

ГЛАВА 1

ВАЖЛИВІСТЬ ВІДНОВЛЕННЯ ПОВНОТИ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИРОДИ

*Почуття говорить нам про те, чому
і наскільки ця річ важлива для нас.*

Карл Юнг

*Американці — нація емоційних сиріт.
Нація дорослих дітей, які виростили без ефективних
батьків. Десятки мільйонів людей — наші друзі,
сусіди, подружжя і коханці — провели дитинство,
в якому їхні батьки були емоційно відсутні.*

Денніс Вулі

Почуття та емоції — це енергетичні стани, які не зникають чарівним чином, якщо їх ігнорувати. Весь зайвий емоційний біль здебільшого є тривожним тиском емоційної енергії, що не знайшла виходу. Якщо ми не звертаємо уваги на свої почуття, вони накопичуються всередині у вигляді тривоги, яка наростає і яку, так само як і стрес, ми звикаємо ігнорувати.

Стрес — не просто згубна фізіологічна реакція на шкідливі зовнішні подразники, як-от гамір, забруднення довкілля, поїздки на роботу, ненормований робочий день або тиснява і метушня. Стрес — це і болісний внутрішній тиск накопиченої емоційної енергії.

Горювання, яке ми детально розглянемо, є найефективнішим із наявних у людей механізмів зняття стресу. Горювання — це безпечний, корисний для здоров'я запобіжний клапан внутрішніх скороварок наших емоцій. У мене в житті було безліч випадків, коли

я відчував, що ось-ось вибухну. Тоді я давав собі розрядитися гарним криком. У своїй приватній практиці я майже щодня спостерігаю, як інші люди отримують таке саме чудесне полегшення від болю.

Коли ми не дозволяємо собі відчувати, то страждаємо від безлічі жахливих наслідків. Ціна придушення емоцій — постійна, марна трата енергії, що робить багатьох із нас похмурими і депресивними. Знесилені, ми дедалі більше занурюємося в апатію і нудьгу синдрому *бачив — був — робив*. Коли це відбувається, ми втрачаємо своє життєве призначення: бути експресивними та життєрадісними людськими істотами, якими ми створені природою.

Наша війна з емоціями спрямовує їх проти нас. Більша частина зайвих страждань спричинена примарами вбитих нами емоцій, які просочуються у свідомість і переслідують нас у вигляді шкідливих думок. Заперечені емоції отруюють наші думки сповненим страхом занепокоєнням, похмурою непевністю в собі та гнівною самокритикою.

Ми також ризикуємо несвідомо відігравати свої емоції, якщо не готові їх відчутти. Сарказм, критика, звичка спізнюватися і “забувати” зобов’язання — типові несвідомі прояви гніву. Як не дивно, така пасивно-агресивна поведінка занурює нас у ще більший емоційний біль, бо викликає в інших недовіру та неприязнь до нас.

Епідемії переїдання, зловживання ліками і трудоголізм, від яких страждають американці, також укорінені в нашій масовій втечі від емоцій. Якщо ми страждаємо на емоціофобію, то змушені відволікатися від почуттів за допомогою стимуляторів настрою, трудоголізму або постійної зайнятості. Багато хто з нас, як зазначає Енн Вілсон Шеф у книжці *When Society Becomes An Addict* (Коли суспільство стає залежним), приохотився щонайменше до одного руйнівного препарату або процесу [Schaefer, 1987]. За іронією долі, ці чинники, що відволікають нас, тільки посилюють прихований біль, якого ми намагаємося уникнути. За умов хронічного застосування вони завдають серйозної шкоди нашому тілу. Скажений ритм життя і вживання хімічних препаратів (прописаних за рецептом, заборонених або тих, що відпускаються без рецепта) спричиняють у нас настільки сильне емоційне оніміння, що часто ми не відчуваємо їхніх виснажливих ефектів, поки серйозно не захворіємо.

Ми стали настільки резистентні до відчуття болю, що постійно винаходимо нові способи не відчувати його. Широко поширена в 1950–1960-х рр. наркотизація домогосподарок валіумом створила прецедент для сучасного зростання анестезування представників обох статей новими видами антидепресантів. Такі препарати, як Прозак, Золофт і Паксил, використовують тепер як *синтетичні наркотики*, і чимало терапевтів із невеликою психіатричною підготовкою вільно виписують їх будь-кому, хто поскаржиться на погане самопочуття.

Приклади цього були представлені в спеціальному випуску телепрограми *Лінія фронту* (Frontline) у 1995 р. Ця програма зафіксувала поширену тенденцію надмірного вживання Прозаку, зосередивши увагу на психологові зі шт. Вашингтон, який виписував його всім своїм клієнтам і відмовлявся лікувати їх без нього. На камеру він сказав своєму потенційному клієнту: “Без цих ліків ви не пізнаєте свого справжнього Я”. На жаль, я все частіше зустрічаю психотерапевтів, які негайно рекомендують клієнтам Прозак і не пробують спочатку скорботу як протиотруту від депресії та стресу.

У війні, яку наша культура розв’язала проти переживання почуттів, емоційні люди стають видом, що зникає. Сім’я і суспільство постійно вимагають від нас бути “крутими”, поводитися так, наче ніщо не може заподіяти нам шкоди або вплинути на нас. Непомітно така модель поведінки стала символом здоров’я і процвітання. Багато хто з нас настільки досяг в ній успіху, що перетворився на емоційно холодних і байдужих людей. Як казав американський поет та есеїст Роберт Блай (1926–2021):

...у нашій країні приховувати хворобливі емоції... стало національним та індивідуальним стилем поведінки. Із натхненням, що вражає, ми обрали звіра заперечення поведирем для цілої нації.

Ніколи, навіть у хвилини найбільшої близькості, навіть у колі найвірніших друзів, ми не відчуваємося достатньо безпечно, аби дослідити свої почуття. Гнів, депресія, ревності, сум, страх, недовіра тощо є такою самою невід’ємною складовою нашого життя, як хліб, квіти та вулиці. Проте зазвичай в моменти їхньої появи ці почуття викликають у нас страх і сором, навіть у тих із нас, хто виявляв стійкість перед обличчям інших життєвих випробувань.

Усіх, хто наважується виразити якісь почуття, крім позитивних, дедалі частіше вважають жалюгідними і відсталими через те, що не обрали більш екзальтовані стани. Вважається, що пропонувати співчуття другу, який страждає, — то жаклива зрада людської природи (яка все ще існує в неіндустріальних куточках світу).

Плече, в яке можна поплакатися, і дозвіл “скаржитися і скигли-ти” — таїнства, що зникають в індустріальних суспільствах. У нашій культурі прояв емпатії (в її найкращому вигляді) — це порада друзям, які страждають, “бачити в усьому світлий бік” і пам’ятати, що “могло бути й гірше”.

Як сильно це контрастує зі звичаями племен Нової Гвінеї, в яких чоловіки і жінки цілком серйозно беруть участь у щорічних фестивалях сумувань: цілий день вони обіймають і втішають одне одного, оплакуючи втрату по-справжньому безтурботних днів дитинства.

Нам недосяжний прояв нормальної людської доброти: підтримка наших близьких у вираженні їхніх почуттів, щоб їхній біль не був замкнений усередині, не трансформувався в тривогу, занепокоєння й огиду до себе.

Рік за роком ми дедалі більше втілюємо в життя пророцтво, зроблене в 1969 р. відомим психоаналітиком Ролло Меєм.

Я переконаний, що в нашому суспільстві є видима тенденція до беземоційності як життєвої настанови і стану душі.

Чи зробив Бог жакливу помилку, наділивши нас функцією відчуття, на відміну від роботів, яких ми, схоже, наслідуємо? Можливо, Бог збирається відкрити нам нову заповідь: “Не відчувай і не висловлюй емоційного болю”? Якщо це так, то ми можемо опинитися в страшному, нечутливому світі. Леслі Хейзелтон у книзі *The Right To Feel Bad* (Право на погане самопочуття) так описує цей світ.

Шизофренікам він знайомий. Вони пішли в цей світ, повністю вилучивши себе зі сфери людських взаємодій і стосунків, у крайніх випадках відмовилися навіть від здатності переживати фізичний і психологічний біль. Це стан глибокого емоційного розладу. Проте він дуже близький до нинішнього ідеального стану відмови від “негативних” емоцій [Hazelton, 1984].

ПРИПИНІТЬ ТІКАТИ ВІД ЕМОЦІЙ

Люди перестануть мільйонами звертатися до наркотиків і алкоголю, щоб вгамувати біль, якщо розпізнаватимуть і маркуватимуть його.

Денніс Вулі

Якщо дитині не дозволено відчувати смуток, гнів, втрати та розчарування, її почуття стають невротичними і спотвореними; вже дорослою така людина несвідомо організовуватиме своє життя так, щоб повторити подібне придушення почуттів.

Дитячий психолог Бруно Беттельгайм нарікає, що дітям відмовлено в легітимізації страждань. Він констатує, що навіть книжки, які діти читають у школі, зображують життя як низку задоволень. Ніхто по-справжньому не злиться, ніхто по-справжньому не страждає, немає справжніх емоцій.

Сюзанна Шорт

Хвороба емоційного зuboжіння має характер епідемії, і сотні мільйонів людей в індустріальному суспільстві емоційно виснажені та мертві. Наші, здавалось би, витончені форми відволікання роблять нас ще більш емоційно вразливими і розгубленими, ніж ми були раніше. У міру зростання нашої обумовленості та компульсивності реальні почуття умиротворення вислизують від нас. Постійна зайнятість викликає стрес і вимотує нас, як бігова доріжка, на якій ми не можемо добігти до мети. Наш несвідомий страх — зупинитися або мати неструктурований час, оскільки почуття, від яких ми тікаємо, можуть наздогнати й атакувати нашу свідомість.

Найпрекрасніші у світі речі — секс, їжа, фізичні вправи, спілкування, навчання та робота — втрачають свою привабливість, бо шалений ритм життя унеможливорює насолоду ними. Ми зрідка сповільнюємося настільки, щоб перетравити свої емоції й отримати повне задоволення від цих занять.

Найсумніше в цьому те, що, жертвуючи власним умиротворенням, ми не можемо відчувати, переживати і давати собі раду з

“неперетравленими” емоціями, які керують нами, тривожно бурчать у животах, отруюють думки постійним занепокоєнням, примушують ховатися від себе, наче ми — в’язні, які втекли з тюрми, яких ловлять і знову повертають у їхні камери!

Ми здатні зупинити цей безглуздий біг! За нашими “неперетравленими” почуттями лежать емоції умиротворення і задоволення. Ми можемо навчитися безпечно переживати і висловлювати всі свої почуття, а також відкрити для себе глибокий комфорт від повної, зосередженої насолоди своїм тілом. Ми можемо повернутися від *людських діянь* (термін Джона Бредшоу) до людського буття.

Антропологи Елі та Бет Гальперіни нагадують нам, що умиротворення — природний людський стан. За їхнім твердженням, у мові мікронезійців є слово *кукаро*, якому немає аналога в англійській. Коли люди кажуть, що йдуть у *кукаро*, вони мають на увазі, що збираються розслабитися, десь посидіти і зависнути. Так вони просто існують і нічого не роблять.

Багато хто з нас не може пригадати, коли востаннє не був продуктивним або не був цим одержимий. Ми не можемо згадати, що означає захоплюватися такими повсякденними дивами, як крапельки роси в павутині, хмари у формі тварин, ніжна хитромудрість маточок і тичинок квітки.

Настав час заново відкрити в собі емоційну життєдайну силу внутрішньої дитини. Наша внутрішня дитина здатна знаходити постійне задоволення в простих радощах, бо насолоджується ними не для того, щоб уникнути емоційних потрясінь. Можливо, погляд на речі емоційного Волта Вітмена⁵ мотивуватиме вас повернутися до палкості внутрішньої покинутої дитини.

*Я вірю, що травинка не менша за поденне зір...
І ожина достойна бути окрасою небесних віталень...
І миша — це чудо, що може одне потрясти секстильйони невірних...
І що я чи ти без гроша в кишені можемо купити найкраще,
що є на землі,
І побачити оком чи показати біб у стручку, — це перевищує всю
мудрість віків...*

⁵ Волт Вітмен (1819-1892) — американський поет і публіцист, новатор верлібру. У книзі наведені рядки із 31-го і 48-го віршів *Пісні про себе* зі збірки *Листя трави* (1855) у перекладі Леся Герасимчука. — *Приміт. ред.*

Багатьом не подобається ідея відкритися своїм почуттям з тієї причини, що ми нечасто спостерігаємо здорове вираження емоцій. У нашій культурі є невеликий відсоток людей, які висловлюють свої емоції відразливим чином, перебуваючи “під впливом”: вони занадто патетичні або образливі у своїй неприборканій емоційності.

Також є невелика, але дуже помітна група людей, яка страждає від пограничного розладу особистості (ПРЛ). Такі люди, як правило, висловлюють свої емоції вкрай інтенсивно і вибухонебезпечно. З найменшого приводу вони впадають у лютю або б'ються в конвульсіях, унаслідок чого ми відчуваємо, що нас контролюють або нами маніпулюють. Така екстремальна емоційна поведінка ще більше переконує нас у тому, що ми вчиняємо мудро, коли приховуємо власні почуття.

Є ще й третій тип людей, які закріпили за почуттями погану славу; такі люди наполегливо дотримуються певних емоційних станів, доки ті не перетворюються на жорсткі настанови. Ті, хто постійно *застрагають* у дратівливості або жалопах до себе, часто відбивають у нас бажання пережити або висловлювати почуття гніву й печалі.

Нам не слід допускати, щоб неналежне емоційне вираження інших людей відчужувало нас від власних емоцій. Гадаю, в нас немає великого вибору, що саме відчувати, проте я певен: є безліч варіантів того, як нам реагувати на свої почуття. В цій книжці показано *серединний шлях* між бурхливістю почуттів та емоційною млявістю, між емоційною вередливістю, яка погано тхне, та сухою “нечутливістю”. У книжці подано практичні поради, як давати собі раду з болісними і потенційно руйнівними почуттями у неструктивний спосіб.

Ми можемо навчитися бути емоційними лагідно. Можемо відчувати емоції і не триматися за них. Можемо м'яко і розслаблено ставитися до почуттів, не виганяти їх і не плекати; дозволяти почуттям пройти крізь нас, щойно вони повністю виконали свою функцію.

Бувають також моменти, коли нам слід перетворити або притлумити власні почуття. Сублімація — свідомий вибір трансформувати й перенаправити емоційну енергію в інші режими продуктивного самовираження, наприклад у фізичні вправи або танці. Притлумлення — це свідомий вибір утриматися від вираження емоцій за невідповідних обставин: навряд чи матимемо користь від

крику на керівника або від сліз перед байдужими людьми. У такі моменти ми можемо відкласти вираження емоцій, доки не опинимося в безпечному середовищі.

Автоматичне придушення емоцій — не єдиний поганий вибір, який ми робимо щодо них. Ще один шкідливий вибір, властивий більшості з нас, — це затримування позитивних емоцій, яких ми вже по-справжньому не відчуваємо. Коли робимо так, ми замінюємо їхню істинність порожньою, млявою ідеєю.

Примушуючи себе демонструвати щастя чи любов, яких насправді не відчуваємо, ми стаємо штучними та фальшивими, як пластмасові квіти чи дешеві парфуми. Вимучений сміх і натягнуті посмішки викликають у людей такий самий низький рівень довіри, як запевнення нечесних політиків і слизьких продавців уживаних автомобілів.

Без повного спектра емоцій ми не можемо бути повноцінними людськими істотами. Радше ми будемо нагадувати художника, у чий палітрі є тільки яскраві та веселкові фарби, а результат нашого самовираження буде нудним і поверхневим, як картини з дисконтного магазину, жахливо непереконливі зі своєю водянистою пастеллю і рожевими хмарами.

“Негативні” емоції додають темних фарб у палітру художника. Вони відкривають нескінченний діапазон відтінків і півтонів. Без чорної фарби в палітрі не буде глибини, контрастів і переходів. Без темних відтінків неможливо закарбувати нескінченне розмаїття життєвих тем і ландшафтів.

Без негативних емоцій у наших стосунках з іншими не буде глибини і багатства вимірів. Ми не відкриємо для себе чимало можливостей і тонкощів спілкування, які роблять дружбу щирою і нескінченно цікавою. Якщо ми спілкуємося з друзями тільки тоді, коли щасливі й “на підйомі”, наші стосунки будуть болісно поверхневими.

Глибока самотність — жахлива ціна, яку ми платимо за те, що спілкуємося з людьми з усміхненою маскою на обличчі або примушуємо себе почуватися піднесеними. Ті, хто спілкується з іншими тільки в гарному настрої, — друзі на годину, яким невідомі вірність і довіра.

Більшість людей люблять себе тільки тоді, коли відчують кохання, щастя або безтурботність, але людина, яка добре ставиться до себе в моменти емоційного болю, має більш міцну і справжню самооцінку.

Якщо ми навчимося безпосередньо переживати власні емоції, ми зрештою виявимо, що віддатися їм — найефективніший і в довгостроковій перспективі найменш болісний спосіб реакції. Ми зрозуміємо, що життя не обов'язково має бути вільним від болю, щоби сповна насолоджуватися ним. Ми виявимо, що зіткнення з новими втратами і болем не пригнічують нашу свідомість і не розтрощують нашого захоплення життям.

Щойно ми потоваришуємо зі своїми емоціями, дедалі менше вдаватимемося до саморуйнівної втечі від них. Ми з гідністю приймемо те, що наші емоційні стани, як і погода, непередбачувано змінюються, плавно переходять від приємних до неприємних переживань. Зрозуміємо, що позитивні емоції не можна утримувати силою, як не можна змусити погоду постійно бути сонячною.

Коли покладаємося на волю емоцій і пом'якшуємо до них своє ставлення, ми повертаємося до безцінних інстинктів та інтуїції, які вони природним чином привносять. Прийде час, і ми відкриємо для себе диво всіх так званих негативних почуттів. Я спостерігаю, як люди з відновленою емоційною природою переживають безліч чудових станів смутку, що закінчуються втіхою, гніву, що перетворюється на сміх, страху, який перетікає у піднесення, ревнощів, що трансформуються у вдячність, і звинувачень, що поступаються місцем вибаченню.



ПРОЩЕННЯ НАРОДЖУЄТЬСЯ ЗІ ЗВИНУВАЧЕННЯ

*Адже, погодьтеся, це правда, що у світі
Наповнені нектаром пелюстки
Й відполіровані шипи — єдине ціле.
Бо навіть якщо найчистіше світло
Позбавити шат темряви, воно
Тоді одразу стане невиразним.*

Мері Олівер

*Для більшості людей прощення — це процес.
Коли ми глибоко травмовані, процес прощення
може тривати роками. Він проходитьиме багато
стадій: горе, лють, печаль, страх і збентеження...*

Джек Корнфілд,

A Path With Heart (Шлях із серцем)

У наші дні я чую силу-силенну небезпечних і неправильних “порад”, як треба прощати, особливо аб’юзивних і зневажливих батьків. “Ви просто маєте обрати прощення”, — найчастіший рефрен, який лунає в багатьох групах реабілітації та на майданчиках нью-ейджу. Ця “чорно-біла” порада про необхідність прощення здається настільки незаперечною, що чимало жертв травми беззастережно її приймають. Одні вирішують пробачити, але насправді почуваються просто жахливо, бо в глибині душі не знаходять прощення. Інші переконані й щиро вірять, що пробачили, але їхнє прощення позбавлене будь-якої емоційної складової.

Сліпе наслідування поради “просто обрати прощення” породжує стан хибного пробачення. Це тонкий психологічний лід, що сковує глибокі прірви гніву та уражених дитячих почуттів. На жаль, така хистка ментальна конструкція не може підтримувати емоційно глибокі та по-справжньому близькі стосунки з нашими батьками.

Справжнє прощення майже повністю зникло із західної культури. Його замінив ідеал хибного пробачення, яке розвиває в нас амнезію пережитого болю. Тим, хто був сильно травмований у дитинстві, нечасто вдається щиро пробачити батьків, доки ми

не зросимо безкрайню пустелю свого болю сльозами горювання. Оскільки справжнє прощення, як ми побачимо, починається зі внутрішнього почуття, я сподіваюся, що ця книжка допоможе вам зрозуміти, наскільки несправедливо звинувачувати себе в тому, що ви “просто не обрали прощення”.

Полегшенню передує горювання

*Трагедією є не смерть, а десятки мільйонів смертей
і завмирань наших сердець, оскільки наш досвід
не відображає того, чого не може прийняти.*

Стівен Левін,

Who Dies? (Хто вмирає?)

*Час може або не може загоїти всі рани.
Це залежить від того, як ми його використаємо.
Якщо заперечуватимемо свій смуток, тікатимемо
від нього або сподіватимемося, що він мине
сам по собі, ми будемо нещасними. Але якщо
відкриємося жалю і висловимо його здоровими
способами, то трансформуємося силою самої печалі.*

Медитації Хазелдена

“Просто обрати прощення” часто є несвідомою спробою людини утримувати похованими в минулому свої печаль і гнів, пов’язані з дитинством. За іронією долі, це рішення також впливає на можливість справжнього прощення і на здатність до повного переживання емоцій.

Якщо хочемо розкрити повноту власної емоційної природи, спочатку ми маємо дістатися до шарів старого емоційного болю, які покривають її. Ці розкопки часто виявляють залишки багатьох дитячих втрат — смертей важливих аспектів нас самих, — за якими нам було не дозволено сумувати свого часу. Якщо зараз ми омиємо їх сльозами, то виявимо власну, подібну до фенікса, здатність повністю відновитися після цих втрат.

На жаль, горювання повсюдно засуджується в нашій культурі. Психотерапевти Джордан і Маргарет Пол докладно описують наше небажання журитися і “бруднити руки” своїми хворобливими почуттями.

Наші труднощі з конструктивним подоланням болю починаються в дитинстві. Зусилля батьків щодо захисту дітей від суворой реальності — конфлікту в сім'ї, смерті домашнього улюбленця — позбавляють їх практики того, як упоратися з болем. Якщо батьки не дозволяють дітям відкрито висловлювати свій біль — незначний (розчарування чи невдачу) або серйозний (втрату бабусі чи дідуся), — діти ніколи не дізнаються, що можуть відчути біль, бути глибоко враженими і все-таки вижити. Саме таким чином ми вчимося бути (або здаватися) невразливими.

Справді, горювання настільки табуйоване в нашій культурі, що більшість із нас не може плакати навіть на похороні тих, кого найбільше любить. Тим небагатьом, хто наважується щиро журитися, пропонують якомога швидше *пройти через це*, перестати думати (відчувати!) про втрату близьких, прибрати фотографії померлих і постійно відволікати себе чимось. У книзі *Loss And Change* (Втрати і зміни) Пітер Марріс [Marris, 1975] досліджує англо-саксонський підхід до скорботи, який визначає наступним чином.

Поступка своєму горю стигматизується як хвороблива, нездорова, така, що деморалізує... Правильною дією друга або добродійця вважається відволікання скорботного від його горя... З горюванням поводяться так, наче воно є слабкістю, пустощами, негожою поганою звичкою, а не психологічною необхідністю.

Якщо нам не дозволено сумувати про смерть, наскільки менш охоче ми будемо печалитися через інші важливі втрати? До тридцяти років мені й на думку не спадало побиватися через втрату роботи або стосунків. Донедавна майже ніхто не журився через одну з найбільших життєвих втрат — смерть батьківської доброї волі в нашому дитинстві. Не дивно, що ми несемо в собі величезний тягар незвільненого горя.

Наскільки безглузді наші волання про те, що ми позбавлені унікального цілющого полегшення — адже воно приходить тільки після горювання. Як ніщо інше, сум вириває нас із павутиння напруги і спроб відволіктися. Ми можемо позбутися нездорової вірності старим сімейним правилам, які не дозволяють нам визнавати біль свого дитинства. Нам більше не треба витрачати свою життєву енергію, замикати власні спогади і захищатися від болю.

Ми подібні до тварин, яких так довго тримали в загоні, що вони не помітили, як доросле життя відчинило перед ними брами до широкої долини свободи і можливостей. Скорбота звільняє нас із ув'язнення в крихітній частині себе, допомагає стати впевненими люблячими життя дорослими, яких нам і потрібно зростити в собі. Сподіваюся, ця книжка допоможе вам розкрити вашу природну здатність із гордістю вітати процес горювання, після чого ви будете винагороджені його дарами, що описані в главі 4.

Не можна пробачити, якщо не звинуватив

*Чому мій тато хоче, щоб я пробачила його,
якщо він не ображав мене?*

Марія, 11-річна клієнтка

Справжнє прощення найчастіше можна знайти в епіцентрі урагану звинувачень. Цей парадокс є частиною більш загальної іронії, яка щільно пов'язує людську здатність почуватися *добре* з необхідністю іноді почуватися *зле*.

Той, хто ніколи не сумує, не може знати радості. Та, яка ніколи не злиться, не може відчувати справжнє кохання. Ті, хто постійно тікають від страху, ніколи не виявлять у собі мужності. І ті, хто відмовляються звинувачувати, ніколи по-справжньому не відчують вибачення. Кен Вілбер [Wilber, 1981], сучасний геній міжособистісної психології, стверджує наступне.

Коли намагаємося розділити протилежності й чіплятися за ті, які оцінюємо позитивно, як-от задоволення без болю і життя без смерті, насправді ми прагнемо до позбавлених реальності фантомів. Так само ми можемо прагнути до світу гірських піків без урвищ, покупців без продавців, лівого без правого, входів без виходів.

На відміну від прощення, звинувачення широко патологізується в релігійних і терапевтичних колах. Більшість експертів із пробачання, схоже, не помічають різниці між здоровим і дисфункціональним оскарженням.

Якщо ми відкинемо звинувачення від свого усвідомлення, ми ніколи не відкриємо для себе величезної цінності його як інстинкту. Звинувачення є фундаментальною складовою відмови, протесту проти несправедливості, виставленням та захистом власних кордонів. Ми ніколи не почуватимемося в безпеці, якщо не зможемо проголошувати звинувачувальні твердження, подібні до таких: “Припини, ти робиш мені боляче! Не дразни мене! Ні, ти не можеш це взяти — це належить мені!” Такі рефлексивні звинувачення є життєво важливим привнесенням емоцій в інстинкт самозахисту.

Як правило, дисфункціональні батьки знищують інстинкт своїх дітей оскаржувати несправедливу практику батьківства — більше того, всієї їхньої поганої поведінки, — щойно цей інстинкт з’являється. Дітям, що кидають виклик батькам, у нашій культурі загрожують найжахливіші наслідки. Більшість відділень невідкладної допомоги щодня мають справу з насильством, яке батьки чинять над дітьми.

Навіть батьки, які виступають проти тілесних покарань дітей, іноді рефлекторно реагують на “ні” своєї дитини хапанням її за руку, підніманням у повітря або ляпасами по сідницях. Можете собі уявити, що відчували би ви, якби хтось втричі вищий і сильніший раптом так грубо обійшовся з вами?

Ми боїмося звинуватити батьків у тому, що вони травмували нас у дитинстві відчуженням, коли ми оскаржували їхнє несправедливе ставлення. Чимало з нас пережили архетипічне вигнання з дому, коли батько виставляв нас за двері (іноді з пакованою валізою) приблизно з такими словами: “Геть з-перед очей! Якщо тобі щось не подобається, пошукай собі інший дім!”

Коли дітям не дозволяється звинувачувати батьків за їхню погану поведінку, як правило, діти спрямовують свою скаргу проти інших та/або самих себе. Якщо ми не можемо покласти провину на тих, хто на неї заслуговує, ми несвідомо звинувачуємо і завдаємо болю комусь інше. Лікарі Джордж Р. Бах і Герб Голдберг [*Bach & Goldberg, 1975*] так описують наслідки цього.

Багато типових форм перенесення агресії, як-от пошук цапів-відбувайлів, булінг, упереджене ставлення та жорстокість, є побічними

продуктами агресивних почуттів, які вперше з'явилися в сім'ї, але придушувалися. Коли я завдаю комусь болю, це принаймні доводить, що я можу на когось впливати. Якщо я не можу вплинути на когось або зачепити його, щонайменше я можу справити на нього сильне враження травмою і заподіянням болю. Так я буду впевнений у тому, що ми обидва хоч щось відчуваємо...

Звинувачення, спрямовані не на ту людину, — це пошук цапа-відбувайла. Вільгельм Райх блискуче описує наслідки неправильно спрямованого звинувачення в книзі *The Mass Psychology of Fascism* (Масова психологія фашизму). Він каже, що в нашому суспільстві існує багато фашистських субкультур. Майже кожна група меншин (включно з дітьми) чинить жорстокі дії, пов'язані з пошуком цапів-відбувайлів та упередженнями.

Райх вважає, що субкультури є фашистськими тією мірою, якою вимагають абсолютного і беззаперечного підпорядкування своїм лідерам. Так само сім'ї є «фашистськими» тією мірою, якою батьки авторитарні. Батьки, які не можуть протестувати проти своїх начальників, зазвичай роблять цапами-відбувайлами своїх дітей, а діти, які не можуть звинуватити батьків, переносять свій гнів на соціально схвалені їхніми субкультурами об'єкти.

Свідомо чи ні, ми намагаємося знайти винного, або цапа-відбувайла, у наших стражданнях через погане батьківство. Більшість із нас несправедливо звинувачує себе. Найчастіше ми робимо цапом-відбувайлом себе замість того, щоби вважати, що батьки травмували нас, тим паче що скаржитися на погане батьківство — одне з незаперечних табу в нашій культурі.

Відомий психолог Ерік Еріксон зазначив, що звинувачення перетворюється на сором, якщо перекидається на того, хто оскаржує, і чимало з нас страждають від нескінченних нападів токсичного сорому, бо звернені всередину звинувачення постійно генерують нашу ненависть до себе.

Доки ми не зрозуміємо, якою мірою наш нинішній біль походить із неопрацьованих дитячих втрат, ми оскаржуватимемо у власних бідах не тих людей. У главі 7 пропонується підхід до звинувачення, який позбавить нас необхідності шукати цапа-відбувайла чи полювати на відьом, а також дасть змогу відчутти й висловити

звинувачення у спосіб, який не заподіє шкоди нам, нашим батькам або стороннім свідкам.

Якщо ви хочете проаналізувати, чи отруєні ви звинуваченнями себе, заплющте очі та зверніть увагу на внутрішні відчуття, коли ви згадуєте, як пробували сперечатися з батьками. Можливо, ви не пам'ятаєте, як чинили їм опір. Можливо, ваша остаточна “поразка” сталася, перш ніж ви почали себе усвідомлювати. Проте, можливо, ви все ще відчуваєте внутрішнє напруження, власну провину або навіть сварите себе за думки чи образи, коли щось просите у батьків.

Або, можливо, ви згадаєте травми, отримані внаслідок того, що не погоджувалися з ними. Якщо під час виконання цієї вправи ви відчуєте певну втрату або дистрес, сподіваюся, що це стане поштовхом для більш ретельного дослідження вами свого ставлення до звинувачення.

Пробачити, однак не забути

Прощення жодним чином не виправдовує і не схвалює згубних дій. Коли прощаєте, ви можете сказати: “Ніколи більше свідомо я не дозволю такому статися”.

Джек Корнфілд

Справжнє прощення залежить від того, наскільки чітко доросла дитина пам'ятає специфіку насильства і зневаги до неї батьків. Полюдськи неможливо пробачити травми, що, як і раніше, викликають у нас біль. Травми, які не відновлені в пам'яті і не пройшли горювання, блокують ніжні почуття, які є матрицею прощення.

Вперше я почав розуміти це, коли нарешті усвідомив, що ніколи не відчую обіцяного: “Одного дня ти скажеш нам за це спасибі”. Хоч я багато за що вдячний батькам, моя вдячність жодним чином не пов'язана з тими випадками, коли вони виправдовували свою жорстокість цією фразою.

Щоб по-справжньому відчути вдячність до батьків, ми мусимо спочатку визначити свої дитячі травми і значною мірою зцілитися. Відповідно, сподіваюся, ви розрізнятимете ті батьківські методи, що

заслужують на вдячність, і ті, від яких потрібно відмовитися. Аби по-справжньому пробачити своїх батьків, ми маємо знати, що конкретно ми їм даруємо, а яка поведінка заслуговує на осуд.

Якщо ми не зрозуміємо точний характер провини наших батьків, то ризикуємо терпіти подібні образи і в сьогоденні. Діти, яким не дозволено звинувачувати батьків у поганих вчинках, часто стають дорослими, не здатними захистити себе від жорстокого поводження.

Є чимало злочинців, котрі, ймовірно мають шосте чуття щодо людей, які втратили здатність протестувати й оскаржувати несправедливість. Якщо ми не будемо засвідчувати власне “негативне” почуття у відповідь на насильство, то не зможемо сказати, що нас образили. Натомість ми мовчазно “пробачимо” своїм кривдникам так само, як були змушені мовчки дарувати несправедливість батькам, незалежно від того, скільки постійних образ від них отримували. Ось чому психоаналітик Джудіт Віорст [Viorst, 1986] каже наступне.

Якщо ми не можемо оплакати минуле, ми приречені повторювати його знову і знову.

Коли ми ефективно горюємо про власні дитячі втрати, природним чином на поверхню спливають старі невиражені почуття батьківської провини. Як правило, немає необхідності висловлювати їх безпосередньо батькам, якщо, звісно, вони не продовжують активно ображати нас. Почуття батьківської провини можна висловити безпечними, ненасильницькими способами і не в присутності батьків. Під час власної реабілітації та у приватній практиці я неодноразово спостерігав, як вираження цих емоцій дивовижним чином відкривало шлях справжньому почуттю прощення. Коли відбувається це чудове перетворення, то “біль без пам’яті змінюється пам’яттю без болю” (Енн Харт).

Зрештою, деякі батьки були настільки жорстокі, що прощення неможливе. Проте, як і раніше, важливо викривати і проголошувати звинувачення їхньої зіпсутості, оскільки невисловлене звинувачення, як правило, блокує абсолютно всі наші почуття прощення, передусім себе, а також значущих інших.

ВИНАГОРОДИ ЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

*Шпаче, твоє послання зрозуміле:
ще не запізно співати.*

Тесс Галагер

Багато з нас починають хвилюватися, коли вперше замислюються над ідеєю емоційного відновлення. Часом навчитися відчувати так само складно, як опанувати штучну кінцівку. Проте, хоча звикання до протеза спочатку викликає сильний дискомфорт, хіба що невелика кількість людей відмовиться від складного періоду адаптації заради повернення собі мобільності за допомогою цього пристрою. Таким самим дратівливим фактором спочатку може здаватися звикання до емоцій, але я вважаю, що користь відновлених почуттів більша за повернення собі здатності ходити, танцювати і водити машину за допомогою протеза.

У міру того як ми ставатимемо більш емоційними, природним чином примножуватимуться наше здоров'я і життєва енергія. Щойно ми позбудемося старих незагоєних ран, стане доступною енергія, яку ми даремно витрачаємо на тримання за минуле, і ми зможемо застосувати її для насолоди життям.

Відновлені емоції пожвавлять наші відчуття, очистять фільтри нашого сприйняття й оновлять естетичні почуття. Це природним чином спонукатиме нас уповільнитися і розслабитися, розкрити власну природну здатність радіти прекрасному. Мері Олівер вловила цю здатність у своєму вишуканому творі *Ранкова поема*⁶.

*Кожного ранку світ твориться заново.
Під жовтогарячим промінням сонця
купи нічного попелу стають листям знову
і прикріплюються до високого віття.*

*А ставки ніби вкриті чорною габою,
на якій намальовані острови білих лілей.*

⁶ Мері Олівер (1935–2019) — американська поетка, лауреатка Пулітцерівської премії та американської Національної книжкової премії. Вірш *Ранкова поема* наведений у перекладі Людмили Гончар. — *Приміт. ред.*

*Якщо у вашій вдачі бути щасливим,
ви полинете далі на цілі години
вздовж м'яких стежин,
а ваша уява зупиниться будь-де.*

*Але якщо у вашій душі колючка,
що тягарем лежить, мов свинець,
якщо все, що ви можете, —
втомлено прошкувати далі,
все ж десь глибоко всередині звір кричить,
що земля — це саме те, що він хотів.*

*Кожен ставок зі своїми сяючими лілями —
це молитва, яку вислухано
і на яку дано відповідь —
щедро, щоранку, незалежно від того,
чи ви коли наважились бути щасливим чи ні;
незалежно від того, чи ви хоч колись
зважились помолитись.*

Люди, які здатні відчувати повноцінно, винагороджені ще й дедалі більшими розкошами взаємин із собою та іншими. Коли почуття любові оселяється в серці і тілі, воно проявляється як відчутне тепло і хвилювання. Емоційне кохання набагато глибше за легковажні інтелектуальні переживання глибокодумних людей, для яких любов — лише ідеал, мрія або безплідне очікування.

Дорослим дітям дуже корисно оскаржити і спростувати хибні та деструктивні переконання щодо прощення, звинувачення та емоційності. Життя буде набагато більш болючим, якщо ми будемо ненавидіти себе, соромитися і відмовлятися від усіх почуттів, окрім “хороших”. Якщо ми не вирвемося з пастки родинної спадщини — нехтування всіма емоціями, крім найбільш екзальтованих, — можливо, ми ніколи не відчуємо повного прощення ані до себе, ані до когось іще.

