

18+

Ольга Сергеевна Соловьева  
Ольга Михайловна  
Михайленко

СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
XXI ВЕКА

Том IV: атлас теневых отражений  
в паре



**Ольга Михайленко**  
**Ольга Соловьева**  
**Семейная терапия: теория**  
**и практика XXI века.**  
**Том IV: атлас теневых**  
**отражений в паре**

*<https://litres.ru/74152992>*

*ISBN 9785007016957*

**Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

Том посвящен теневым проекциям — тому, что мы ненавидим в партнёре и не признаём в себе. Вы исследуете поля: его гнев, её ревность, его презрение, её жертвенность, его ложь — и вернёте спроецированные вовне вытесненные качества.

# Содержание

Вступление к четвёртому тому	5
Его гнев, который я «терплю» — моя запретная ярость	43
Феномен «терпилы»: почему мы выносим чужой гнев и не выносим свой	47
Анатомия запретной ярости	59
Как его гнев становится моим зеркалом: пошаговая диагностика	69
Уровни присвоения ярости	80
Техника безопасного выражения ярости	90
Упражнение «Архив ярости»	100
Конец ознакомительного фрагмента.	103

**Семейная терапия: теория  
и практика XXI века  
Том IV: атлас теневых  
отражений в паре**

**Ольга Сергеевна Соловьева  
Ольга Михайловна  
Михайленко**

© Ольга Сергеевна Соловьева, 2026

© Ольга Михайловна Михайленко, 2026

ISBN 978-5-0070-1695-7 (т. 4)

ISBN 978-5-0069-1582-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление к четвёртому тому

Первый том нашей книги завершился важнейшим поворотом, который навсегда изменил наше понимание отношений с другими людьми. Мы перестали быть слепыми заложниками своих эмоциональных реакций и научились различать за каждой сильной вспышкой раздражения, страха или восхищения работу механизма проекции. Мы усвоили главное, что стало для нас отправной точкой всего дальнейшего пути: каждый человек, который вызывает в нас сильную, иррациональную, несоразмерную ситуации реакцию, является носителем нашей собственной спроецированной внутренней реальности. Это означало, что мы перестали отдавать власть над своим душевным состоянием в руки другого человека и сделали первый, самый трудный шаг к настоящей взрослости. Мы поняли, что другой человек не обязан меняться, чтобы нам стало лучше, потому что источник наших страданий и радостей находится не снаружи, а внутри нас самих.

Архетипические поля, которые мы подробно разобрали в первом томе, стали нашей первой рабочей картой этого нового мира. Мы выделили и описали пять таких полей: Сила, Энергия, Изобилие, Свобода и Гармония, и каждое из них открывало перед нами целый пласт проекций, которые мы раньше даже не замечали в повседневной суете. Сила оказа-

лась тем полем, где мы проецируем на других свою собственную мощь, которой боимся или которую не признаём, видя её в муже, начальнике или успешной подруге. Энергия показала нам, как мы отдаём другому человеку свою жизненную силу, делая его источником нашего вдохновения или, наоборот, обвиняя его в нашей усталости и хроническом истощении. Изобилие, Свобода и Гармония дополнили эту картину, показав, что наши реакции на чужую щедрость или скупость, на чужую свободу или зависимость, на чужой порядок или хаос — это всегда разговор с самими собой, а не с другим человеком.

Мы заметили, и это было важное наблюдение, что эти пять полей представляют собой первые, самые доступные и при этом «светлые» уровни проекций. Светлыми мы назвали их не потому, что они хорошие или правильные, а потому что на этих уровнях мы ещё можем позволить себе роскошь романтизировать партнёра, не замечая его реальных, порой неудобных черт. На этих уровнях мы можем восхищаться им, не замечая своей собственной упущенной силы, или идеализировать его, не замечая его простых человеческих слабостей и недостатков. Другими словами, на этих светлых уровнях проекция ещё не причиняет нам острой, раздражающей боли, не заставляет нас кричать от бессилия или плакать от обиды, она скорее приятна, льстит нашему самолюбию и даёт нам приятное ощущение, что мы вот-вот

станем лучше, глядя на этого замечательного человека.

Когда нас притягивала уверенность партнёра, мы обнаруживали, что за этим притяжением стоит наша собственная непризнанная Сила, которую мы по разным причинам спрятали в тень. Когда нас восхищала её энергия, неутомимость и жизнерадостность, мы понимали, что это наша собственная воля к жизни, наша внутренняя энергия смотрит на нас с её лица, напоминая о себе. Когда нам казалось, что партнёр обладает каким-то особым даром притягивать деньги, удачу или любовь, поле Изобилия помогало нам увидеть, что этот дар — наш собственный, просто мы его пока не присвоили и не научились ему доверять. А когда мы завидовали чужой лёгкости, чужой способности наслаждаться жизнью, чужой, казалось бы, безответственной свободе, поле Свободы возвращало нас к нашему собственному страху перед этой самой свободой.

Мы также научились распознавать, как эти поля работают в парах, как проекции одного человека отзываются в проекциях другого, создавая тот самый танец, который мы называем отношениями. Мы увидели, что его сила, которая меня пугает или притягивает, почти всегда оказывается моей собственной непризнанной мощью, а её энергия, которая меня истощает или заряжает, — моим собственным внутренним балансом, вынесенным наружу. Мы заметили, что

его скупость или щедрость — это зеркало моего доверия к миру, а её плодородие или внутренняя засуха — состояние моего творческого источника, который я либо поливаю, либо засушиваю своими запретами и страхами. Эти открытия были настолько точными и работающими, что у нас на какое-то время возникла иллюзия, что мы нашли универсальный ключ ко всем дверям.

Иллюзия эта, как мы потом поняли, была одновременно и полезной, и опасной. Полезной — потому что она дала нам энергию и мотивацию двигаться дальше, глубоко копать и не бояться заглядывать в себя. Опасной — потому что она создавала у нас впечатление, что всё самое главное про проекции мы уже знаем и осталось только отточить навык, стать чуть внимательнее, чуть честнее, чуть быстрее в отслеживании своих реакций. Мы искренне верили, что если мы освоим эти пять полей, научимся быстро распознавать, где Сила, где Энергия, где Изобилие, то большая часть наших проблем в отношениях решится сама собой. Нам казалось, что первый том дал нам если не всё, то очень многое, и что дальше будет простое, хотя и требующее дисциплины, применение полученных знаний на практике. Это была красивая, но, как выяснилось, неполная картина.

Завершая первый том, мы чувствовали себя первооткрывателями, которые только что нанесли на карту береговую

линию огромного неизведанного континента, но ещё не ступили вглубь него. Мы знали, где причалить, в какую сторону двигаться, какие ориентиры искать, но мы ещё не знали, какие чудовища живут в глубине этого континента. Архетипические поля Силы, Энергии, Изобилия, Свободы и Гармонии остались с нами как наши верные компасы, наши первые помощники, наши первые учителя на этом пути. И мы до сих пор благодарны первому тому за то, что он дал нам этот язык, эту оптику, это первое, самое важное умение — замечать проекцию и поворачивать фокус на себя. Но уже тогда, на последних страницах первого тома, мы смутно догадывались: береговая линия — это только начало, а самое интересное и самое страшное ждёт нас в глубине.

Пять полей, которые мы описали в первом томе, стали для нас тем фундаментом, на котором мы начали строить всё остальное знание. Сила, Энергия, Изобилие, Свобода и Гармония — эти слова превратились для нас в рабочие инструменты, в кнопки быстрого доступа, в пароли, которые открывали дверь в понимание наших собственных, казалось бы, необъяснимых реакций. Мы пользовались ими каждый день, мы проверяли их на себе, на своих читателях, на своих клиентах, и они выдерживали эту проверку снова и снова. Но чем дольше мы пользовались этими инструментами, тем яснее видели: за их границами остаётся огромная территория, на которую они не распространяются. Территория, где

правят не Сила и Свобода, а совсем другие, гораздо более липкие и стыдные законы.

Первый том закончился для нас не точкой, а многоточием. Мы получили ответы на одни вопросы, но эти ответы породили новые, более трудные, более острые, более личные вопросы. Мы поняли, как работает зеркало, и научились с ним обращаться, но мы не могли больше делать вид, что нам достаточно смотреть только в чистое, светлое зеркало, где отражаются только Сила, Энергия, Изобилие, Свобода и Гармония. Потому что в реальной жизни, в реальных отношениях, в реальных ссорах и истериках, в реальных изменах и предательствах, в реальной бытовой мерзости отражается совсем другое. И это «другое» требовало отдельного, честного, без прикрас и романтизации, разговора. Того самого разговора, который мы начали во втором томе и продолжили в третьем, и к которому, как вы уже догадались, добавился ещё и четвёртый, потому что остановиться на полпути оказалось невозможным.

Второй том нашей книги стал логическим продолжением первого, но с одним важным отличием: если первый том дал нам статичную карту, то второй показал движение. Мы перешли от разглядывания застывших архетипических полей Силы, Энергии, Изобилия, Свободы и Гармонии к наблюдению за тем, как эти поля живут, дышат, сталкиваются, ис-

чезают и возвращаются вновь. Мы назвали эти живые, подвижные состояния динамическими полями, и их оказалось ровно шесть: Игра, Изумление, Трансцендентность, Магия, Торжество и Обновление. Каждое из этих полей описывало не то, что мы проецируем на партнёра в спокойном состоянии, а то, как наша проекция ведёт себя во времени, как она трансформируется под влиянием наших надежд, страхов, разочарований и неожиданных откровений.

Динамические поля оказались для нас гораздо более сложными в освоении, чем статичные, потому что они требовали от нас не просто честности, но ещё и терпения, умения видеть процесс, а не застывший кадр. Мы поняли, что одна и та же проекция может сегодня вызывать у нас Изумление, завтра перейти в Игру, послезавтра обернуться Магией, а через неделю рухнуть в жестокое разочарование, и всё это будет не хаос, а закономерный процесс взаимоотражения. Игра показала нам, как мы бессознательно разыгрываем с партнёром сценарии, написанные не нами, а нашими родителями, травмами и непрожитыми желаниями, и как трудно выйти из этой игры, потому что она даёт нам иллюзию безопасности и предсказуемости. Изумление оказалось тем полем, где проекция сталкивается с чудом, и мы вдруг видим в партнёре то, что не замечали раньше, и это изумление — всегда указатель на нашу собственную, забытую способность удивляться жизни.

Особенно трудными для нас были поля Трансцендентности и Магии, потому что в них проекция достигает своей максимальной силы и максимальной же иллюзорности. Поле Трансцендентности показывало, как мы проецируем на партнёра свои духовные поиски, свою тоску по смыслу, своё Высшее Я, делая его гуру, учителем, спасителем или, наоборот, обвиняя его в материализме и бездуховности, когда он отказывается играть эту роль. Поле Магии открывало перед нами ту область, где проекция становится почти неотличимой от реальности, где нам кажется, что партнёр обладает какими-то сверхъестественными способностями влиять на наше состояние, и мы либо молимся на него, либо боимся его как колдуна, забывая, что вся эта магия — наша собственная, спроецированная вовне. В этих полях мы чаще всего застревали, потому что признать, что твоя тоска по смыслу и твоя вера в чудо — это твои собственные, а не его заслуга или вина, было особенно страшно и болезненно.

Торжество и Обновление стали для нас полями, где проекция либо достигает пика и разрушается, либо трансформируется и даёт шанс на новый цикл отношений. Поле Торжества показало нам, как мы проецируем на партнёра своего внутреннего победителя или побеждённого, как его успех вызывает в нас либо искреннюю радость, либо жгучую зависть, и как за этой завистью почти всегда стоит наша соб-

ственная неразрешённая история с собственными достижениями. Мы увидели, что праздновать чужой триумф мы способны ровно настолько, насколько мы разрешили себе праздновать свой собственный, и что вечная жертвенность партнёриши или её вечная погоня за успехом — это всегда зеркало нашего собственного запрета на радость и на признание. А поле Обновления оказалось самым парадоксальным: оно показывало, как наши проекции умирают и возрождаются, как партнёр, который ещё вчера казался нам воплощением скуки и ригидности, сегодня вдруг становится источником новой жизни, и как за этой его переменной стоит наша собственная готовность или неготовность к смерти и возрождению.

В процессе работы с динамическими полями мы научились замечать сам процесс движения проекции, и это было огромным шагом вперёд по сравнению с простой констатацией факта проекции. Раньше мы могли сказать: «я проецирую на него свою Силу», и на этом успокоиться, считая, что работа сделана. Теперь же мы начинали спрашивать себя: а как именно эта проекция живёт во времени? Она только зарождается, и я смотрю на партнёра с Изумлением, не замечая его реальных черт? Она уже окрепла и превратилась в Игру, где мы оба разыгрываем роли, не осознавая этого? Она достигла пика и стала Магией, где я приписываю ему сверхспособности? Или она уже разрушается в Торжестве, и я завидую его успеху, потому что не могу признать свой собствен-

ный? Это умение видеть процесс, а не застывший кадр, сделало нашу работу с проекциями объёмной, живой, приближенной к реальной жизни, где ничто не стоит на месте.

Мы заметили, что каждый из нас имеет свой любимый, привычный, почти автоматический сценарий прохождения через эти динамические поля. Кто-то из нас застревал в Изумлении, бесконечно идеализируя партнёра и отказываясь замечать его реальные недостатки, потому что столкновение с реальностью казалось слишком болезненным. Кто-то, наоборот, избегал Изумления и сразу перескакивал в Игру, превращая отношения в холодную, просчитанную партию, где нет места ни чуду, ни разочарованию, зато есть предсказуемость и контроль. Кто-то был зависим от Магии, требуя от партнёра, чтобы он был не просто человеком, а источником чуда, волшебства, постоянного восторга, и жестоко разочаровывался, когда магия рассеивалась. А кто-то не мог вынести Торжества, ни своего, ни чужого, и саботировал любой успех, любой триумф, любую радость, потому что за ними стоял древний, выученный в детстве страх быть наказанным за гордость.

Эти сценарии, эти привычные маршруты движения проекций, стали для нас настоящим откровением, потому что они объяснили, почему мы, уже зная о своих проекциях, продолжаем наступать на одни и те же грабли. Оказалось,

что недостаточно знать, что именно ты проецируешь, — надо ещё понимать, в какой фазе находится твоя проекция прямо сейчас, и какой следующий шаг она сделает, если ты не вмешаешься. Если твоя проекция в фазе Изумления, и ты этого не замечаешь, ты будешь бесконечно удивляться партнёру, приписывая ему несуществующие достоинства, и пропустишь момент, когда изумление сменится разочарованием. Если твоя проекция в фазе Игры, и ты этого не осознаёшь, ты будешь бесконечно разыгрывать с партнёром один и тот же сценарий, не понимая, почему всё повторяется, и не видя выхода из этого замкнутого круга. А если твоя проекция в фазе Магии, ты будешь требовать от партнёра чуда, которого он не может тебе дать, потому что он просто человек, и будешь чувствовать себя обманутым и брошенным, когда чудо не случается.

Самым трудным для нас оказалось признать, что даже владея всей этой картографией динамических полей, мы далеко не всегда готовы встретиться с изнанкой процесса, с той тёмной стороной каждого из этих полей. У Изумления есть изнанка — ужас перед обыденностью, отказ видеть реальность, застревание в розовых очках, которое рано или поздно приводит к жестокому похмелью. У Игры есть изнанка — манипуляции, неискренность, страх быть собой, превращение отношений в театр, где никто не говорит правду даже себе. У Трансцендентности и Магии есть пугающая изнанка —

потеря связи с реальностью, зависимость от партнёра как от наркотика, делегирование ему ответственности за своё духовное состояние, что всегда заканчивается крахом, потому что ни один человек не выдерживает бремени быть богом для другого. У Торжества есть изнанка — зависть, обесценивание чужих и своих побед, невозможность искренне порадоваться ни себе, ни другому. А у Обновления — смерть, потому что обновление невозможно без умирания старого, а к собственной символической смерти никто из нас не готов, даже когда она сулит новую жизнь.

Мы заметили, что в нашей культуре, в наших семьях, в нашем воспитании принято говорить о светлой стороне этих полей, но практически никогда — об их изнанке. Все знают, что Изумление — это прекрасно, что без Изумления нет любви, что влюблённость — это наркотик, без которого жизнь скучна и пресна. Но никто не говорит, что застревание в Изумлении — это форма психологической защиты, способ не замечать очевидного, способ продлить кайф, даже когда организм уже кричит о передозировке. Все знают, что Игра — это весело, что отношения без игры скучны, что флирт и кокетство украшают жизнь. Но никто не говорит, что хроническая неспособность выйти из роли, быть собой, сказать правду — это не игра, а тюрьма. И точно так же с Магией, Трансцендентностью, Торжеством и Обновлением: у каждого есть изнанка, и эта изнанка всегда связана с нашей соб-

ственной тенью, с теми качествами, которые мы не хотим в себе признавать.

Именно эта неготовность встретиться с изнанкой, это упорное желание видеть только светлую сторону динамических полей и привела нас к тому, что потребовался отдельный том — четвёртый, — посвящённый теневой картографии. Потому что мы поняли: можно бесконечно наблюдать за тем, как наша проекция движется от Изумления к Игре, от Игры к Магии, от Магии к Торжеству, от Торжества к Обновлению, и так по кругу, но если мы не готовы заглянуть в тёмную изнанку каждого из этих состояний, мы будем вечно бегать по кругу, не продвигаясь ни на шаг к реальной интеграции. Пока мы не признаем, что за нашим Изумлением часто стоит страх перед реальностью, за нашей игрой — страх быть собой, за нашей Магией — нежелание взрослеть, за нашим Торжеством — зависть и страх перед успехом, а за нашим Обновлением — отрицание смерти и неспособность отпустить, — мы будем лишь красиво танцевать вокруг своих проекций, но никогда не присвоим их по-настоящему.

Второй том, таким образом, стал для нас тем мостом, который соединил статичную карту первого тома с живым, дышащим, движущимся процессом отношений. Мы перестали думать о проекциях как о застывших фотографиях и начали видеть в них кино, сериал, многосерийную драму, где каж-

дый эпизод имеет своё название, свой сценарий, свою изнанку. Мы научились замечать, в каком поле мы находимся в данный момент, и это умение спасало нас от многих глупых поступков, от многих необдуманных ссор, от многих разрывов, которых можно было избежать, если бы мы просто поняли: это не он плохой, это моя проекция перешла в фазу Магии, и сейчас она рухнет, и мне нужно просто переждать, не разрушая отношения. Но мы также поняли, что умение замечать процесс — это ещё не умение встречаться с его изнанкой, и что для этого последнего шага нам потребуется смелость, которой у нас не всегда хватало.

Третий том нашей книги стал самым практичным и самым конкретным из всего, что мы написали до этого момента, потому что он был посвящён не теории и не картографии, а инструментам. Мы поняли, что можно бесконечно знать о механизмах проекций, разбирать архетипические поля и отслеживать динамические процессы, но без ежедневной, почти ремесленной работы все эти знания останутся мёртвым грузом, красивой, но бесполезной коллекцией умных слов. Поэтому мы собрали и описали пять инструментов, которые стали для нас тем самым мостом между инсайтом и реальным изменением, между головой и телом, между теорией и жизнью. Инструментов оказалось ровно пять, и каждый из них закрывал свою, особую потребность, каждый работал на своей территории и в своём ритме, и вместе они составили

то, что мы назвали пятью органами нового восприятия.

Первым и самым базовым инструментом стал дневник проекций, та самая ежедневная практика, которая учит нас останавливать автоматическую реакцию и разбирать её по косточкам, следуя алгоритму «увидел реакцию — нашёл источник». Мы разработали этот алгоритм до пошаговой инструкции, потому что поняли: в моменте, когда эмоция захлёстывает, у нас нет времени на творчество и импровизацию, нам нужна чёткая, почти механическая последовательность действий, которая вернёт нам контроль над ситуацией. Дневник научил нас различать эмоцию, телесное ощущение и автоматическую мысль, вычленять качество, которое мы приписали другому человеку, искать это качество в собственной истории, в собственном теле, в собственных запретах — и, наконец, переформулировать исходную реакцию так, чтобы она перестала быть оружием против другого и стала инструментом познания себя. Мы вели этот дневник каждый вечер, мы ругались на него, мы бросали и начинали снова, но постепенно он вошёл в нашу плоть и кровь, и мы перестали представлять свою жизнь без этого ежедневного ритуала самоисследования.

Вторым инструментом стало активное воображение — техника, которую мы позаимствовали у Карла Юнга, но переработали и адаптировали для работы с проекциями в паре.

Мы обнаружили, что есть проекции, которые не уходят через дневник, как бы честно мы ни отвечали на вопросы алгоритма, потому что эти проекции говорят не на языке слов и логики, а на языке образов, символов, историй и снов. Для таких проекций мы и разработали протокол активного воображения: мы приглашали образ того человека, который нас триггерил, вступали с ним в диалог, задавали вопросы, записывали ответы, которые часто приходили из совершенно неожиданных глубин, и завершали диалог ритуалом благодарности и закрытия. Активное воображение оказалось особенно эффективным там, где дневник упирался в стену рационализации, где мы слишком хорошо понимали свою проекцию умом, но ничего не чувствовали телом, и где старые, детские, травматические образы продолжали управлять нашими реакциями, невидимые для дневникового анализа.

Третьим инструментом стала мандала взаимоотражения — визуальный метод системной диагностики, который позволял нам увидеть не отдельные проекции, а всю их сеть, все связи между разными людьми и разными качествами в нашей жизни. Мы рисовали круг, помещали в центр себя, распределяли по кругу людей, вызывающих у нас сильные реакции, выписывали качества, которые мы им приписываем, и, самое главное, проводили стрелки от этих качеств к тем местам в себе, где эти качества живут. Мандала оказалась жестоким, но честным зеркалом: она показывала нам, какие

качества повторяются у разных людей, какие эмоции доминируют в нашей жизни, где в нашей карте проекций есть пустоты, а где — непроходимые завалы. Мы строили мандалу в начале работы, потом через месяц, потом через три, и каждый раз сравнивали, и эти сравнения были для нас лучшей мотивацией продолжать, потому что мы видели реальные, осязаемые изменения, которые нельзя было объяснить ни самообманом, ни простой иллюзией желаемого.

Четвёртым инструментом, самым быстрым и самым мобильным, стала техника трёх вопросов, наш экспресс-метод для ситуаций, когда нет времени на дневник, нет возможности закрыть глаза для активного воображения, нет условий для рисования мандалы, но реакция уже захлестнула и требует немедленной разрядки. Мы придумали три вопроса, которые можно задать себе в очереди, в разговоре, в транспорте, за тридцать секунд: кто этот человек на самом деле? что я ему приписываю? где во мне живёт это качество? Техника трёх вопросов стала нашим карманным ножом, который всегда при нас, которым мы пользуемся десятки раз в день, даже не замечая этого, потому что со временем вопросы свернулись в голове и стали задаваться автоматически, до того как эмоция успела развернуться в полную силу. Мы поняли, что именно эта техника — главный инструмент профилактики, потому что она не даёт мелким проекциям накапливаться и превращаться в большие проблемы, она прочищает каналы

восприятия ежедневно, ежечасно, ежеминутно.

Пятым и самым парадоксальным инструментом стала практика благодарности зеркалу, которая на первый взгляд кажется чем-то из области морали или религии, но на поверку оказывается жёсткой психотехникой завершения гештальта. Мы обнаружили, что после того как проекция распознана, присвоена, отработана в дневнике или активном воображении, остаётся незакрытый цикл, незавершённое отношение к тому человеку, который послужил зеркалом. Можно годами знать, что начальник — это не тиран, а проекция моего внутреннего критика, но если не поблагодарить его за этот урок, энергия продолжает висеть, привязанная к прошлому. Практика благодарности зеркалу — это письменное упражнение, где мы обращаемся к человеку, который нас триггерил, благодарим его не за боль, а за то, что он показал нам нашу собственную слепую зону, и затем завершаем ритуалом — сжигаем письмо, рвём его, убираем в конверт. Этот ритуал закрывает гештальт, и мы наконец перестаём быть жертвой прошлого.

Все пять инструментов, как мы уже сказали, работают только при одном условии — при наличии честности. Не идеальной, не героической, не святоческой, а самой обычной, бытовой честности перед самим собой, готовности признать, что да, это качество есть во мне, да, я его проецирую,

да, я боюсь на него смотреть. Без этой честности дневник превращается в пустую писанину, активное воображение — в фантазирование, мандала — в абстрактный узор, три вопроса — в механическое бормотание, а благодарность — в лицемерный ритуал. Мы проверяли это на себе многократно: как только мы начинали врать себе, смягчать формулировки, избегать острых углов, заменять конкретные телесные ощущения общими словами «я понимаю, что это моё» — все инструменты переставали работать. Они становились бесполезными игрушками, которые только создавали иллюзию работы, но не меняли ровным счётом ничего.

И именно здесь, на этой границе, мы столкнулись с главной проблемой, которая и привела к необходимости писать четвёртый том. Потому что оказалось, что честность спотыкается там, где начинается тьма. Мы были честны, когда дело касалось Силы, Энергии, Изобилия — тех качеств, которые нам не стыдно в себе признать, потому что они звучат почти как комплименты. Мы были честны, когда исследовали динамические поля — Игру, Изумление, Торжество, потому что в них тоже было что-то красивое, захватывающее, почти кинематографичное. Но когда мы подходили к тем реакциям, которые мы называем низменными, постыдными, отвратительными — к нашей собственной ярости, которую мы годами терпим в партнёре, к нашей уязвимости, которую мы презираем в его ревности, к нашему внутреннему судье, ко-

торого мы слышим в его презрении, — честность давала трещину, съёживалась, убегала в нору, оставляя нас наедине с красивыми словами без реального содержания.

Мы поняли, что честность имеет свои границы, и эти границы проходят ровно там, где начинается наша собственная Тень — та часть психики, которую мы вытеснили, забыли, спрятали под замок, потому что когда-то, давно, нам сказали, что эти качества в нас — недопустимы, опасны, отвратительны. Тень не любит света, она не выходит на контакт, она не отвечает на вопросы дневника, она не является по приглашению активного воображения, она не раскрашивается в цвета мандалы, она не поддаётся трём вопросам, и уж точно её не проймёшь благодарностью. Тень можно только одно — перестать от неё отворачиваться. Но для этого нужно сначала составить её карту. Понять, где именно она прячется. Какие лица она принимает. Какие качества она украла у нас и отдала партнёру. И для этого нужен был отдельный том, потому что тема Тени оказалась настолько объёмной, настолько пугающей и настолько необходимой для реальной, а не игрушечной интеграции, что втиснуть её в финальную главу третьего тома было бы просто неуважением и к читателю, и к самой Тени.

Третий том, таким образом, стал для нас и огромным достижением, и честным признанием собственного бессилия

перед следующей территорией. Мы гордимся пятью инструментами, мы пользуемся ими каждый день, мы рекомендуем их всем, кто готов к честной работе с собой. Но мы также знаем, что есть зона, где эти инструменты либо не работают, либо работают вполсилы, потому что оператор — мы сами — не готов быть до конца честным. Эта зона — наша Тень, наша запретная ярость, наша непризнанная уязвимость, наш внутренний судья, наша скрытая потребность в страдании, наши собственные самообманы. Картография этой зоны — задача четвёртого тома. А третий том заканчивается тем, с чего, собственно, и начинается любая настоящая психологическая работа: с признания того, что есть вещи, которые мы не хотим в себе видеть, и что именно эти вещи управляют нашей жизнью гораздо сильнее, чем все наши светлые инсайты вместе взятые.

Мы прошли три тома, и теперь на полке стоит аккуратный ряд книг, в которых описано почти всё, что мы знаем о проекциях. Мы знаем механизм проекции от и до, мы понимаем, как наше бессознательное берёт то, что мы не можем вынести в себе, и навешивает это на партнёра, превращая его в героя, злодея, спасителя или вечную жертву. Мы умеем отслеживать этот механизм в реальном времени, делать ту самую паузу, которая отличает человека осознающего от человека автоматического, который просто реагирует, не выбирая. У нас есть пять инструментов — дневник, ак-

тивное воображение, мандала, три вопроса, благодарность, — и мы уже не раз пользовались ими, чтобы распутать очередной клубок обиды или раздражения. Казалось бы, живи и радуйся, применяй знания на практике, становись целостнее и свободнее с каждым днём.

Но есть одна загвоздка, которую мы старательно обходили все три тома, делая вид, что её не существует, или что она рассосётся сама собой, или что следующий том обязательно её решит. Загвоздка в том, что мы знаем механизм, мы умеем его отслеживать, у нас есть инструменты — и всё равно есть реакции, которые мы не хотим замечать. Не можем, не успеваем, не умеем — нет, именно не хотим. Активное, упорное, изобретательное нежелание видеть то, что находится прямо перед носом. Есть качества в партнёре, которые мы отказываемся признавать своими, даже когда весь наш психологический опыт, вся наша выучка, все наши инструменты кричат нам в лицо, что это наша проекция, наша, наша, наша, наша, забери её уже наконец.

Есть зона, куда нам страшно смотреть, куда мы не хотим заглядывать, куда мы будем врать себе, изворачиваться, придумывать тысячи оправданий, лишь бы не идти. Эта зона называется Тень, и она не имеет ничего общего с красивыми разговорами о Силе, Энергии и Изобилии, которые нам так нравилось присваивать в первом томе, чувствуя себя чуть ли

не святыми. Тень — это не непризнанная мощь и не подавленный талант, это не то, что можно романтизировать и с гордостью нести на флагштоке своей саморефлексии. Тень — это то, что мы в себе ненавидим, презираем, от чего нас тошнит, что мы готовы вырезать из себя хирургическим путём, лишь бы не чувствовать этот липкий, постыдный ком в горле при мысли, что это тоже мы.

Мы заметили это за собой ещё в самом начале работы над первым томом, но тогда мы были не готовы признаться в этом публично, да и себе-то признаться было стыдно и страшно. Речь идёт о тех реакциях, которые вызывают у нас не лёгкое раздражение и не приятное восхищение, а глухое, почти физическое отвращение, желание отстраниться, закрыться, убежать или, наоборот, уничтожить, растоптать, вычеркнуть человека из жизни. Это когда гнев партнёра — не просто эпизод, который можно разобрать в дневнике по алгоритму из четырёх шагов, а что-то, что мы «терпим» годами, сделав из терпения целую философию, жизненный принцип, знак своей святости и его вины. Мы терпим его гнев, мы сглаживаем углы, мы успокаиваем, мы оправдываем — только бы не признать, что за этим нашим ангельским терпением копится ярость, которую мы боимся в себе даже разглядеть.

Это когда его ложь ранит нас, казалось бы, до глубины души, до физической боли, до бессонных ночей, но если коп-

нуть чуть глубже, под этот спектакль праведного негодования, то оказывается, что острее всего мы реагируем не на сам факт обмана, а на то, что он посмел сделать то, что мы себе запрещаем. Мы сами врем себе каждый день — о своих чувствах, о своих желаниях, о своих страхах, о реальной ситуации в паре, — но это удобное, привычное, домашнее враньё мы не замечаем. А его ложь — это зеркало, в котором мы видим свои собственные самообманы, и это зеркало так неприятно, что проще разбить его обвинениями, чем признать, что ложь, которая нас бесит, живёт в нас самих.

Это когда её ревность вызывает у нас не снисходительную усмешку, а приступ бешенства, когда мы готовы кричать «да сколько можно, это же бред, ты выдумываешь!», не замечая, что за нашей яростью стоит наша собственная уязвимость. Мы тоже ревнуем, может быть, не так демонстративно, не так громко, но ревнуем, просто загнали эту ревность в подполье, прикрыли рациональными объяснениями, спрятали за маской взрослого человека, который «выше этого». А её открытая, неприличная, неудобная ревность бесит нас именно потому, что она обнажает нашу собственную спрятанную, неотработанную, ползучую уязвимость, которую мы не готовы в себе принять.

Это когда его презрение уничтожает нас, одним словом, одним взглядом, одной интонацией — и мы чувствуем себя

маленькими, ничтожными, растоптанными, хотя внешне может быть не произошло ничего особенного. Презрение партнёра попадает в какую-то идеально подогнанную мишень внутри нас, и эта мишень называется «внутренний критик» или, по-научному, Сверх-Я. Мы и так каждый день осуждаем себя, сравниваем с другими, находим недостатки, требуем совершенства, корите за каждую ошибку — и его презрение просто подхватывает эту нашу внутреннюю песню и поёт её с чужим, таким убедительным голосом.

Это когда её жертвенность бесит нас до зубовного скрежета, когда мы не можем смотреть на её бесконечное «я для тебя всё, а ты...», на её молчаливые обиды, на её гиперопеку из чувства долга. Эта жертвенность раздражает нас так сильно, что мы готовы нагрубить, убежать, захлопнуть дверь — и только потом, в тишине, с ужасом понимаем, что раздражает нас не она, а наша собственная скрытая потребность в страдании. Мы тоже иногда хотим быть жертвой, хотим, чтобы нас пожалели, заметили, оценили наши муки, просто мы не позволяем себе этого открыто, а она позволяет — и это бесит.

Все эти реакции — терпение чужого гнева, боль от чужой лжи, бешенство от чужой ревности, раздражение от чужой жертвенности — не ошибки наблюдения, не недостаток информации, не пробелы в психологическом образовании. Это

слепые пятна, и слепые они не потому, что мы плохо смотрим, а потому что мы активно не хотим видеть. Их охраняет стыд — тот самый стыд, который не пускает нас в те комнаты, где лежат наши собственные подавленные ярость, уязвимость, самообман, потребность в страдании. Стыд говорит нам: «не ходи туда, там то, что ты не переживёшь, там то, от чего тебя стошнит, там то, после чего ты никогда не сможешь смотреть на себя в зеркало».

Этот том — не про то, как стать добрее, и не про то, как научиться прощать или принимать людей такими, какие они есть. Это не книга о терпимости, не сборник умиротворяющих мантр для тех, кто устал от скандалов, и не пособие по достижению семейного счастья любой ценой. Том, который вы держите в руках, написан с одной единственной целью: помочь вам перестать врать себе. Не перестать врать другим — с другими вы как-нибудь разберётесь, — а перестать врать самому себе, перестать подменять реальность удобными объяснениями, перестать прятаться за красивыми словами о том, какой он плохой, невыносимый, нечуткий, эгоистичный, холодный, ленивый, жадный, ревнивый или лживый. Всё это, может быть, и правда, но это не вся правда, а только та её половина, которая выгодна вам.

Мы уже умеем работать с проекциями — первый том научил нас замечать их в архетипических полях, второй том

показал, как они движутся и трансформируются, третий дал в руки пять конкретных инструментов для ежедневной практики. Мы уже научились говорить «это моя проекция» в ситуациях, где это не слишком больно, не слишком стыдно, не слишком разрушает нашу картину себя как хорошего, достойного, приличного человека. Мы научились присваивать свою Силу, свою Энергию, своё Изобилие, свою Свободу, свою Гармонию — то есть те качества, которые нам не стыдно в себе признать, потому что они звучат почти как комплименты. Но есть огромная территория, куда мы так и не зашли, несмотря на все три тома, и эта территория маркирована табличкой «здесь ничего моего, здесь всё — он, она, они».

Именно туда, на эту запретную территорию, мы и отправляемся в четвёртом томе. Мы больше не будем делать вид, что нас задевают только светлые, возвышенные материи вроде нереализованной силы или подавленного творческого потенциала. Мы честно признаем: нас задевает чужой гнев, чужое презрение, чужая ложь, чужая ревность, чужая жертвенность — и это не потому, что другие люди такие ужасные, а потому что эти качества живут в нас самих, просто мы их вытеснили, отвергли, спрятали в самый дальний, самый тёмный чулан нашей психики. Мы будем не просто искать проекции — мы будем спускаться в ту часть психики, куда раньше боялись заходить, где пахнет сыростью и плесенью, где в

углах шевелятся смутные, пугающие тени тех самых качеств, которые мы отказываемся в себе видеть.

Картография Тени — это умение читать партнёра как карту своих запретных территорий, и это, пожалуй, самое точное определение того, чем мы займёмся на следующих страницах. Каждый раз, когда вас бесит в партнёре его нетерпеливость, его вспыльчивость, его привычка перебивать или его способность выходить из себя по пустякам — вы смотрите не на него, а на карту той территории, где спрятана ваша собственная запретная ярость. Каждый раз, когда вас унижает его презрение, его холодное, высокомерное, обесценивающее слово — вы смотрите на карту того места, где живёт ваш собственный внутренний судья, требующий от вас совершенства и наказывающий за любую ошибку. Каждый раз, когда вас бесит её жертвенность, её бесконечное «я для тебя всё», её молчаливые обиды и гиперопека — вы смотрите на карту той территории, где скрывается ваша собственная потребность в страдании, которую вы не разрешаете себе даже заметить.

Этот том не будет приятным чтением, и мы предупреждаем об этом сразу, на первой же странице вступления, чтобы вы могли честно решить, готовы вы к такому путешествию или нет. Нас ждёт встреча с тем, от чего нас тошнит, с тем, что мы называем низменным, постыдным, недостойным, с

тем, от чего хочется откреститься и сказать «это не я, это он, это она, это они, это кто угодно, только не я». Мы будем говорить о том, как мы годами терпим чужой гнев, потому что не можем признаться себе в собственной ярости, которая накапливается где-то в животе, в челюсти, в сжатых кулаках, и которая однажды вырвется в самом неподходящем месте. Мы будем говорить о том, как нас бесит чужая ревность, потому что в её открытой, неудобной, неприличной форме мы видим свою собственную уязвимость, которую мы спрятали под броней рациональности и цинизма.

Мы будем говорить о том, как чужое презрение уничтожает нас, потому что мы и без того каждый день уничтожаем себя внутренним голосом, который никогда не замолкает и которому чужое презрение просто даёт дополнительный боеприпас. Мы будем говорить о том, как чужая ложь ранит нас сильнее всего на свете, потому что мы сами себе врем постоянно, каждую минуту, каждого дня, просто делаем это так искусно, что не замечаем, и чужая ложь разрушает нашу хрупкую иллюзию собственной честности. И мы будем говорить о том, как чужую жертвенность мы готовы ненавидеть с такой страстью, что за этой ненавистью почти невозможно разглядеть ту маленькую, голодную, обиженную часть себя, которая сама мечтает о том, чтобы наконец кто-то её заметил, пожалел, оценил её страдания по достоинству.

Картография Тени — это не самоуничтожение и не самоубийство, и мы просим вас не путать одно с другим на протяжении всего чтения. Цель этого тома не в том, чтобы вы, закрыв его, почувствовали себя последней мразью, у которой нет ничего святого, и пошли вешаться от осознания собственной ничтожности. Цель ровно противоположная: сделать вас больше, целостнее, свободнее за счёт присвоения тех качеств, которые вы отдали партнёру, потому что не могли вынести их в себе. Когда вы признаёте, что в вас живёт та самая ярость, которая вас так бесит в его гневе, вы не становитесь злым человеком — вы становитесь человеком, который перестал быть жертвой чужого гнева, потому что он больше не отдаёт эту ярость на аутсорсинг. Вы забираете её себе, и это акт силы, а не слабости.

Когда вы признаёте, что в вас живёт та самая уязвимость, которая вас так бесит в её ревности, вы не становитесь слабым — вы становитесь человеком, который наконец перестал носить броню круглосуточно и разрешил себе иногда быть неуверенным, испуганным, нуждающимся в поддержке. Когда вы признаёте, что в вас живёт тот самый внутренний судья, который вас так уничтожает в его презрении, вы не становитесь самокритичным идиотом — вы становитесь человеком, который может отделить свой собственный голос от чужого и перестать отдавать другому власть над своей самооценкой. И когда вы признаёте, что в вас живёт тот самый

самообман, который вас так ранит в его лжи, вы не становитесь обманщиком — вы становитесь человеком, который наконец-то может посмотреть правде в глаза, даже если эта правда неудобна, и перестать тратить энергию на поддерживание иллюзий.

Мы будем работать с каждым из этих качеств отдельно, в отдельных главах, потому что каждое из них требует своего подхода, своей боли, своего объёма честности. Гнев партнёра мы разберём как зеркало нашей запретной ярости. Ревность партнёрши — как зеркало нашей непризнанной уязвимости. Его презрение — как зеркало нашего внутреннего судьи. Её жертвенность — как зеркало нашей скрытой потребности в страдании. Его ложь — как зеркало наших собственных самообманов. Пять глав, пять встреч с Тенью, пять возможностей стать чуть более целостным, чуть менее зависимым от того, что делает или не делает другой человек. И в конце каждой главы — упражнение, как всегда, не для чтения, а для дела.

Мы не обещаем, что после этого тома вы станете счастливым, гармоничным человеком, у которого все отношения сложились идеально и который больше никогда не злится, не боится, не завидует и не врёт. Это было бы ложью, а врать себе мы как раз собираемся прекращать в этой книге. Мы обещаем другое: вы перестанете тратить энергию на то, что-

бы обвинять партнёра в том, что на самом деле происходит внутри вас. Вы перестанете быть вечным истцом в суде над любимым человеком, собирающим улики его вины и требующим справедливости, которую никто не может вам дать, кроме вас самих. И возможно, впервые за долгое время вы посмотрите на партнёра не как на источник своих страданий, а как на проводника в те глубины себя, куда без него вы бы никогда не рискнули спуститься. За это, между прочим, можно быть благодарным. Но об этом мы уже писали в третьем томе, а здесь — о другом.

Мы снова должны предупредить вас о том, как лучше всего работать с этим томом, потому что наш предыдущий опыт общения с читателями показал, что многие пытаются читать наши книги как романы — от корки до корки, с первой страницы до последней, последовательно переворачивая главы и ожидая, что к финалу наступит просветление. Это ошибка, и в случае с четвёртым томом эта ошибка может быть не просто бесполезной, но и вредной, потому что чтение подряд всех глав без разбора может привести к эмоциональной перегрузке и желанию бросить книгу на середине. Каждая глава этого тома посвящена одному качеству Тени, одному из тех мерзких, липких, постыдных чувств, которые мы привыкли видеть в партнёре и отказываемся замечать в себе, — гневу, ревности, презрению, жертвенности, лжи. Читать их все подряд в надежде, что где-то на пятой главе станет легче,

— значит не понимать, с чем мы имеем дело.

Мы настоятельно просим вас не читать этот том подряд, особенно если вы находитесь в уязвимом состоянии или если ваши отношения с партнёром сейчас переживают не лучший период. Психика устроена так, что у неё есть защитные механизмы, и они включены не просто так — они защищают вас от лавины непереваренного материала, который может захлестнуть, если вы откроете все шлюзы одновременно. Наша Тень не любит, когда на неё светят прожектором со всех сторон сразу, она предпочитает, чтобы к ней подходили по одному, осторожно, уважительно, с запасом времени на то, чтобы осмотреться, привыкнуть, решить, стоит ли показывать то, что спрятано глубже. Поэтому не геройствуйте, не пытайтесь доказать себе, что вы самый смелый и самоотверженный исследователь собственной души, который за один вечер может одолеть все пять глав и выйти победителем. Не выйдет.

Вместо этого сделайте по-другому, и мы просим вас отнестись к этому совету со всей серьёзностью, потому что это не просто красивые слова, а проверенный практикой алгоритм. Возьмите том в руки, откройте оглавление и внимательно прочитайте названия пяти глав. Не пытайтесь анализировать, не пытайтесь понять, какая из них «правильнее» или «важнее», — просто прислушайтесь к своим ощущениям.

ям. Какая из этих тем вызывает у вас самую сильную, самую острую, самую болезненную, самую «несправедливую» реакцию при одном только упоминании? Где внутри вас пробегают холодок, где сжимается челюсть, где вскипает желание возразить, оправдаться, обвинить, доказать, что «это не про меня, это про него, про неё, про них»?

Именно эту главу вы и читаете первой. Не первую по порядку, а ту, где качество партнёра вызывает у вас самую сильную реакцию, ту, от которой вам хочется отмахнуться, сказать «это не моё», перевернуть страницу или вообще закрыть книгу. Именно там — вход в вашу Тень, именно там ваше бессознательное устроило самую мощную охрану, именно там лежит то качество, которое вы с наибольшим усердием вытесняли, отрицали, проецировали на других. Если вас бесит его гнев больше всего на свете, если вы годами терпите, сглаживаете, оправдываете и при этом чувствуете, что вот-вот лопнете, — начинайте с главы про гнев. Если вас уничтожает его презрение, если одно его слово способно испортить вам день, неделю, месяц, — начинайте с главы про презрение. Не пытайтесь быть логичными, не спрашивайте себя «а что важнее?» — спрашивайте «что больнее?»

Мы не случайно выстроили главы именно в таком порядке, а не в каком-то другом, и этот порядок не случаен, но он не означает, что читать их нужно именно так. Порядок глав

отражает логику изложения материала, но не логику вашего личного погружения, и эти две логики почти никогда не совпадают, потому что у каждого из нас своя, уникальная карта Тени, свои самые уязвимые места, свои болевые точки. Кто-то совершенно спокойно читает про гнев и узнаёт в нём себя, но впадает в панику при одной мысли о том, что его собственная ревность — это его собственная уязвимость, а не вина партнёрши. Кто-то легко признаёт свою ложь и самообман, но готов убить за намёк на то, что его раздражение чужой жертвенностью — это его собственная скрытая потребность в страдании. У каждого своя Тень, и каждый имеет право начать с того места, где больнее всего.

После того как вы прочитали ту главу, которая отозвалась сильнее всего, не спешите сразу переходить к следующей. Это важно, мы повторяем это снова и снова, потому что сами делали эту ошибку и знаем, чем она кончается. Когда вы в первый раз заглядываете в свою Тень, когда вы впервые честно признаёте, что качество, которое вас так бесит в партнёре, живёт в вас, — это шок для психики, это землетрясение, это сдвиг тектонических плит, после которого нужно время, чтобы всё устаканилось. Не торопитесь, дайте себе несколько дней, чтобы переварить, поплакать, поругаться, полежать с закрытыми глазами, ни о чём не думая. Ваша психика будет сопротивляться, будет придумывать новые оправдания, новые способы отрицать, новые доказательства того, что «всё

равно это он, а не я». Дайте ей выпустить пар, не давите, не требуйте от себя немедленного согласия с тем, что вы прочитали.

Когда вы почувствуете, что земля под ногами снова стала твёрдой, когда острая боль первой встречи с Тенью сменилась тупым, но уже привычным ноющим ощущением, тогда можно переходить к следующей главе. И снова не к следующей по порядку, а к той, которая сейчас отзывается сильнее всего — возможно, она изменилась после первой главы, возможно, нет. Нет никакого обязательного маршрута, никакого правильного порядка прохождения глав, никакого экзамена, который вы должны сдать, дочитав до конца. Есть только вы, ваша Тень и те пять качеств, которые вы в ней обнаружите, когда будете готовы. Некоторые главы вы, возможно, никогда не прочитаете, потому что они не про вас — и это нормально, не надо искать у себя то, чего нет. Некоторые главы вы будете перечитывать по три раза, потому что каждый раз будете находить в них что-то новое, более глубокое, более точное.

Вы можете читать этот том в любом порядке, можете перескакивать с главы на главу, можете начать с конца, можете вообще не читать, а сразу делать упражнения — выбор за вами, потому что это ваша Тень, ваша боль, ваша свобода и ваша ответственность. Единственное, что мы просим вас сде-

лать, — это быть честными с собой настолько, насколько вы можете себе это позволить в данный момент. Не пытайтесь убежать от самой болезненной темы, спрятавшись за более лёгкой, — вы только отложите неизбежное, но не отмените его. Не пытайтесь доказать себе, что вы «выше» какой-то из этих тем, что вас не бесит его ложь, вас бесит его ложь, просто вы боитесь это признать. И помните: вход в Тень всегда находится в том месте, куда вам больше всего смотреть, и никакой обходной путь не приведёт вас туда быстрее и безопаснее, чем прямой, через боль.

И последнее, но не менее важное предупреждение, которое мы обязаны сделать, потому что заботимся о вашей безопасности, даже когда вы сами о ней забываете. Если в процессе чтения какой-то главы вы чувствуете, что не справляетесь, что материал вызывает у вас слишком сильную боль, слишком сильный стыд, слишком сильное желание разорвать книгу или причинить себе вред — остановитесь. Не геройствуйте, не пытайтесь пересилить себя, не слушайте внутреннего критика, который говорит «соберись, тряпка». Возьмите паузу на день, на неделю, на месяц, вернитесь к третьему тому, поработайте с инструментами, найдите опору в дневнике или активном воображении. Тень не терпит насилия, она раскрывается только тому, кто приходит к ней с уважением и терпением. Если вы чувствуете, что не готовы, — вы не готовы, и это не стыдно, это честно. А честность,

как мы уже говорили, — единственное условие, при котором работа с Тенью возможна. Без неё вы просто будете делать вид, что работаете, а это не имеет смысла ни для вас, ни для ваших отношений.

# Его гнев, который я «терплю» — моя запретная ярость

Мы начинаем первую главу четвёртого тома с той самой темы, которая, как показал наш многолетний опыт работы с клиентами и собственные мучительные попытки не смотреть в эту сторону, вызывает самое сильное сопротивление и самый жгучий стыд. Речь пойдёт о гневе партнёра — о том гневе, который мы «терпим» годами, делая вид, что это нормально, что он просто вспыльчивый, что у него тяжёлая работа, что я сама спровоцировала, что нечего из мухи делать слона. Мы говорим о ситуациях, когда партнёр повышает голос, сжимает кулаки, хлопает дверью, произносит обидные слова или просто смотрит таким тяжёлым, давящим взглядом, от которого хочется сжаться в комок и исчезнуть. И мы терпим. Мы терпим день за днём, год за годом, иногда всю жизнь, потому что нам кажется, что терпение — это добродетель, что настоящая любовь должна всё выдерживать, что развод — это позор, что он не со зла, что он устал, что я сама виновата.

За годы практики мы ни разу не встретили человека, который признался бы в этом сразу, с порога, без долгих подготовительных разговоров и многократных возвращений к

одной и той же теме. Обычно клиент приходит с жалобой на партнёра: «он агрессивный», «он меня не уважает», «я живу как на вулкане», «я устала быть вечной успокоительной». И только после нескольких сессий, когда мы начинаем аккуратно, с большой осторожностью задавать вопросы о том, что же происходит внутри самой клиентки в моменты его гнева, выясняется неожиданное и пугающее для неё самой: она не злится в ответ. Вообще. Совсем. Она не помнит случая, чтобы она повысила голос, ударила кулаком по столу, сказала «нет» или «хватит». Её тело помнит — сжатые челюсти, напряжённые плечи, ком в горле, — но сознание упрямо твердит: «я спокойный человек, меня трудно вывести из себя».

Мы долгое время сами были такими «спокойными людьми», и нам потребовались годы терапии, десятки сессий активного воображения и сотни страниц дневника, чтобы признаться себе в простой, но отвратительной правде: наше терпение не было добродетелью. Это была маскировка бессилия, выученная в детстве стратегия выживания, единственный способ не быть уничтоженной авторитетом взрослого, который имел право кричать, а мы — нет. Мы научились делать лицо, когда внутри всё кипит, улыбаться, когда хочется заорать, соглашаться, когда хочется послать куда подальше. И мы возвели это умение в ранг святости, назвали его «выдержкой», «воспитанностью», «умением сглаживать конфликты». Но правда в том, что мы просто боялись своей

собственной ярости, потому что когда-то, очень давно, нам сказали: злиться нельзя, злиться плохо, злиться опасно, хорошие девочки не кричат, мальчики должны держать себя в руках.

В этой главе мы не будем учить вас «правильно» выражать гнев или «экологично» выходить из конфликта — по крайней мере, не сразу. Сначала мы будем учить другому: разрешить себе заметить, что вы вообще злитесь. Потому что самый страшный враг нашей ярости — не партнёр, который кричит, а мы сами, которые научились её не замечать, вытеснять, замораживать, превращать в хроническое напряжение в шее, в мигрень, в бессонницу, в внезапные взрывы «на пустом месте», когда сосед громко включил музыку или ребёнок разлил сок. Мы будем копать глубоко, потому что поверхностные слои здесь уже перекопаны сотни раз: мы знаем, что он не прав, когда кричит, мы знаем, что имеем право на уважение, мы знаем, что терпеть унижения не надо. Но знание не помогает. Потому что проблема не в нём и не в знании. Проблема в том, что мы запретили себе злиться ещё тогда, когда никакого партнёра не было в помине, и теперь его гнев — единственный разрешённый канал для нашей собственной ярости. Он злится за нас. А мы терпим и называем это любовью.

Мы предупреждаем вас: эта глава будет неприятной. Она

не про то, как подружиться со своим гневом, найти ему безопасное русло и стать ещё более гармоничной личностью. Она про то, как откопать в себе ту самую ярость, которую вы так долго хоронили, как перестать бояться её вида, как разрешить себе быть «плохим», «неудобным», «несправедливым» хотя бы в собственной голове. Мы не будем сразу давать техники безопасного выражения — они будут в конце, потому что сначала нужно признать сам факт, что выражать есть что. Без этого признания все техники останутся пустыми ритуалами, за которыми по-прежнему будет зиять чёрная дыра подавленной, забытой, спроецированной на партнёра агрессии. Мы приглашаем вас в путешествие, в конце которого, возможно, вы впервые за много лет разрешите себе сказать «я злюсь» и не провалиться от этого в стыд. Это путешествие стоит того, хотя первые шаги будут похожи на ходьбу по битому стеклу.

# **Феномен «терпилы»: почему мы выносим чужой гнев и не выносим свой**

Мы привыкли считать терпение добродетелью, особенно когда речь заходит о любви и семейной жизни. Нас с детства учили, что хорошие девочки умеют прощать, а мальчики не должны показывать слабость, и в результате выросло целое поколение «терпил» — людей, которые гордятся своей способностью выносить чужой гнев, унижения, несправедливость и даже насилие, называя это мудростью и силой духа. Мы сами долгое время гордились этим, мы слышали комплименты про нашу выдержку, про наше умение сглаживать углы, про наш спокойный, уравновешенный характер, и нам было приятно.

Но однажды нас посетила страшная мысль: а что, если это не добродетель? Что, если это просто бессилие, которое мы научились называть красивыми словами, чтобы не смотреть правде в глаза? Что, если наше знаменитое терпение — это всего лишь хорошо отрепетированный спектакль, за которым прячется маленькая, испуганная, забитая часть нас, которая когда-то поняла, что сопротивляться бесполезно, а убежать некуда?

Осознанное принятие и выученная беспомощность — это две совершенно разные вещи, хотя внешне они могут выглядеть одинаково для постороннего наблюдателя. Осознанное принятие — это когда взрослый человек смотрит на ситуацию, оценивает свои ресурсы, понимает, что сейчас он не может или не хочет вмешиваться, и делает выбор оставаться спокойным, без внутреннего кипения и подавления. В осознанном принятии нет сжатых челюстей, нет кома в горле, нет бессонницы после ссоры, нет фантазий о мести или побеге, нет тяжести в груди и желания разрыдаться в ванной, когда никто не видит.

Это ровное, спокойное, взрослое состояние, в котором человек говорит себе: «да, он злится, это его злость, она не моя, я могу быть рядом, не принимая её на свой счёт, и я могу уйти, если захочу, но сейчас я выбираю остаться». Выученная беспомощность — это не выбор, это ловушка, это состояние загнанного в угол животного, которое притворяется мёртвым, потому что когда-то, очень давно, поняло, что сопротивление ведёт только к большему насилию, а бегство невозможно, и единственный способ выжить — замереть, не дышать, стать незаметным, раствориться в воздухе, стать тенью, стать пустотой.

Мы называем это терпением, но на самом деле это замо-

розка, диссоциация, выход из собственного тела, потому что оставаться в нём, когда на тебя кричат или унижают, невыносимо для психики человека, который когда-то уже пережил нечто подобное и не смог переработать этот опыт. Наши клиенты, которые годами «терпели» гнев партнёра, рассказывают об одном и том же ощущении в момент ссоры: они как будто выходят из себя, смотрят на происходящее со стороны, их тело здесь, в комнате, а сознание — где-то далеко, под потолком, в углу, в детской комнате, где уже случилось что-то похожее.

Они описывают это как замедление времени, как вату в ушах, как картинку, которая становится плоской, как будто смотришь не на живого человека, а на телевизор с выключенным звуком, где люди открывают рты, но оттуда не доносится ни звука. Это не мудрость, это даже не психологическая защита в чистом виде, которую мы изучали в университете, — это травматическая реакция, которая когда-то, в детстве, спасла жизнь или рассудок, но теперь превратилась в автоматическую привычку, которая разрушает отношения и саму способность чувствовать себя живым.

Мы выносим чужой гнев не потому, что мы такие сильные, мудрые и духовно продвинутые, и не потому, что мы так любим партнёра, что готовы стерпеть ради него любые унижения. Мы выносим чужой гнев потому что мы когда-то

научились не замечать его, отключаться, уходить в себя, и теперь это происходит само собой, без нашего сознательного выбора, быстрее, чем мы успеваем подумать, включить рефлексию и спросить себя «а что я сейчас чувствую?».

Тело помнит: когда кричат, надо замереть, замереть и не дышать, как в той детской комнате, когда отец кричал на мать, а ты сидел под столом и боялся пошевелиться, чтобы не привлекать внимания, чтобы он не переключился с неё на тебя. Тело помнит раньше, чем голова успевает сообразить, что сейчас двадцать первый год, что ты уже не маленький, что ты можешь уйти, если захочешь, что у тебя есть свои деньги, своя квартира, своя жизнь, отдельная от него.

Дыхание помнит: когда кричат, надо дышать поверхностно, короткими, едва заметными вдохами, чтобы не создавать лишнего шума, не провоцировать, не привлекать внимание хищника. Глаза помнят: когда кричат, надо смотреть в пол, в стену, в никуда, в свои руки, только не в глаза тому, кто кричит, потому что встреча взглядов может быть прочитана как вызов, как угроза, как приглашение к ещё большему насилию.

И мы выполняем все эти древние, записанные в теле команды, даже если сейчас нам ничего не угрожает, даже если партнёр просто устал на работе и накричал из-за невы-

той тарелки, даже если мы уже взрослые, сильные, самостоятельные люди, которые могут за себя постоять в любой другой ситуации. Тело не спрашивает, безопасно ли сейчас. Тело помнит только то, что когда-то было небезопасно всегда, и эта память сильнее любых рациональных аргументов и психологических инсайтов.

Типичные самооправдания, которые мы слышим от клиентов на первых сессиях, звучат как мантра, заученная с детства и повторяемая настолько часто, что стёрлись все смыслы. «Он просто вспыльчивый», — говорит женщина, и мы видим, как она сжимает челюсть, произнося эти слова, как её плечи поднимаются к ушам, как она незаметно трогает то место под глазом, куда он её ударил в прошлую пятницу, но она не считает это побоями, потому что он не бил кулаком, а просто толкнул, и вообще у него работа нервная, и он не со зла, и он потом извинился, и он вообще хороший, просто вспыльчивый, просто такой человек, просто семья такая, просто детство тяжёлое, просто стресс, просто всё навалилось. Этот список «просто» может быть бесконечным, и каждое новое «просто» отодвигает момент истины, момент, когда нужно будет признать: он не «просто» вспыльчивый, он агрессивный, и я это терплю не потому, что он хороший, а потому что я боюсь.

«У него тяжёлая работа», — говорит другая, и мы киваем,

прекрасно понимая, что если завтра у партнёра работа станет лёгкой, если он выиграт в лотерею и уволится нафиг, он всё равно будет кричать, потому что он так устроен, так жил всегда, так жил его отец, так жил его дед, и работа здесь — всего лишь удобное декоративное украшение для истории, которую она рассказывает себе и подругам. Тяжёлая работа — это не причина для агрессии, это оправдание для агрессии, это способ легализовать то, что легализовать нельзя, это мостик, по которому неприемлемое поведение переходит в разряд приемлемого. Но мостик этот фальшивый, он не выдержит веса правды, и однажды, когда тяжёлая работа закончится (она никогда не закончится, всегда будет новая тяжёлая работа), вы поймёте, что обманывали себя всё это время.

«Я сама спровоцировала», — говорят почти все, и это, пожалуй, самое страшное самооправдание из всего списка, потому что оно перекладывает ответственность за чужую агрессию на саму жертву. Женщина, которая говорит «я сама спровоцировала», не просто оправдывает партнёра — она убивает в себе последние остатки самоуважения, она заставляет себя верить, что если она станет ещё лучше, ещё тише, ещё удобнее, ещё более предсказуемой и безопасной, то гнев исчезнет. Она будет становиться всё меньше и меньше, съедиваться, занимать всё меньше места в собственной жизни, в собственной квартире, в собственной голове, а гнев не исчезнет, потому что он не про неё, он про него, и он всегда

найдёт новый повод, новую провокацию, новую причину для взрыва. Гнев не исчезнет ещё и потому, что за ним стоит её собственная запретная ярость, которую она отдала ему на хранение, и пока эта ярость не будет возвращена, он будет кричать за неё, для неё, вместо неё.

За этими самооправданиями всегда стоит скрытая выгода, и пока мы не признаем эту выгоду, все разговоры о том, что «надо уходить» или «надо ставить границы», будут биться о стену невидимых вторичных плюсов. Моральное превосходство — одна из самых сидных и самых сладких выгод, которую мы наблюдали в своей практике десятки раз. «Я терплю, а он срывается — значит, я лучше, я святая, я ангел во плоти, а он чудовище, я белый и пушистый, а он чёрный и страшный».

Эта позиция даёт огромное количество дофамина, она питает нарциссическую часть личности, она позволяет чувствовать себя правым в любой ситуации, даже когда правды нет ни у кого, даже когда оба неправы, даже когда ситуация давно перестала быть чёрно-белой и стала серой, грязной, запутанной, как старый канат, который не развязать, только разрезать. Позиция морального превосходства — это наркотик, от которого трудно отказаться, потому что он даёт мгновенное, хотя и недолгое, ощущение собственной значимости и праведности, а в моменте, когда тебя только что унизили,

это ощущение бывает единственным, что удерживает от полного распада.

Позиция жертвы — тоже выгодная позиция, и мы видели, как многие клиенты держатся за неё зубами, не желая замечать, что эта выгода работает против них, что она разрушает их жизнь, а не спасает. Жертву всегда жалеют, жертве помогают, жертва не несёт ответственности за свою жизнь, всё плохое делают другие, она только страдает и ждёт, когда на белом коне приедет спаситель, который всё исправит. Жертва освобождена от необходимости что-то менять, потому что она жертва, а жертвы не меняются, жертвы страдают, это их работа, это их идентичность, это то, что даёт им ощущение собственной важности в этом мире. Жертва может годами жаловаться подругам, психологу, случайным попутчикам в поезде, и в каждой жалобе будет получать дозу сочувствия, которое питает её так же, как игла питает наркомана, и этот процесс такой же замкнутый, такой же бесконечный и такой же разрушительный.

И третья выгода, самая спрятанная, самая стыдная, самая трудная для признания даже перед самим собой даже в тёмной комнате с закрытыми глазами: избегание ответственности за свою собственную агрессию. Пока мы терпим его гнев, мы не встречаемся со своей яростью, и это огромное облегчение, потому что своя ярость пугает нас куда больше, чем

чужая, сколько бы мы ни убеждали себя в обратном. Чужая ярость — это он, внешний, отдельный, можно на него злиться, его осуждать, его перевоспитывать, с ним бороться или от него убегать. Свою ярость нужно признать своей, присвоить, взять на себя ответственность за неё, а это значит признать, что внутри нас живёт не только светлый, спокойный, понимающий человек, но и тот самый монстр, который хочет кричать, бить посуду, рвать на себе волосы, разбивать машины ногой и говорить самые обидные, самые злые, самые уничтожающие слова, которые только может придумать человеческая фантазия.

Мы боимся этого монстра, мы думаем, что если выпустим его хоть на секунду, остановиться будет невозможно, он уничтожит всё вокруг. Мы верим в этот страх, потому что когда-то, в детстве, нас действительно наказали за проявление гнева, и наказали так сильно, что мы запомнили на всю жизнь: злиться нельзя, злиться опасно, злиться — значит быть покинутым, отвергнутым, нелюбимым. Мы продолжаем терпеть чужой гнев, годами, десятилетиями, потому что это единственный способ не встретиться со своим, и мы даже не догадываемся, что этот монстр — не монстр вовсе, а просто наша жизненная сила, наша способность защищать свои границы, наша энергия, которая ищет выход и будет искать его всегда. Эту энергию нельзя уничтожить, её можно только заморозить, спрятать в самый дальний угол, сделать вид,

что её нет, и тогда она начнёт действовать тайно, исподтишка, разрушая нас изнутри хроническими болями, депрессией, тревогой или внезапными взрывами «на пустом месте».

Мы должны научиться отличать два этих слова — «терпеть» и «быть» — потому что разница между ними — это разница между жизнью и полужизнью. Терпеть — это когда ты сжимаешься, когда твоя психика уходит в подполье, когда ты дышишь через раз, считая секунды до конца скандала, когда ты молишься, чтобы он скорее закончился, когда ты после скандала не можешь прийти в себя несколько часов, а то и дней, и ходишь с лицом побитой собаки, не понимая, почему у тебя болит голова и ноют плечи. Терпеть — это отдавать другому власть над своим состоянием, делать его ответственным за то, что происходит внутри тебя, жить в режиме ожидания, что он изменится, хотя он не меняется годами, потому что зачем ему меняться, если и так всё работает.

Быть — это когда ты присутствуешь, когда ты чувствуешь своё тело, свои эмоции, свои желания, свои границы, когда ты знаешь, что происходит внутри тебя прямо сейчас, в эту самую секунду, и можешь назвать это словом, хотя бы про себя, хотя бы шёпотом. Быть — это не уходить в диссоциацию, не замораживаться, не становиться невидимым, а стоять на своих ногах, даже если страшно, даже если хочется убежать,

даже если кажется, что мир рухнет и ты никогда не справишься с той болью, которая накатывает в момент конфликта. Быть — это разрешить себе чувствовать свою злость, не действуя из неё, не обвиняя, не уничтожая, а просто признавая: «да, я сейчас очень зол, и это нормально, потому что на меня нападают, потому что мои границы нарушены, потому что я имею право защищаться».

«Я злюсь» — это не приговор, это не руководство к действию, это не разрешение на насилие, это просто факт. Мы слишком долго боялись этого факта, мы слишком долго бежали от него, мы слишком долго отдавали его другим людям, чтобы они злились за нас. Наши клиенты, которые прошли через эту работу, рассказывают, как страшно было в первый раз произнести вслух «я злюсь», как дрожали колени и пересыхало во рту, как хотелось взять слова обратно, сделать вид, что ничего не было, улыбнуться, сгладить, сказать «да ничего страшного, всё нормально». И как потом, когда страх прошёл, когда они поняли, что мир не рухнул, что их не убили, не бросили, не разлюбили за эти слова, пришло странное, непривычное, почти забытое чувство облегчения и свободы.

Мы не можем и не будем заставлять вас признавать свою ярость. Мы знаем, как это страшно, потому что сами проходили через это. Мы можем только предложить вам путь, показать дорогу, подсветить фонариком те тёмные углы, где

прячется ваша собственная, давно забытая, отданная на хранение другому человеку агрессия. Мы можем дать инструменты, упражнения, вопросы, которые помогут вам постепенно, в безопасном темпе, приближаться к этой запретной территории. Но решение — идти или не идти, смотреть или отворачиваться, признавать или снова прятать — остаётся за вами. Мы только напомним: пока вы будете терпеть чужой гнев, вы будете оставаться в позиции жертвы, и никто, кроме вас самих, не сможет вытащить вас оттуда. А для этого нужно перестать называть терпение добродетелью и начать называть его настоящим именем.

# Анатомия запретной ярости

Запретная ярость не рождается на пустом месте, и её корни всегда уходят в глубокое детство, в ту пору, когда мы были маленькими и беспомощными, а взрослые вокруг нас обладали властью наказывать, критиковать, стыдить и запрещать. Мы не помним точного момента, когда нам впервые сказали, что злиться нельзя, потому что таких моментов были сотни, и каждый из них оставлял микроскопическую трещинку, а потом трещинки сложились в плотную броню, которая теперь не пропускает ни нашу собственную ярость, ни нашу способность её замечать.

Кому-то говорили прямо: «хорошие девочки не кричат», и эта фраза, произнесённая сто раз разными интонациями — от усталой до угрожающей, — въедалась в психику глубже, чем любое физическое наказание. Кому-то говорили иначе: «мальчик должен сдерживаться», «ты что, истеричка?», «не смей повышать голос на старших», «успокойся, из-за тебя у меня давление», «ты меня доведёшь до инфаркта своим характером». И каждый раз, слыша это, мы делали вывод: моя злость опасна. Моя злость разрушает отношения. Моя злость делает меня плохим человеком, которого нельзя любить.

Были и более тонкие, невербальные способы запрета, ко-

торые мы впитывали, даже не осознавая этого. Мать, которая при каждой вспышке гнева замирала, расширяла глаза, прижимала руку к сердцу и драматическим шёпотом произносила «как ты мог...», — эта мать не говорила прямо «злиться нельзя», но её реакция была страшнее любых слов. Отец, который после детской истерики не разговаривал с нами три дня, наказывал нас не фразой «ты меня разозлил», а молчанием, которое было хуже любого крика.

И мы учились: злость ведёт к отвержению, злость ведёт к одиночеству, злость — это то, за что тебя перестают любить, и если ты хочешь быть в безопасности, если ты хочешь, чтобы тебя не бросали, — не злись, терпи, сглаживай, улыбайся, будь удобным, будь мягким, будь тем, кого нельзя разлюбить, потому что он вообще не проявляет никаких чувств, кроме одобряемых взрослыми. Мы стали мастерами подавления, и наша психика заплатила за это мастерство высокую цену.

Эта цена хранится не в голове, не в красивых психологических терминах, которые мы выучили за годы практики и учёбы, — она хранится в теле, и тело никогда не забывает, даже когда сознание делает вид, что всё в порядке. Телесный панцирь ярости формируется годами, и мы научились распознавать его у клиентов по характерным признакам, которые повторяются из раза в раз, как будто все мы проходили один и тот же лагерь подготовки подавленных детей.

Хроническое напряжение в челюсти — зубы сжаты так сильно, что стирается эмаль, что по утрам болит висок, что жевательные мышцы превращаются в каменные узлы, которые не расслабляются даже во сне. Напряжение в плечах — плечи подняты к ушам, как будто мы постоянно ждём удара по голове и приготовились защищаться, ловушки вечно забиты, шея не поворачивается, спина болит ниже лопаток. Сжатые кулаки — даже когда мы внешне расслаблены, кисти рук напряжены, пальцы полусогнуты, как будто мы готовы в любой момент схватить, ударить, разорвать, но не разрешаем себе этого, и держим эту готовность в мышцах, которые никогда не отдыхают.

Мы видели это напряжение у сотен клиентов, и каждый раз оно рассказывало историю, которую сам клиент не мог рассказать словами, потому что слова были забыты, вытеснены, спрятаны под слоями рационализации и самооправдания. Женщина с идеальной осанкой, которая сидит на консультации прямая как палка, и мы замечаем, что её плечи не просто расправлены — они зафиксированы в положении «стой смирно», и это не природная грация, это многолетняя привычка не расслабляться ни на секунду, потому что расслабление опасно, расслабление — это уязвимость, а уязвимость в её семье всегда наказывалась. Мужчина, который не может сжать челюсть, потому что она и так сжата до предела,

и скрежет зубами по ночам уже довёл до скандала с женой, которая не высыпается, но он не может расслабиться, даже когда пытается, даже когда делает специальные упражнения, потому что его тело не помнит, каково это — не быть готовым к бою. И каждый из них искренне удивляется, когда мы обращаем их внимание на это напряжение, потому что они живут с ним так давно, что оно стало естественным фоном, тихим гулом, который они перестали замечать.

Но тело помнит не только напряжение — оно помнит и ту ярость, которая никогда не была выражена, и оно находит способы напомнить о себе, даже если мы упорно не хотим слушать. Четыре судьбы запретной ярости — это четыре пути, по которым уходит энергия, которую мы не разрешили себе выпустить прямым, честным, безопасным способом, и каждый из этих путей мы наблюдали в своей практике десятки и десятки раз.

Первая судьба — аутоагрессия, когда гнев, не находящий выхода наружу, поворачивается против самого человека. Это постоянные болезни, которые не поддаются лечению («у меня вечно болит голова», «у меня гастрит, хотя я питаюсь правильно», «у меня герпес выскакивает каждый раз перед важным событием»). Это самосаботаж, когда вы проваливаете важное собеседование, потому что зачем вам эта работа, вы же всё равно не справитесь, вы же плохой, вы же не заслужи-

ваете. Это хроническая усталость, которая не проходит после отпуска, потому что устаёте не вы, устаёт ваша подавленная агрессия, которая годами ищет выход, не находит и выматывает вас изнутри.

Вторая судьба — депрессия, и в нашей практике это самый частый маршрут для тех, кто долго терпел, не злился, не кричал, не отстаивал свои границы. Мы видели, как клиенты приходили с классическими симптомами: апатия, потеря интереса к жизни, тоска, чувство бессмысленности, невозможность встать с кровати по утрам. Они перепробовали разные антидепрессанты, ходили к разным психиатрам, делали всё, что им говорили, но депрессия возвращалась снова и снова, потому что никто не спросил их главного: а на кого вы злитесь? а кому вы не высказали свою претензию? а кого вы боитесь рассердить своим гневом? Депрессия, как мы теперь знаем, — это очень часто гнев, повёрнутый внутрь, это ярость, которой не разрешили выйти наружу, и она закопала себя в постель, в серость, в апатию, в чувство, что ничего не хочется и ничего не имеет смысла. И когда мы начинали аккуратно, с большими паузами и долгими подготовительными разговорами, доставать эту зарытую ярость, депрессия отступала. Не сразу, не волшебным образом, но отступала, потому что энергия наконец получала выход.

Третья судьба — пассивная агрессия, и это самое ковар-

ное, самое трудноуловимое, самое социально приемлемое выражение запретной ярости. Мы не кричим, мы не бьём, мы не топаем ногами — мы опаздываем, забываем, теряем, ошибаемся, откладываем, прокрастинируем, делаем вид, что не поняли, просим повторить, переспрашиваем, делаем не так, как просили, или не делаем вообще. Партнёр просит вынести мусор, и мы «забываем», потому что если мы вынесем мусор, значит, он победил, значит, мы подчинились, значит, мы не имеем права злиться, а мы злимся, страшно злимся, но не разрешаем себе этого показать. Начальник даёт задание, и мы сдаём его в последний момент, с кучей ошибок, потому что если мы сдаём вовремя и качественно, значит, он хороший начальник, а мы хороший работник, и нет конфликта, а конфликт есть, и мы его не показываем, мы его прячем в опоздания, в косяки, в пассивное «я не успел, извините». Пассивная агрессия разрушает отношения медленно, но верно, потому что партнёр не понимает, что происходит, он не видит повода для ссоры, но чувствует, что что-то не так, что вы отдаляетесь, что вы становитесь холодным, забывчивым, невнимательным, и не может понять причину, потому что вы не говорите «я злюсь», вы говорите «забыл».

Четвёртая судьба — внезапные взрывы «на пустом месте», и это, пожалуй, самый пугающий для самих клиентов сценарий, потому что он разрушает их образ себя как «спокойного человека». Вы годами терпите, сглаживаете, улыба-

етесь, подавляете — и вдруг, в какой-то обычный вторник, из-за того что ребёнок разлил молоко, вы срываетесь, кричите, швыряете кружку об пол, рыдаете, топаете ногами, говорите ужасные слова, которые потом вспоминаете со стыдом и не можете поверить, что это сказали вы. И вам кажется, что вы сошли с ума, что с вами что-то не так, что это молоко довело вас до бешенства. Но молоко не при чём. Молоко стало последней каплей, которая переполнила чашу — а чаша наполнялась годами. И вы взорвались не из-за молока, вы взорвались из-за того, что муж вчера опять не пришёл ужинать, и начальник на прошлой неделе унизил при всех, и мать звонила в субботу с критикой, и подруга не поздравила с днём рождения, и вы боитесь за свою работу, и у вас болит спина, и вы не спали три ночи, и внутри так много ярости, что она уже не помещается в теле, она распирает, разрывает, требует выхода — и выходит при первом же удобном поводе, на первого же попавшегося человека, который не заслужил и десятой доли того, что на него обрушивается.

Мы видели эти внезапные взрывы у самых «спокойных», самых «терпеливых», самых «добрых» клиентов, и каждый раз это был шок не только для окружающих, но и для них самих. Женщина, которая годами считала себя ангелом во плоти, вдруг разбила телефон об стену, потому что муж не ответил на сообщение. Мужчина, который гордился своей выдержкой, вдруг накричал на продавщицу в магазине, потому

что она неправильно пробила чек. И в каждом таком случае разговор рано или поздно приводил к одному и тому же: вы не взорвались из-за этого. Вы взорвались из-за всего того, что копилось внутри годами, потому что вы не разрешали себе злиться, не разрешали себе говорить «нет», не разрешали себе ставить границы. И ваша психика, ваша нервная система, ваше тело устали ждать, когда вы наконец разрешите им выдохнуть, и взяли этот вопрос в свои руки, не спрашивая вашего сознательного разрешения.

Телесный панцирь, который мы описывали выше — это не просто напряжение мышц, это защита, которую тело построило, чтобы сдерживать ярость, не давать ей вырваться наружу. Но защита эта двойственна: она защищает от разрушительных последствий внезапного взрыва, но она же и закрепляет паттерн подавления, делает его хроническим, превращает в образ жизни. И чем сильнее вы сжимаете челюсти, чтобы не закричать, тем сильнее вам хочется закричать, и тем меньше у вас шансов когда-либо расслабиться, потому что тело привыкает к напряжению как к норме.

Наши клиенты, которые начинали работу с яростью, часто рассказывали о странном, непривычном ощущении после того, как впервые позволили себе прорычать в подушку или изорвать в клочья старые газеты: казалось, что они впервые за много лет выдохнули, что с плеч свалилась гора, что

внутри наступила тишина, которой не было так долго, что они и не помнили, что так бывает. Эта тишина — не отсутствие ярости, это ярость, которая перестала быть подавленной и стала просто энергией, которую можно направить, с которой можно договориться, которую можно выразить безопасным способом.

Мы не случайно так подробно останавливаемся на этих четырёх судьбах запретной ярости, потому что без их понимания любые попытки работать с гневом партнёра будут бить мимо цели. Пока вы будете думать, что ваше хроническое напряжение в шее — это просто усталость от компьютера, вы будете лечить шею, а не ярость. Пока вы будете считать свою депрессию биохимическим сбоем, вы будете пить антидепрессанты, но не вернёте себе способность злиться на тех, кто вас обидел. Пока вы будете объяснять свою забывчивость и опоздания чертами характера или «плохой памятью», вы будете разрушать отношения пассивной агрессией, не понимая, что за ней стоит. И пока вы будете стыдиться своих внезапных взрывов и называть их «срывом», вы будете продолжать жить в режиме вулкана, который неизвестно когда проснётся, но обязательно проснётся, потому что он спит не вечно.

Ваше тело не врёт. Если у вас болит челюсть, если вы скрежете зубами во сне, если ваши плечи никогда не расслаб-

ляются, если вы чувствуете хроническую усталость, если вы проваливаете важные проекты в последний момент, если вы взрываетесь из-за ерунды — ваше тело кричит вам: «я злюсь! я давно злюсь! я так устал терпеть эту злость! помоги мне, разреши мне выпустить её, не дай мне разрушить себя или других!» И мы в этой главе не будем учить вас «правильно» выражать гнев — мы будем учить вас сначала услышать этот крик, потому что без этого все техники безопасного выражения останутся пустыми ритуалами, за которыми по-прежнему будет стоять всё то же напряжение, всё та же боль, всё тот же страх перед собственной яростью, который когда-то, в детстве, был единственным способом выжить, но теперь стал единственным способом не жить.

# Как его гнев становится моим зеркалом: пошаговая диагностика

Теперь, когда мы разобрались с тем, как формируется запретная ярость и куда она уходит, если её не замечать, пришло время для самого главного — для практической диагностики того, как именно гнев партнёра становится нашим зеркалом. Мы не можем начать возвращать себе свою ярость, пока не поймём, в какой именно момент, от какого именно слова, жеста, интонации мы проваливаемся в старый, детский, выученный сценарий, и что именно происходит с нами в этот момент.

Диагностика — это первый шаг к тому, чтобы перестать быть жертвой чужого гнева и начать замечать собственную ярость, которая годами копилась в теле, в челюсти, в плечах, в хронической усталости и внезапных взрывах «на пустом месте». Мы предлагаем вам пошаговый протокол, который можно выполнять как в тишине, в спокойной обстановке, когда вы перебираете в памяти прошедший конфликт, так и в реальном времени, если вы уже достаточно натренированы и способны удерживать осознанность в момент, когда внутри всё закипает.

Шаг первый, и он самый важный, потому что без него все

остальные шаги будут просто интеллектуальным упражнением, не имеющим отношения к вашему реальному опыту: нужно понять, в какой именно момент гнев партнёра «триггерит» вас, запускает ту самую автоматическую реакцию, после которой вы перестаёте быть собой и превращаетесь в сжатый комок страха, вины или оцепенения. Мы часто говорим «меня бесит его гнев», как будто это что-то цельное, монолитное, всегда одинаковое, но на самом деле гнев имеет множество лиц, и нас триггерит не сам гнев как таковой, а какой-то конкретный его элемент, который попадает точно в нашу старую, не зажившую рану.

Для кого-то это повышение голоса — определённая тональность, определённая громкость, определённое вибрато в голосе, которое напоминает голос отца, когда он возвращался домой пьяным и начинал скандал. Для кого-то — определённая поза: руки на бёдрах, выпяченная грудь, наклон корпуса вперёд, как будто сейчас начнётся физическая атака, и ты уже знаешь, что будет больно, но не можешь пошевелиться.

Для кого-то — определённое слово или фраза, которые партнёр произносит в момент гнева, и это слово действует как пароль, как ключ, который отпирает подвал, где сидит ваша маленькая, напуганная, готовая подчиниться любой власти часть. «Ты всегда...», «опять ты...», «ты не мо-

жешь нормально...», «сколько можно...», «что за люди...» — у каждого свой набор слов-триггеров, которые запускают одну и ту же реакцию: съёжиться, замереть, сделать себя маленькой, незаметной, несуществующей.

Задача этого шага — не оценивать, не анализировать, не объяснять, а просто заметить: вот этот жест, вот эта интонация, вот это слово — и я уже не я, я уже там, в прошлом, в детстве, в той комнате, где кричали и нельзя было сопротивляться. Мы предлагаем завести отдельную страницу в дневнике, которую вы назовёте «Мои триггеры», и выписывать туда каждый раз, когда вы поймаете себя на автоматической реакции, всё, что вы заметили о моменте запуска: интонацию, позу, слово, выражение лица, громкость, даже запах или освещение, если это имеет значение.

Шаг второй, который следует за первым с минимальной паузой, потому что чем быстрее вы перейдёте от внешнего наблюдения к внутреннему диалогу, тем больше шансов не застрять в обвинениях партнёра и не потерять нить самоисследования. Вопрос звучит так: что я себе говорю в тот самый момент, когда гнев партнёра достигает своей цели и я проваливаюсь в реакцию? Не то, что я говорю вслух — вслух я чаще всего молчу, или говорю «да, дорогой», «ты прав, извини», «больше не повторится». А то, что я говорю себе внутри, на той скорости, на которой обычно происходит

внутренний диалог, слишком быстрой, чтобы её уловить без специальной тренировки. Это могут быть разные фразы, и у каждого своя коллекция, но в нашей практике мы выделили несколько самых частотных вариантов, которые повторяются у большинства клиентов, чьи партнёры проявляют гнев, а сами клиенты «терпят».

«Я виновата» — это, пожалуй, самый частый автоматический ответ, который всплывает у женщин, выросших в семьях, где их учили, что всё плохое случается из-за них, что мама плачет из-за них, папа пьёт из-за них, бабушка болеет из-за них, а уж если кто-то злится — то точно они накосячили, не угодили, недостаточно старались. Эта фраза — «я виновата» — работает как анестезия, потому что если ты виноват, то ситуация понятна, предсказуема, поддаётся исправлению: нужно просто стать лучше, и тогда он перестанет злиться. Но он не перестаёт, потому что дело не в твоей вине, а в том, что ты вообще не можешь быть виновата в чужом гневе, сколько бы усилий ни прикладывала, но этот старый диалог не слышит логики, он повторяет то, что было записано на плёнку много лет назад.

«Сейчас будет больно» — другой частый сценарий, особенно у тех, чей опыт включал не только психологическое, но и физическое насилие. Эта фраза запускает целый каскад телесных реакций: мышцы сжимаются, дыхание становится

поверхностным, взгляд уходит в пол, тело готовится принять удар, сжаться, защитить жизненно важные органы, замереть, чтобы не провоцировать ещё больше. Интересно, что эта реакция включается даже тогда, когда партнёр никогда не бил и не собирается бить, но его интонация, поза, громкость совпадают с той, которую тело помнит из детства, от отца, от матери, от старшего брата. Телу всё равно, что сейчас безопасно, тело помнит: когда так кричат, сейчас будет больно, надо готовиться, сжиматься, терпеть. И это тело не обманешь рациональными доводами, его можно только переучить медленно, бережно, через возвращение себе права на собственную ярость.

«Надо сгладить» — это стратегия тех, кто в детстве научился быть миротворцем, кто брал на себя ответственность за эмоциональное состояние взрослых, кто успокаивал, отвлекал, переключал внимание, жонглировал тарелками, чтобы в доме был мир. Эта фраза запускает режим гиперответственности, в котором вы начинаете делать всё, чтобы прекратить его гнев: извиняться, даже если не виноваты, обещать, даже если не можете выполнить, угождать, даже если это против ваших интересов, льстить, даже если это унизительно. «Надо сгладить» — это фраза, которая убивает вашу ярость на корню, потому что когда вы заняты тем, чтобы успокоить другого, вам некогда заметить, что вы сами в ярости от его поведения. И так можно прожить годы, деся-

тилетия, всю жизнь, постоянно сглаживая, сглаживая, сглаживая, пока внутри не накопится такой заряд, что однажды вы взорвётесь и уже ничего нельзя будет сгладить — можно только собирать осколки.

«Терпи, это пройдёт» — фраза, которая учит нас диссоциировать, отключаться от собственных чувств, замораживаться и ждать, когда буря утихнет сама собой. Эта стратегия была спасительной в детстве, когда у нас не было ни власти, ни ресурсов, ни возможности уйти, и единственным способом сохранить психику было просто переждать, отключиться, уйти в себя, стать невидимой. Но во взрослой жизни эта стратегия работает против нас, потому что мы продолжаем терпеть то, что терпеть не нужно, и ждать, когда пройдёт то, что не проходит, потому что гнев партнёра — это не гроза, которая кончится сама собой, это паттерн поведения, который требует изменения, а не терпения. «Терпи, это пройдёт» — это фраза, которая держит нас в позиции жертвы, лишает нас возможности действовать, заставляет ждать чуда, которое не случится, потому что чудо — это когда мы наконец перестаем терпеть и начинаем жить.

Шаг третий: кого из своего прошлого я вспоминаю в тот момент, когда гнев партнёра достигает своей цели и я превращаюсь в сжатый комочек вины, страха или оцепенения? Этот вопрос — ключ к пониманию того, что ваш партнёр не

является причиной вашей реакции, он только триггер, который запускает старый, давно записанный сценарий, и пока вы не увидите, кто на самом деле сидит на месте того, кто на вас кричит, вы будете продолжать реагировать на партнёра так, как реагировали когда-то на отца, мать, учителя или другого значимого взрослого. Мы не случайно спрашиваем «кого из своего прошлого», а не «что из прошлого», потому что речь идёт о конкретных людях, с конкретными лицами, голосами, позами, запахами, которые врезались в память и теперь всплывают каждый раз, когда партнёр повышает голос или сжимает кулаки.

Для большинства наших клиентов, особенно женщин, этим человеком оказывается отец, который имел право кричать, потому что он мужчина, потому что он глава семьи, потому что он устал на работе, потому что «так надо», потому что «он тебя любит». Отец, чей гнев был непредсказуемым, который мог взорваться из-за разбитой чашки или забытой домашней работы, и ты никогда не знала, когда прилетит, и жила в постоянном напряжении, сканируя его лицо, голос, походку в поисках первых признаков надвигающейся бури. Тело запомнило это напряжение и теперь воспроизводит его каждый раз, когда партнёр проявляет хоть намёк на агрессию, даже если партнёр — совершенно другой человек, даже если он никогда не ударил и не ударит, даже если он вообще не похож на отца внешне. Тело не различает детали, те-

ло различает паттерн: кричат — опасность, кричат — надо замереть.

Для других — это мать, которая не била, но критиковала, стыдила, сравнивала с другими детьми, говорила «а вот у Леночки...», «а вот Петя...», «а вот ты...». Её гнев был тихим, холодным, ледяным, и он был страшнее любого крика, потому что от крика можно защититься, а от ледяного презрения, от разочарованного вздоха, от фразы «ну что с тобой разговаривать» защититься невозможно. Партнёр, который злится и при этом не кричит, а смотрит с ледяным презрением, говорит спокойным голосом, но каждое слово как пощёчина, — такой партнёр триггерит именно эту, материнскую, травму, и вы проваливаетесь в тот же стыд, в ту же беспомощность, в то же чувство, что вы недостаточно хороши, что вы никогда не будете достаточно хороши, сколько бы ни старались.

Для некоторых — это учитель, воспитатель, тренер, любой авторитетный взрослый, который имел власть унижать публично, и вы не могли ответить, не могли защититься, не могли уйти, вы стояли у доски и краснели, чувствуя, как горят щёки и от стыда хочется провалиться сквозь землю. Гнев партнёра, особенно если он происходит при свидетелях, на людях, может триггерить именно этот сценарий, и вы снова чувствуете себя тем маленьким, беспомощным ребёнком, у

которого нет права голоса, который должен терпеть, потому что взрослые всегда правы. Или бывший партнёр, который когда-то причинил сильную боль, от которого вы так и не оправились до конца, и новый партнёр, даже если он злится по делу и без агрессии, попадает в эту старую, незажившую рану, и вы реагируете так, как будто это снова он, ваш бывший абьюзер, снова нападает на вас, хотя новый партнёр просто устал и попросил выключить телевизор.

Шаг четвёртый, самый телесный, самый конкретный, самый трудный для тех, кто привык жить в голове, а не в теле: где в моём теле живёт желание закричать в ответ, ударить, разбить, уничтожить, растоптать? Мы не спрашиваем «есть ли у вас такое желание?», мы предполагаем, что оно есть у всех, просто оно подавлено, спрятано, заморожено, и задача этого шага — найти его, откопать, признать его существование, даже если вы никогда не позволите себе действовать в соответствии с ним. Потому что пока вы будете отрицать, что в вас живёт желание ударить, вы будете продолжать проецировать эту агрессию на партнёра, видеть в нём агрессора, а себя считать невинной овечкой. Но вы не овечка, вы человек, и в вас, как в любом человеке, есть агрессия, и она имеет право на существование, даже если вы никогда не будете её реализовывать физически.

Надо честно, без цензуры, без попытки сделать себя луч-

ше, ответить себе: где в моём теле я чувствую эту свою, подавленную, запретную ярость? В руках, которые сжимаются в кулаки, когда партнёр говорит обидные слова? В челюсти, которая сведена так, что зубы скрипят? В груди, где распирает от желания закричать, заорать, завывать, выпустить этот сжатый воздух, который душит изнутри? В ногах, которым хочется пнуть, ударить, растоптать? В животе, где крутит от невыраженной злости, которая не находит выхода и поэтому давит на внутренние органы? Это не значит, что вы должны превратиться в монстра и начать уничтожать всех вокруг. Это значит, что вы должны признать, что монстр — это часть вас, что он живёт в вашем теле, в конкретных мышцах, в конкретных органах, что он имеет право на существование, что он не исчезнет от того, что вы будете делать вид, что его нет.

Мы часто предлагаем клиентам на этом шаге не просто найти локализацию, но и назвать её, дать ей имя, описать её словами, как можно более живыми и точными. Не «у меня напряжение в руках», а «мои руки хотят разорвать его рубашку на груди». Не «у меня ком в горле», а «мой горло хочет закричать так, чтобы лопнули стёкла в окнах». Не «у меня сжаты кулаки», а «мои кулаки хотят въехать в стену так, чтобы костяшки раскровянились». Позволить себе эти фантазии внутри, в безопасном пространстве дневника, не вынося их в реальность, — это первый шаг к тому, чтобы

перестать бояться своей ярости. Потому что когда вы даёте ей место в своем сознании, когда перестаёте её отрицать и вытеснять, она перестаёт управлять вами из тени, она становится просто энергией, которую можно направить, с которой можно договориться, которую можно выразить безопасным способом.

Когда вы пройдёте все четыре шага — выявите триггер, услышите свой внутренний диалог, вспомните, из какого прошлого пришла эта реакция, и найдёте в теле место, где живёт ваша запретная ярость, — случится маленькое чудо. Вы перестанете быть жертвой гнева партнёра, потому что увидите, что его гнев — это не про него, это про вас, про вашу старую, незажившую рану, про вашу собственную ярость, которую вы ему отдали на хранение. Вы увидите, что он не агрессор, не тиран, не чудовище — он просто человек, который попал в вашу старую драму и теперь играет в ней ту роль, которую вы ему бессознательно назначили. И когда это видение придёт, вы уже не сможете продолжать терпеть по-старому, потому что терпеть — это значит быть жертвой, а вы теперь знаете, что жертва — это не вы, это ваша детская часть, которую вы можете забрать домой, пожалеть, защитить и наконец разрешить ей злиться. Злиться на того, кто заслужил, — не на партнёра, а на того, кто когда-то, давно, запретил вам злиться, и тем самым сделал вас «терпилой» на всю оставшуюся жизнь.

# Уровни присвоения ярости

Процесс присвоения собственной ярости никогда не бывает мгновенным, и мы ни разу не встречали человека, который проснулся бы однажды утром и сказал: «а давай-ка я сегодня начну злиться». Это всегда постепенное, иногда мучительное, движение сквозь сопротивление, стыд, страх и ложные убеждения о том, что «хорошие люди не злятся». За годы практики мы выделили пять уровней этого движения, от полного отрицания до здоровой способности выражать гнев без разрушения себя и отношений. Каждый уровень имеет свои характерные фразы, свои типичные ловушки и свои маленькие победы, и узнавание себя в том или ином уровне — это уже шаг вперёд. Мы не оцениваем и не судим, мы просто предлагаем карту, по которой можно сверяться, и предупреждаем: застревание на любом уровне — норма, главное — не застыть навсегда.

Большинство людей, которые годами терпят чужой гнев и жалуются на «агрессивного партнёра», находятся на нулевом уровне, и это не их вина, а следствие глубокой, надёжной защиты, которую психика построила когда-то для выживания. Мы помним женщину, которая на одной из наших встреч с гордостью заявила: «меня вообще невозможно разозлить, я спокойная как танк». Она искренне верила в это, по-

тому что её тело давно научилось отключать любые сигналы гнева, превращая их в хроническое напряжение в шее, мигрени и бессонницу. Она была «мирным человеком» не потому, что в ней не было агрессии, а потому что она спрятала её так глубоко, что сама перестала замечать. Её партнёр злился за двоих — за себя и за неё, а она сидела с идеальной спиной и сжатыми челюстями и искренне считала себя жертвой его характера.

На нулевом уровне человек не просто не признаёт свою ярость — он искренне не замечает её, и любая попытка заговорить о его собственной агрессии встречается либо недоумением, либо обидой. «Как вы можете такое говорить, я никогда не кричу, я всегда всё терплю, это он кричит, а я нет», — говорила другая наша знакомая, и в её голосе было столько праведного возмущения, что спорить было бесполезно. Её правота была её крепостью, её «спокойствие» — щитом, за которым пряталась огромная, годами копившаяся ярость, которую она боялась даже представить. Она построила целую идентичность на том, что она «мирная», «терпеливая», «понимающая», и эта идентичность рухнула бы в момент, если бы она позволила себе заметить, что внутри неё всё кипит, что её «терпение» — это не добродетель, а выученная беспомощность. Поэтому защита держится крепко, и переход с нулевого уровня на первый — это самый трудный шаг, требующий мужества и честности, которых у многих не хва-

тает годами.

Переход с нулевого уровня на первый обычно случается не в кабинете и не во время специальных упражнений, а в самой обычной, бытовой ситуации, когда защита вдруг даёт трещину. Мы знаем историю про женщину, которая двадцать лет терпела гнев мужа, считая себя «святой», а его — «агрессором». И однажды она увидела, как их пятилетний сын стал копировать поведение отца — накричал на неё, топнул ногой, разбросал игрушки. И она впервые в жизни почувствовала не обиду и не страх, а что-то другое, острое, жгучее, похожее на зависть: «как же он смеет, почему ему можно, а мне нельзя, почему он злится и ему ничего за это не будет, а я всю жизнь терплю и молчу?». В этот момент она завидовала не мужу и не ребёнку — она завидовала самой способности злиться, которую носила в себе заживо похороненной. Зависть на этом уровне — не разрушительное чувство, а спасательный круг, она указывает направление, куда идти: туда, где ваша собственная, спрятанная ярость ждёт, когда вы наконец разрешите ей выйти.

Первый уровень может длиться годами, и это нормально, потому что привычка не замечать свою агрессию не отменяется одним инсайтом. Человек на этом уровне уже знает, что он завидует партнёру, уже не считает себя «мирным человеком», уже не гордится своей терпеливостью — но пока

ещё не готов признать ярость своей, он только подглядывает за ней через замочную скважину, с завистью и страхом. Мы знаем мужчину, который раз за разом повторял на встречах: «завидую жене, она может наорать и забыть через пять минут, а я потом три дня перевариваю, не сплю, болит голова». Он уже видел проблему, уже называл её — зависть, подавление, соматика, — но когда мы спрашивали «а сам-то ты что чувствуешь в момент ссоры?», он разводил руками: «ничего, просто пустота и вата в голове». Его ярость была ещё заморожена, доступна только через зависть к той, кто умеет её выражать, но не через собственное переживание.

Второй уровень — это момент, когда зависть начинает перерастать в первое, ещё робкое, ещё пугающее узнавание себя в гневе. «Иногда я тоже злюсь, но быстро подавляю» — эту фразу мы слышали от десятков людей, и за ней всегда стоит одна и та же динамика: вспышка, испуг, нажатие кнопки «выключить», замораживание. Вспышка может быть микроскопической — раздражение на ребёнка, который разлил сок, желание послать продавщицу в магазине, мысль «да пошёл ты» в сторону партнёра, коллеги или случайного прохожего. А потом мгновенно, быстрее, чем можно отследить сознанием, приходит страх — «что я себе позволяю», «какая же я злая», «нельзя так», «люди подумают», «меня не будут любить», — и всё, эмоция затолкана обратно, сжата, спрятана, как не было.

Мы знаем женщину, которая рассказывала, как однажды в транспорте её толкнули так, что она чуть не упала, и на секунду в ней вспыхнула ярость — хотелось толкнуть в ответ, закричать, ударить. А в следующую секунду она уже улыбалась и говорила «извините», хотя толкнули её, а не она. Вечером она не могла вспомнить эту вспышку, пока мы не начали разбирать её хроническую усталость и головные боли. «Точно, — сказала она, — было такое, но это же глупо, из-за такой ерунды злиться». За этой фразой — «из-за такой ерунды злиться» — стоит всё тот же запрет на ярость, всё то же убеждение, что злость должна быть заслуженной, большой, оправданной, а «ерунда» не даёт права на гнев. Но ярость не спрашивает разрешения, она просто есть, и если её не замечать в малом, она будет накапливаться и выплеснется в большом, разрушительном взрыве.

На втором уровне человек ещё не умеет замечать свою злость в моменте — только постфактум, когда уже поздно, когда эмоция подавлена, а тело уже получило свою порцию напряжения. Он может сказать: «кажется, я разозлился тогда», и это «кажется» — уже прогресс, потому что месяц назад он сказал бы «я вообще не злюсь, это у него проблемы». Постепенно, с практикой, пауза между вспышкой и подавлением начинает увеличиваться: сначала вы замечаете гнев через час, потом через десять минут, потом через минуту,

потом в тот же момент, когда он только зарождается. И в этот момент, в этой крошечной паузе, рождается выбор: подавить, как обычно, или попробовать что-то другое. Не обязательно кричать, не обязательно бросаться на партнёра, а просто признаться себе: «я сейчас очень зол, и это нормально, это не катастрофа, я могу это чувствовать, не действуя».

Третий уровень — это качественный скачок, который многие описывают как внезапное прозрение, похожее на удар молнии. «Я признаю, что во мне есть столько же ярости, сколько я вижу в нём» — эта фраза, произнесённая не умом, а всем телом, с проживанием, с откликом в животе, в груди, в горле, переворачивает всю картину отношений. Мы работали с парой, где муж постоянно кричал, а жена безмолвно плакала, считая себя «жертвой» и «терпеливой страдальницей». И вот на одной из наших встреч она сказала: «я поняла, что мы с ним одинаковые — он выплёвывает злость в меня, а я выплёвываю её в свой желудок, у меня гастрит уже десять лет». В этом признании не было оправдания его поведения, но было снятие розовых очков с собственного образа «невинной овечки».

Она перестала быть жертвой в тот момент, когда признала, что их ярость равна по силе, просто его направлена наружу, а её — внутрь, и она больше не могла смотреть на него сверху вниз, как на невыдержанного агрессора. Это не зна-

чит, что его крики стали приемлемыми, это значит, что она перестала врать себе, будто в ней нет того же самого гнева, просто она его не показывает, а копит годами, разрушая своё здоровье. После этого признания она смогла впервые за долгое время сказать мужу: «я злюсь не меньше твоего, просто я молчу. И я больше не хочу молчать». Он опешил, потому что его картина мира — «она слабая, я сильный, она жертва, я агрессор» — тоже рухнула. Им пришлось выстраивать новые отношения, уже без удобных ролей, с честностью и страхом, но это была единственная возможность спасти то, что ещё можно было спасти.

На третьем уровне человек перестаёт бояться своей ярости как чего-то чужого и враждебного. Он уже знает, что ярость — это часть его, такая же, как радость, печаль, страх, и она не исчезнет, если её не замечать, а только усилится и проявится в виде болезней или невротических симптомов. Мы знаем мужчину, который долгое время считал себя «добряком» и «рубахой-парнем», пока не заметил, что его хроническая боль в пояснице проходит после того, как он в безопасной обстановке, с закрытыми глазами, представляет, что кричит на своего начальника, который его унижал. Он не кричал в реальности, он кричал в воображении, и боль уходила, потому что тело получало сигнал: «я слышу тебя, я признаю твою ярость, я не буду делать вид, что её нет». Это и есть третий уровень — не действие, а признание, не выра-

жение вовне, а присвоение внутри.

Четвёртый уровень — это не «я теперь кричу на всех» и не «я бью посуду при каждом удобном случае», как иногда боятся пациенты, подходя к этому этапу. «Я разрешаю себе злиться и выражать это безопасно» — это про внутреннее разрешение, про снятие запрета, который держал вас в тисках десятилетиями. Безопасное выражение может выглядеть по-разному: вы можете сказать партнёру «я сейчас очень зла, мне нужно выйти из комнаты на десять минут», и это будет безопасное выражение. Вы можете прокричаться в подушку, изорвать в клочья старую газету, написать яростное письмо и сжечь его, пробежать кросс, пока сердце не успокоится. Вы можете, наконец, сказать «нет» в ситуации, где раньше сказали бы «да, конечно, всё нормально», и это тоже будет безопасное выражение ярости — не криком, а границей.

Мы знаем женщину, которая на четвёртом уровне впервые в жизни сказала мужу: «когда ты повышаешь голос, я чувствую страх и злость одновременно. Если ты не перестанешь кричать, я уйду в другую комнату». Она сказала это спокойным голосом, не повышая тона, не угрожая, не унижая, не обвиняя — просто констатировала факт. Муж опешил, потому что привык к её молчанию и слезам, а тут — новая, незнакомая твёрдость без агрессии. Он не перестал кричать сразу, это было бы чудом, но он заметил, что её сло-

ва имеют вес, что она больше не терпит, что у неё появилась внутренняя опора. И этот сдвиг в ней запустил сдвиг в нём, потому что в паре всё взаимосвязано, и когда один перестаёт быть жертвой, другой вынужден переставать быть тираном.

На четвёртом уровне человек перестаёт бояться, что если он позволит себе злиться, его перестанут любить. Он больше не ребёнок, который зависит от любви взрослого для выживания, он взрослый, который может позаботиться о себе сам. И если партнёр уйдёт из-за того, что он иногда злится или отстаивает свои границы — значит, это был не его партнёр, значит, ему нужна была не личность, а удобный, безопасный, безотказный обслуживающий персонал. Мы знаем мужчину, который обнаружил на четвёртом уровне, что его многолетняя депрессия была на самом деле гневом, повернутым внутрь, и когда он нашёл способы безопасно выражать этот гнев, депрессия отступила. Он не превратился в монстра, не развёлся с женой, не потерял работу — он просто перестал быть «хорошим мальчиком», который всем угождает, и начал жить своей жизнью.

Мы не призываем вас бросаться на четвёртый уровень с места в карьер, игнорируя предыдущие. Застрять на нулевом — не стыдно, застрять на первом — не страшно, застрять на втором — не навсегда. Каждый человек идёт своим темпом, и каждый следующий уровень не отменяет предыдущий —

вы можете в каких-то ситуациях быть на четвёртом, а в каких-то, особенно с родителями или старыми травмами, откатываться на первый или второй. Это нормально, это не линейный процесс, это спираль, где вы возвращаетесь к одним и тем же темам, но каждый раз на чуть более высоком уровне осознанности. Главное — не врать себе о том, на каком уровне вы находитесь сейчас, потому что ложь — это топливо, питающее вашу Тень, а правда, какой бы горькой она ни была, — это первый шаг к свободе, к тому дню, когда вы наконец разрешите себе злиться и перестанете быть «терпеливой», терпеливым, удобным, молчаливым и таким несчастным, каким были все эти годы.

# Техника безопасного выражения ярости

Когда человек наконец признаёт свою ярость и перестаёт её прятать, перед ним встаёт новый, не менее трудный вопрос: а что с ней делать? Как выразить её так, чтобы не разрушить отношения, не напугать партнёра, не уйти в разнос и не наделать того, о чём потом придётся жалеть? Мы не раз видели в своей практике, как люди, впервые за долгие годы разрешив себе злиться, впадали в другую крайность — начинали кричать, обвинять, бить посуду, унижать партнёра теми словами, которые копились годами, и потом с ужасом понимали, что стали тем самым «агрессором», которого всегда осуждали. Путь от подавления к выражению не проходит через взрыв, он проходит через обучение, через новые навыки, через умение контейнировать свою ярость, не подавляя её, и находить безопасные способы разрядки, не направленные на другого человека.

Самый первый и самый важный навык, который мы осваивали сами и рекомендовали десяткам людей, — это контейнирование, то есть способность отложить выражение ярости на короткое время, не подавляя её и не выбрасывая на партнёра. Разница между подавлением и контейнированием огромна и принципиальна: подавление — это когда вы го-

ворите себе «не злись, это нехорошо», заталкиваете эмоцию внутрь, сжимаете челюсти и делаете вид, что ничего не происходит, а через час вы уже не помните, на что злились, зато у вас болит голова и ноет шея. Контейнирование — это когда вы говорите себе «я сейчас очень зол, но я не буду это выражать прямо сейчас, я подожду пятнадцать минут, а потом решу, что с этим делать», и вы не обманываете себя, вы честно признаёте наличие ярости, просто переносите её выражение во времени. Эта пятнадцатиминутная пауза — не для того, чтобы ярость прошла, а для того, чтобы она из острого, разрушительного импульса превратилась в энергию, которую можно направить в безопасное русло.

В нашей практике была женщина, которая рассказывала, как впервые попробовала контейнирование в ссоре с мужем. Она почувствовала, что закипает, что готова закричать, швырнуть что-то, наговорить обидных слов, и в этот момент вспомнила про технику. Она сказала мужу: «я сейчас очень зла, мне нужно выйти на пятнадцать минут», вышла на балкон, села на стул и просто смотрела в потолок, чувствуя, как ярость бурлит внутри, не подавляя её, а просто наблюдая. Через пятнадцать минут она вернулась и смогла сказать спокойно: «я злюсь из-за того, что ты не предупредил, что придёшь поздно, я волновалась и готовила ужин к твоему приходу». Ссоры не случилось, потому что острая фаза прошла, а ярость не была подавлена — она была контейнирована, а

потом переведена в слова. Это умение не приходит сразу, оно требует тренировки, но каждый раз, когда вы успеваете взять паузу до того, как сорваться, вы укрепляете новую нейронную связь, которая постепенно станет вашей новой привычкой.

Телесная разрядка — это второй шаг, который помогает ярости выйти из тела, не застревая в мышцах и органах. Наше тело создано для действия, и когда мы злимся, оно готовится к борьбе: сердце бьётся быстрее, мышцы напрягаются, выделяется адреналин. Если мы не даём этому напряжению выхода, оно остаётся внутри, застревает, превращаясь в хронические боли, спазмы, психосоматические расстройства. Мы советуем людям найти свой способ телесной разрядки, который подходит именно им, и использовать его регулярно, не дожидаясь, пока ярость накопится до критической массы. Одна женщина из нашей практики била подушку, представляя на её месте того, кто её разозлил, и после пяти минут такой «битвы» чувствовала, как уходит напряжение из плеч и челюсти, и могла вернуться к разговору спокойной.

Другой человек из нашей практики кричал в воду — набирал полную ванну, опускал в неё лицо и кричал так громко, как мог, зная, что вода заглушит звук и никто не испугается. Это был для него единственный способ выпустить ту ярость,

которая копилась годами и не находила выхода, потому что в его семье кричать было категорически запрещено. Третья женщина рвала бумагу — старые газеты, ненужные журналы, листы из принтера, и этот простой, почти детский акт приносил ей огромное облегчение, потому что в нём было что-то первобытное, что-то связанное с уничтожением препятствия, с разрыванием того, что её душило. Интенсивная ходьба быстрым шагом до седьмого пота — ещё один мощный способ разрядки, который мы рекомендовали многим, особенно тем, кому трудно позволить себе крик или физическую агрессию даже в безопасной форме.

Важно понимать, что телесная разрядка — это не замена разговору с партнёром, а предварительный этап, который помогает вам вернуться в состояние, когда разговор вообще возможен. Никто не требует от вас, чтобы вы после получаса битья подушки или крика в воду садились за стол переговоров идеально спокойным, но вы хотя бы не будете находиться в том режиме «бей или беги», когда психика не способна к диалогу, а способна только к защите или нападению. Мы помним мужчину, который после десяти минут интенсивной ходьбы по парку смог вернуться домой и впервые за годы спокойно сказать жене: «я злюсь, когда ты критикуешь меня при детях, это унижительно». До этого он либо молчал и копил, либо взрывался и потом стыдился, а ходьба стала для него тем мостиком, который соединил подавление и взрыв в

нечто среднее — безопасное и эффективное.

Телесная разрядка не должна быть направлена на другого человека или на его вещи, это важное правило, которое мы всегда подчёркиваем в своей работе. Бить подушку — можно, бить стену кулаком — нет, потому что это может повредить руку и это агрессия, направленная на неодушевлённый объект, но с риском для себя. Кричать в воду — можно, кричать в лицо партнёру — нет, если вы не договорились об этом заранее и не уверены, что он готов такое принять. Рвать свою бумагу — можно, рвать его документы — нет, потому что это нарушение границ и эскалация конфликта. Граница безопасной разрядки проходит ровно там, где заканчивается ваша территория и начинается территория другого человека, и мы советуем всегда проверять себя вопросом: «это действие причинит вред мне, другому человеку или нашим отношениям?» Если да — искать другой способ.

Третий шаг — вербализация без адресата, то есть проговаривание своей ярости вслух, но не партнёру, а самому себе, когда вы находитесь в безопасном пространстве в одиночестве. Это упражнение кажется простым и даже глупым, пока вы не попробуете его сделать честно. Женщина из нашей практики рассказывала, как впервые осталась одна в квартире, закрыла все двери, села на диван и сказала вслух: «я так зла, что хочу разбить тарелку об его голову». Сказать это

вслух было страшно, потому что внутри сидел запрет на любую агрессию, но когда она произнесла эти слова и никто не умер, стены не рухнули, муж не пришёл с работы раньше времени и не услышал, она почувствовала непривычное, странное облегчение. Она не разбила тарелку, она просто сказала слова, и слова эти вынесли наружу то, что годами сидело внутри и отравляло её изнутри.

Вербализация без адресата работает потому, что она возвращает вам контроль над собственной историей. Когда вы держите ярость внутри, вы застреваете в фантазиях, в бесконечном прокручивании сценариев, в невысказанных претензиях, которые обрастают новыми деталями и становятся всё тяжелее. Когда вы проговариваете её вслух, она перестаёт быть бесконечным фильмом ужасов, который идёт в вашей голове, и становится просто предложением, которое можно произнести, услышать, прожить и отпустить. Мы советуем людям не ограничиваться одной фразой, а развернуто, подробно, с грязными словами, если хочется, проговорить всё, что накипело, обращаясь к пустой комнате, к стене, к игрушке, к подушке. Никто не услышит, никто не осудит, никто не скажет «как тебе не стыдно». Это ваша ярость, и у неё есть право быть произнесённой, даже если вы никогда не будете действовать в соответствии с ней.

И только после того, как ярость контейнирована, выпущен-

на через тело и проговорена в одиночестве, можно переходить к четвёртому шагу — разговору с партнёром, но не в форме обвинения, а в форме «Я-сообщения». Мы учили этому многих людей, и каждый раз убеждались: разница между «ты-сообщением» и «я-сообщением» — это разница между войной и переговорами. «Ты-сообщение» — это «ты меня бесишь своим криком», «ты всегда перебиваешь», «ты не уважаешь мои границы». В ответ любой человек, даже самый любящий, начнёт защищаться или нападать, потому что его обвиняют. «Я-сообщение» — это «я чувствую сильное раздражение, когда слышу громкие звуки», «я злюсь, когда меня перебивают, потому что мне кажется, что мои слова не важны», «мне нужна пауза на десять минут, чтобы успокоиться, я сейчас не могу продолжать разговор».

Пример из нашей практики: женщина, которая годами терпела, что муж входит в комнату без стука, и злилась, но молчала. После освоения «Я-сообщений» она сказала ему: «я чувствую страх и раздражение, когда дверь открывается без стука, потому что в детстве у меня не было личного пространства. Мне нужно, чтобы ты стучал». Никаких «ты вечно врываешься», никаких «тебе наплевать на мои чувства», никаких накопленных обид за десять лет. Только факт: я чувствую, когда происходит вот это, потому что у меня есть такая-то история, и мне нужно вот это. Муж удивился, извинился и начал стучать. Он не защищался, потому что его

не обвиняли. Конфликт, который мог длиться годами, разрешился за одну минуту, потому что женщина научилась говорить о себе, а не о нём.

«Я-сообщение» требует практики, потому что наш автоматизм — обвинять, и чтобы перестроиться, нужно время. Мы советуем людям тренироваться в безопасной обстановке, в одиночестве или с другом, проговаривая вслух возможные конфликтные ситуации, переформулируя «ты-обвинения» в «я-чувства». Не «ты вечно опаздываешь», а «я злюсь и чувствую себя обесцененной, когда жду одна». Не «ты меня не слушаешь», а «я расстраиваюсь, когда рассказываю что-то важное, а в ответ слышу „угу“ и вижу телефон в твоих руках». Не «ты агрессивный», а «я пугаюсь, когда голос становится громче, мне нужно, чтобы мы говорили спокойно». Первое время это будет казаться неестественным, даже глупым, как будто вы говорите на иностранном языке, который только учите. Но с практикой этот язык станет вашим родным, и вы удивитесь, как много конфликтов можно было избежать, если бы вы говорили на нём раньше.

Все четыре шага — контейнирование, телесная разрядка, вербализация без адресата, «Я-сообщение» — работают только вместе, а не по отдельности. Если вы попытаетесь перейти сразу к «Я-сообщению», не контейнировав ярость и не сбросив напряжение через тело, ваше якобы «Я-сообщение»

ние» будет звучать как обвинение, потому что сквозь него будет прорываться непереваренная агрессия. Если вы ограничитесь только телесной разрядкой и никогда не дойдёте до разговора с партнёром, вы будете здоровым телом, но ваши отношения не изменятся, потому что партнёр не знает, что с вами происходит. Если вы будете только проговаривать ярость в одиночестве, но никогда не контейнировать её в моменте, вы рискуете застрять в бесконечном монологе, который не ведёт к реальным действиям. Каждый шаг важен, каждый выполняет свою функцию, и пропуск любого из них снижает эффективность всей системы.

Мы не обещаем, что освоение этой техники произойдёт быстро и безболезненно. Мы знаем по себе и по опыту тех, кто учился вместе с нами, что первые попытки контейнирования часто проваливаются: вы забываете про паузу, срываетесь, кричите, потом стыдитесь. Первые попытки телесной разрядки могут казаться дурацкими: бить подушку в сорок лет — глупо, кричать в воду — странно, рвать бумагу — по-детски. Первые «Я-сообщения» выходят корявыми, и партнёр может не понять, что вы от него хотите, потому что вы сами ещё не до конца понимаете, что чувствуете. Это нормально, это не провал, это обучение. Мы все начинали с корявых «Я-сообщений» и чувствовали себя идиотами, а теперь говорим на этом языке свободно, и наши отношения благодаря этому стали другими — не идеальными, но живы-

ми, где можно злиться и не разрушаться.

Самое трудное в этой технике — разрешить себе вообще её использовать, потому что в моменте, когда ярость накрывает, ваша старая, выученная стратегия (терпеть, сглаживать, подавлять) включается автоматически, быстрее, чем вы успеваете подумать о технике. Поэтому мы советуем тренироваться в спокойное время, когда вы не злитесь, проигрывать ситуации в голове, проговаривать «Я-сообщения» в одиночестве, бить подушку просто так, для профилактики. Чем больше вы практикуетесь в нейтральных условиях, тем выше вероятность, что в реальном конфликте вы вспомните про технику и успеете сделать паузу до того, как старые рельсы поведут вас в привычное, разрушительное депо. И тогда, возможно, впервые за много лет, вы не разобьёте тарелку и не проглотите обиду, а скажете: «я сейчас зла, мне нужно пять минут», выйдете на балкон, покричите в кулак, вернётесь и скажете: «я злюсь, когда ты...». И мир не рухнет. А вы станете чуть свободнее, чем были до этого.

## Упражнение «Архив ярости»

Мы подошли к заключительной части этой главы — к упражнению, которое поможет вам не просто понять свою запретную ярость умом, но и встретиться с ней на практике, в безопасных, контролируемых условиях. За годы работы мы убедились: никакие инсайты, никакие красивые слова о присвоении ярости не имеют смысла, если они не подкреплены реальными действиями, пусть маленькими, пусть неидеальными, пусть полными ошибок и сомнений. Упражнение «Архив ярости» — это не волшебная таблетка, которая за неделю превратит вас из «терпилы» в человека, умеющего здорово злиться. Это инструмент, который поможет вам увидеть масштаб собственного подавления, обнаружить истинных адресатов вашей ярости и сделать первый шаг к тому, чтобы вернуть её себе, а не оставлять партнёру в качестве удобного козла отпущения.

Мы называем это упражнение «Архив ярости», потому что оно предлагает вам собрать, систематизировать и проанализировать все те случаи за неделю, когда вы подавили свою злость, проглотили обиду, сделали вид, что ничего не случилось, вместо того чтобы хотя бы признаться себе: «да, я сейчас зол». Не только на партнёра — на всех: на ребёнка, который разлил сок, на коллегу, который перебил на сове-

щании, на продавщицу, которая нагрубилa, на соседа, который громко слушает музыку, на себя самого, который опять забыл купить хлеб. Ваша задача в течение семи дней вести дневник подавленной ярости, записывая каждый такой случай, не оценивая, не анализируя, не пытаясь сразу понять, «правильно» вы злитесь или «неправильно». Просто фиксировать факт: время, место, человек, ситуация — и короткая пометка о том, как вы подавили свою злость. Проглотили — записали. Улыбнулись, хотя хотелось послать — записали. Промолчали, когда хотелось закричать — записали.

Мы помним женщину, которая впервые выполняла это упражнение и на третий день пришла в ужас от количества записей. В первый день она записала три случая, во второй — пять, в третий — двенадцать, и с каждым днём её дневник становился всё толще, а она — всё тревожнее. «Неужели я так часто злюсь? — спросила она. — Я думала, я вообще спокойный человек». Это открытие было для неё шоком, потому что её идентичность «мирного человека» строилась на неспособности замечать собственную агрессию, а тут дневник безжалостно фиксировал то, что она годами игнорировала. Она хотела бросить упражнение на четвёртый день, потому что было слишком страшно смотреть на эту лавину подавленной ярости, но мы попросили её продолжать хотя бы до седьмого дня. К седьмому дню у неё накопилось больше пятидесяти случаев — пятьдесят ситуаций за неде-

лю, где она выбрала подавление вместо честности, и это были не какие-то глобальные драмы, а обычные, бытовые мелочи, из которых и состоит жизнь.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.