

РАБОТА С ОБИДОЙ

А.Н. ШАПКИНА*

Автор, используя собственные наблюдения, а также привлекая свято-отеческий опыт, анализирует переживание обиды – его причины, структуру, контекст, в котором оно возникает. Рассматриваются различные механизмы реагирования на обиду – в случаях «естественного» его хода и такого, когда оно опосредовано определенными культурными средствами. На основании этого анализа предлагается описание психотехнических приемов, помогающих справиться с этим состоянием, а также поэтапная методика психотерапевтической работы с переживанием обиды

«Как польза врачебных предписаний, когда даны они удачно и на основании искусства, всего более выказывается по испытанию, так и в духовных увещаниях, когда советы особенно оправдываются последствием, тогда видны их мудрость и польза к исправлению жизни и к усовершенствованию внявших сим увещаниям».

св. Василий Великий

Что такое обида

За психологической консультацией нередко обращаются люди, которые переживают неотвязное чувство обиды – на других людей, на те или иные жизненные ситуации, иногда и на жизнь в целом, и жалуются, что не могут справиться с этим чувством. Обида остается комом в груди, мешает общаться, мешает жить дальше. Чаще всего человек понимает, что хранить обиду нельзя, что надо простить, «отпустить», изжить ее как-то. Но одно дело понимать и желать этого, и совсем другое – уметь это

* *Шапкина Алла Николаевна* – психолог-консультант русскоязычных клиентов в Psychologisches Beratungs-und Betreuungs-Institut GmbH (Германия).

сделать. В последнем отношении человек, как правило, оказывается весьма беспомощным.

Приступая к работе с этой темой, начинающий терапевт поначалу также оказывается в ситуации неопределенности. Обращаясь за помощью к профессиональной литературе, он обнаруживает некоторое количество весьма разрозненных описаний проблемы обиды и разные подходы к ее решению, неизбежно наталкиваясь при этом на границы психотерапевтических «школ», ни к одной из которых, как нередко бывает, он еще не успел пристать. Так или иначе, он приходит к пониманию, что информацию о том, что такое обида, и как с ней работать (будь то внутренняя работа человека над самим собой или помогающая деятельность), должен искать в других источниках. Что же это за источники?

Прежде всего, это конкретный опыт данного конкретного клиента – опыт проживания им своих обид, попыток справиться с ними, удач и неудач. Беседуя с клиентом, психолог тщательно собирает материал, стараясь не упустить ни одной «мелочи». При внимательном слушании со стороны другого, человек раскрывает картину своей внутренней жизни весьма полно. Конечно, в его описаниях отсутствует систематичность, они, скорее, напоминают пеструю мозаику не связанных единой логикой фрагментов, но «проговаривается» клиент о многом (сам часто даже не подозревая о том, как много он знает о своей обиде, и как мало иногда бывает нужно для того, чтобы изменить ситуацию к лучшему). Другим источником служит собственный опыт терапевта. Каждый психолог имеет личный опыт переживания обид. Возвращаясь к эпизодам «ярких» обид, к тем, известным только ему способам, с помощью которых он смог превозмочь это состояние, он также получает весьма ценный материал. Кроме того, заняв, явно или неявно, позицию «исследователя проблемы обиды», он может расспросить родственников, друзей и знакомых о том, как им удавалось решать эту проблему в своей жизни. И, наконец, весьма ценным, на наш взгляд, источником информации является религиозная, а именно, православная литература. Здесь содержится много полезнейших наблюдений о «страстях», к которым, в частности, причисляются гнев и обида, – как о «натуральном» их развитии в поврежденном грехом естестве человека, так и о тех «внутренних деланиях», которые необходимы для борьбы с омрачающими душу состояниями. Понятно, что эти описания неотделимы от христианского мировоззрения, основаны на нем; понятно также и то, что выбор мировоззренческих оснований, по которым человек строит свою жизнь в целом и справляется с конкретными трудностями в частности, является делом личным, как для терапевта, так и

для клиента. Однако, если мировоззренческие позиции участников терапевтического процесса в основном сходятся, то использование этого источника становится допустимым и оправданным.

Собрав материал из всех этих источников, психологу предстоит систематизировать его, чтобы составить связные представления о том:

- *что такое обида*: каковы психологические условия возникновения и развития этого чувства (или каковы механизмы и процессы, участвующие в его возникновении и развитии);
- *как можно справиться с обидой*: каковы психологические условия (механизмы и процессы), обеспечивающие позитивное переживание обиды, – в смысле как избавления от ее последствий, так и предотвращения ее развития;
- *что нужно делать, чтобы уметь справиться с обидой*: каковы способы психологической помощи (включая самопомощь), обеспечивающие развитие вышеназванных механизмов, другими словами, каковы способы формирования умений, необходимых для позитивного переживания в ситуации обиды.

Только после того, как психотерапевт ответит на эти вопросы, он сможет создать обоснованную и осмысленную методику работы с обидой.

Итак, первый вопрос, на который мы попытаемся ответить – *что такое обида*, или, говоря точнее, каковы психические механизмы и процессы, участвующие в формировании этого чувства.

Пытаясь составить начальные представления об обиде, мы провели небольшой феноменологический анализ, что позволило выделить некоторые условия возникновения этого состояния.

Известно, что человек, чувствующий себя обиженным, нередко говорит: «Меня задели за живое».оборот «задеть за живое», на наш взгляд, очень точно называет *первое условие* появления обиды: в человеке, прежде всего, должно быть нечто «живое», неосторожное прикосновение к чему или «смысловое покушение» на что вызывает душевный дискомфорт (раздражение, боль). Это нечто составляет часть нашего естества, нашего душевно-духовного организма. Человек может быть задет на разных уровнях или на разной глубине: неких сиюминутных и не столь уж существенных потребностей или глубинных интересов, побуждений, опыта, склада личности в целом. На силе и остроте переживания могут сказываться и неразрешенные проблемы, своего рода «слабые места» в его психической организации. Используя язык психологии, можно сказать, что на-

нести обиду, значит, так или иначе, затронуть *значимое жизненное отношение* субъекта.

Вторым условием является собственно акт «затрагивания»: должен существовать некий внешний «агент», задевающий это «живое» и вызывающий реакцию обиды. Должны существовать действия партнера по общению, которые приводят к активизации, «высвечиванию», посредством боли, той или иной значимой части внутреннего мира протагониста.

Эти два условия являются необходимыми, но не достаточными. *Третье условие* – реакция «обижаемого»: человек должен *обидеться* (возвратная частица «-ся» здесь далеко не случайна). Об активной позиции самого человека в этом процессе пишет св.Василий Великий: «А если отмщаешь и на укоризны отвечаешь укоризнами, что скажешь в свое оправдание? То, что раздражил тебя начавший ссору? Но достойно ли это какого извинения? ... Нет и венцов, где нет противоборников, нет и поражений, где нет противников. А ты сам огорчаешься укоризною ...» (св.Василий Великий, 1993, с. 170).

«Ты сам огорчаешься» ... Действительно, хорошо известно, что одно и то же воздействие может вызвать реакцию разного свойства и интенсивности в разных людях, или даже в одном человеке, но в разных его состояниях или в разные периоды его жизни. Кому-то удастся не чувствовать себя задетым, даже когда на него воздействуют самым глубоким и массивным образом, другой же, напротив, теряет равновесие, стоит кому-нибудь затронуть самые незначительные его интересы. В качестве примера приведу увиденный однажды плакатик на заднем стекле автомобиля: «Не обгоняй: обидно!».

Можно сказать, что состояние обиды (его качество, интенсивность, само его возникновение) не определяется прямо ни затронутыми интересами субъекта, ни воздействием «агента»; в конечном счете, оно определяется лишь тем, *как реагирует субъект*.

Поэтому основной вопрос для психологического исследования и состоит в том, чтобы рассмотреть, как строится реакция обиды, и как она могла бы строиться. Другими словами, необходимо рассмотреть различные механизмы реагирования на обиду – в случаях «естественного» его хода и такого, когда оно опосредовано определенными культурными средствами (в последнем случае мы уже переходим к вопросу о преодолении обиды).

Помимо выделенных формальных условий возникновения обиды, можно присмотреться к феноменологии самого состояния (феноменоло-

гические наблюдения мы будем сопровождать некоторыми теоретическими интерпретациями).

Как мы уже отметили, обида возникает в ситуации общения, когда, в результате воздействия одного из партнеров (как словесного, так и в форме действия), другой человек чувствует, что оказалась затронутая, задета некоторая важная часть его внутреннего мира. Переживаемые при этом чувства обеспокоенности, раздражения, боли как бы высвечивают для него самого, делают более яркой эту часть внутреннего мира. Другими словами, внезапно – «благодаря» обиде – эта часть становится субъективно выделенной, и если раньше субъект мог не замечать ее в себе, то сейчас полностью на ней сконцентрирован, она становится доминирующей в его внутреннем мире.

Возникновение такого первичного раздражения является, видимо, реакцией непроизвольной, не зависящей от воли человека, и в этом смысле неизбежной. Однако, возможность *сдержать раздражение* уже находится в воле человека, поэтому после первичной его вспышки появляется «развилка» возможностей в дальнейшем развитии состояния, которое может перерасти или не перерасти в обиду.

Если человек поддается возникшему раздражению, если он не в состоянии контролировать его, то начинают срабатывать некие «естественные» психические механизмы и установки, отдельные из которых мы попытаемся описать.

На наш взгляд, первой характерной для развития обиды установкой является то, что мы назвали «установкой самооправдания». Основой ее служит то, что «задетая» часть внутреннего мира сигнализирует о себе отрицательной эмоцией: психический организм реагирует на то или иное покушение подобно тому, как это делает физический организм – раздражением, болью. Вслед за этой первичной реакцией, не зависящей от воли и сознания субъекта, следует вторичная реакция, уже не «естественная», а опосредованная (или нет) механизмами произволения и разума. Субъект так или иначе интерпретирует возникшую боль: он может воспринять ее как повод для того, чтобы обратить внимание на себя и, возможно, что-то понять или изменить в своем внутреннем мире, а затем и в отношениях, но может также увидеть в ней *повод для саможаления*. Последнее и происходит в обиде. Трудно объяснить точный механизм того, как появляется жалость к себе и самооправдание, но можно полагать, что это просто более «легкие» и доступные состояния, в которые человек как бы «соскальзывает», в отличие от подлинного внимания к себе, требующего настоящей работы. У человека возникает своего рода «презумпция соб-

ственной невинности»: в том именно, в чем он чувствует себя уязвленным в данной ситуации, он считает себя «незаслуженно обиженным», жертвой чужой агрессии и несправедливости.

Эта установка тесно связана с другой: человек не только оправдывает себя, но и, повинувшись опять же некой неосознанной тенденции, начинает искать причину своей боли в чем-то внешнем. Эту, сопутствующую первой, установку можно условно обозначить *«установкой обвинения»*.

И чаще всего, субъект находит причину своего дискомфорта *в другом человеке*. При этом первичное раздражение, соединяясь с образом этого другого и *удерживаясь* на нем (не случайно, когда человек просит прощения, он говорит: *«не держи на меня зла»*), переходит собственно в отрицательную эмоцию гнева, злости. Партнер наделяется всевозможными негативными качествами, квалифицируется как «недобрый», «жестокый», «несправедливый», к нему адресуются претензии и обвинения. Нередко «обиженный» выражает также претензии *к ситуации*: «Все время со мной что-нибудь такое происходит!», «Судьба несправедлива ко мне!», «Видно, на роду мне написано испытывать унижения от других людей!». Человек может также поискать причины и в самом себе, но такой поиск пока далек от подлинного самопознания – чаще всего появляется какое-либо «объективное основание», которое и служит объяснением создавшейся ситуации («Я – человек мягкий, и все этим пользуются», «На мне, наверное, порча есть» и т.п.).

Занимая, в целом, страдательную позицию, человек воспринимает себя как невинный объект чьего-то воздействия – будь то другие люди, ситуация (и стоящий за ней произвол судьбы, «Божья немилость» и т.д.) или нечто, сидящее в нем самом.

За всеми этими обвинениями и претензиями стоят неосознанные *ожидания, адресованные внешнему миру*: субъект как бы ждет, что мир обязан считаться с ним и его потребностями.

Ожидания субъекта, проявляющиеся в обиде, с некоторым преувеличением можно сформулировать следующим образом: «Я хочу, чтобы весь мир и каждый его представитель в отдельности в любую минуту был готов проявить максимальную осведомленность о наималейших моих потребностях и такую же готовность понимать, принимать их и способствовать их удовлетворению». Понятно, что ни один взрослый человек не может сохранить в нетронутом виде подобные ожидания. Такая установка может быть присуща лишь маленькому и очень избалованному ребенку, и, скорее, представляет собой теоретическую абстракцию, по-

добную тому «ожиданию легкости мира», которое характеризует сознание инфантильного субъекта, и где под «легкостью» мира понимается «гарантированность немедленного и полного удовлетворения любой актуализировавшейся потребности живущего в нем живого существа» (Василюк, 1997, с. 286).

У реального человека подобная установка не может существовать в столь явном и осознанном виде. Однако есть основания говорить о ней как о некоем тонком и неосознаваемом фоне – особом, формирующемся в младенческом возрасте мироощущении, образующем «инфантильную основу сознания – некоторый остающийся в человеке, неустрашимый, первичный и базовый слой, на протяжении всей жизни подспудно влияющий на его сознание и поведение» (Василюк, 1984, с. 98). К тому же, субъект, видимо, не может сохранить данную установку *в целом*, но может иметь ее в частностях. Пусть не весь мир, но хотя бы некоторые люди (близкие, друзья, любимые) должны демонстрировать наивысшую осведомленность о его состоянии и предупредительность. И когда человек обижен, он неосознанно ожидает, что другой (другие) должен знать, понимать, принимать, содействовать и пр. тому, что важно для него, и не вообще, а именно в каких-то особо значимых моментах. Поэтому, если бы мы сказали тому, кто терпит обиду, «вообще»: «У тебя неоправданно высокие ожидания к другим в отношении самого себя», то он, скорее всего, не согласился бы. Но если бы мы сказали: «В той ситуации ты ждал, что этот человек тебя поймет», то с большой вероятностью получили бы утвердительный ответ. Именно в таких локальных ситуациях и проявляет всю свою мощь инфантильная установка, создавая некий доминирующий фон, на котором разворачиваются все последующие психические события.

Приглядевшись к феноменологии обиды, можно сказать, что в целом ситуация обиды провоцирует субъекта к активизации инфантильной установки: подавшись первичному раздражению и сопутствующим ему «естественным» тенденциям (которые мы обозначили как установки саможаления и обвинения), человек как бы «выталкивается» в *инфантильный жизненный мир*. Для него в этот миг существует только одно жизненное отношение, одна потребность, а именно та, которая «задета» другим, отмечена раздражением, болью, и которая в этом качестве захватила собой все субъективное пространство. Это и формирует в реальности то, что в теории обозначено как «простота внутреннего мира» (Василюк, 1984). А претензии субъекта к внешнему миру вполне объясняются ожиданием его «легкости».

Приведем пример, который, на наш взгляд, подтверждает высказанные выше предположения. Правда, в данном примере инфантильная установка проявляет себя в несколько ином ракурсе, или аспекте.

Одна из моих клиенток жаловалась на то, что ей всегда очень трудно было общаться с собственной матерью. В разговорах с нею она довольно часто чувствовала себя уязвленной, сильно обижалась и долго приходила в себя после такого общения. Попытки осмыслить происходящее помогли выработать определенную внутреннюю стратегию, реализация которой привела к тому, что в один прекрасный момент эта женщина почувствовала, что при разговоре с матерью остается практически невозмутимой. На вопрос о том, что именно она предприняла, чтобы добиться внутреннего спокойствия, женщина ответила примерно так:

«Расскажу на конкретном примере. Я занимаюсь работой на дому – из бисера делаю украшения, оплеты для икон и другие красивые вещи; и для меня это – творческая деятельность, от которой я получаю настоящее удовлетворение и в которой реализую себя. А мама может сказать мне: «Ну, ты же не работаешь!» Раньше я очень сильно обижалась. А теперь поняла, что это всего лишь мнение данного конкретного человека обо мне, точнее, о том, что важно для меня во мне самой (выделение значимого жизненного отношения – *прим. автора*). Но если данный конкретный человек не понимает того, что столь важно для меня, то отсюда вовсе не вытекает, что это важное перестает существовать для меня самой, или что оно не может быть понято кем-то другим... Кроме того, я поняла, что даже если что-то очень важное во мне перестанет существовать, то от этого не исчезну я сама! И если я после обидных слов подумаю обо всем этом, то мне удастся оставаться совершенно спокойной. Это просто поразительно, если вспомнить, что со мной происходило раньше!».

Из этого описания видно, что, пытаясь предотвратить наступление обиды, субъект сосредотачивает свое внимание на актуализированном жизненном отношении, потребности (на том, что «важно для меня» и что было задето партнером). Он находится в пространстве своего *внутреннего мира*, осмысливая его в связи и по поводу *внешней ситуации* общения. Осознавая значимость актуализированной потребности, но, пытаясь предотвратить возникновение обиды, наша знакомая старается:

- понять и почувствовать, что если эта важная для нее потребность не понята и не принята партнером по общению, то это вовсе не означает, что она не может быть принята и удовлетворена самим субъектом или понята и принята кем-то другим, в иных обстоятельствах и в другое время;

- понять и почувствовать, что даже если другой человек полностью обесценит своим мнением данную потребность, или даже если эта потребность потеряет значимость для самого субъекта, то сам субъект, как личность, не перестанет от этого существовать, уважать и ценить себя.

По сути дела, в первом пункте речь идет о первом модусе инфантильной установки, то есть о стремлении к «здесь-и-сейчас» удовлетворению актуализированной потребности – и попытке преодолеть его. Во втором – о втором модусе: о присущей этой потребности тенденции к захвату всего субъективного пространства и времени («это-всегда» или «вечно-одно») (Василюк, 1984) – и попытке справиться с этой тенденцией.

Суть совершаемых здесь внутренних действий состоит в следующем:

- В первом пункте субъект как бы говорит себе: это важная для меня потребность, и она может быть удовлетворена, но не в этих обстоятельствах; или: она может быть понята и принята, но не этим человеком. Нетерпеливая установка на «здесь-и-сейчас» удовлетворение заменяется субъектом на спокойную «команду», данную самому себе: «не здесь и не сейчас».
- Во втором пункте субъект отделяет себя от своей потребности. Он говорит себе: «хоть это и важно, но это еще не весь я и не вся моя жизнь», противостоя тем самым тенденции к захвату всего внутреннего пространства и времени, присущей «задетой» потребности. Взамен формуле «это – всегда» приходит формула «не только это и это не всегда». Каждому тезису этой формулы противопоставляется антитезис: 1/ «(только) это» «не только это» (данная потребность существует, но существует не только она, и она – это не весь я, не весь мой внутренний мир); 2/ «это – всегда» «это не всегда» (данная потребность может перестать существовать – быть неудовлетворенной или обесцененной, но даже если это произойдет, не перестану существовать я).

Данные наблюдения дают основания говорить о двух различных аспектах инфантильного сознания. Другими словами, на наш взгляд, инфантильную установку можно рассматривать в двух ракурсах: индивидуальном и социальном.

В первом случае, который описан с помощью приведенного выше примера, субъект думает о *своей потребности* в связи и по поводу тех социальных связей, в которые он включен. Объект внимания здесь – «моя потребность». Здесь можно говорить о таких модусах инфантильного сознания, как «здесь-и-сейчас» удовлетворение и всеохватность одной

потребности («это – всегда»). Во втором случае субъект думает *о себе и своем партнере* (партнерах) в связи и по поводу потребности, оказавшей затронутой в этом социальном взаимодействии. Объект его внимания здесь – он сам и партнер. Здесь можно говорить об «установке самооправдания» и «установке обвинения». Данные обозначения являются предварительными и, конечно же, не претендуют на роль окончательных терминов – они и сделанные предположения лишь позволяют ввести важные на наш взгляд различения, возникшие на основе наблюдений и последующего анализа.

Опираясь на предыдущий анализ, выделим основные *психологические условия* возникновения и развития состояния обиды, а также условия преобразования этого состояния, так как первые и вторые взаимосвязаны.

Во-первых, это актуализация значимого жизненного отношения; возникновение первичного раздражения и его функции.

В ситуации обиды, за счет социального воздействия (общение, в процессе которого один из партнеров выражает свое отношение или высказывает мнение в адрес другого), происходит актуализация значимого жизненного отношения субъекта; возникающее при этом *первичное раздражение* служит *средством презентации* этого отношения сознанию субъекта (будучи выделено болью, оно становится внутренней доминантой).

Боль объективно является индикатором личностной значимости актуализированного жизненного отношения, а вся ситуация может служить удобным поводом для проведения субъектом «внутренней ревизии»: осознания наличия выделенной потребности и ее значимости, путем соотнесения с другими потребностями, а также ценностного переосмысления. Однако, субъективная реакция может либо соответствовать, либо не соответствовать объективному смыслу ситуации.

Во-вторых – «развилка возможностей» после первичной реакции: наличие или отсутствие волевых и сознательных усилий для определения дальнейшего хода поведения.

Само по себе первичное раздражение индифферентно по отношению к характеру последующего поведения, которое определяется тем, сможет ли субъект преодолеть «естественную» тенденцию к развитию инфантильной установки и занять позицию разумного контроля по отношению к возникшему раздражению. Существуют два основных варианта развития событий после актуализации значимого жизненного отношения:

развитие обиды – если субъект действует спонтанно, не пытаясь преодолеть «естественный» ход событий, то срабатывает инфантильная ус-

тановка и развивается собственно обида (основные психологические условия развития обиды определяются параметрами инфантильного сознания, рассмотренными выше);

предотвращение обиды – в этом случае субъект действует сознательным образом, проявляя намерение совладать с первичным раздражением и совершая ради этого определенную внутреннюю работу, которая сводится к осмыслению и переосмыслению актуализированного жизненно-го отношения и, возможно, к реструктурированию внутреннего мира.

На наш взгляд, в целом, ситуация обиды, при правильном поведении в ней, дает повод для выхода субъекта в *«ценностный жизненный мир»* (Василюк, там же).

Приведем некоторые фрагменты из православного учения об обиде, которые послужили, в равной мере, основой и подтверждением наших предположений.

В святоотеческой литературе о первичном раздражении («скорби»), его значении и возможных путях его использования пишется так:

«Я не то хочу сказать: не допускай скорби, потому что это не в нашей власти, а то: не допускай скорби возобладать твоим сердцем и взволновать его, держи ее вне, за пределами сердца и спеши так ее умягчить и укротить, чтобы она не мешала тебе и здраво рассуждать и право действовать. Это при помощи Божьей в нашей власти, если у нас в силе нравственно религиозные чувства и расположения» (*Никодим Святогорец*, 1996, с.124).

Св. Василий Великий пишет о том, что в душе человека существует «раздражительная сила», которая может как привести ко греху, так и быть направленной на доброе дело: «... люди скоро приходят в раздражение, воспаляемое маловажными причинами. Раздражение есть какое-то кратковременное бешенство», «от раздражительности язык бывает необуздан, уста не замыкаются, невоздержанные руки, обиды, упреки, злоречие, удары...» (*св.Василий Великий*, 1993, с. 164-165). Вместе с тем, святитель признает, что «раздражительная сила души пригодна нам и для многих дел добродетели, когда она, подобно какому-то воину, сложившему оружие перед вождем, с готовностью подает помощь, где приказано, и *споборствует разуму против греха...*». «Раздражительность есть душевный нерв, сообщающий душе силу к прекрасным предприятиям» (*там же*, с. 173, 175).

Раздражительность как «бешеное и неразумное движение сердца должно усмирять», – замечает далее св.Василий Великий. Избежать вреда, причиняемого ею, можно, если «внушим своей раздражительности не предупреждать рассудка, но, прежде всего, позаботимся, чтобы она ни-

когда не шла вперед мысли ...» (там же, с. 173). Он утверждает, что для смирения душевного раздражения, для «утошения воспламенения» должно производить определенные «предуготовления и расположения, останавливая как бы порывы и трепетания сердца, приводя помыслы в благоустройство и тишину» (там же, с. 172). Эти «предуготовления» нужны для того, чтобы «не смутиться» в искушении.

Далее св.Василий Великий дает множество полезных рекомендаций о том, как именно в ситуации обиды можно «уготовиться и не смутиться» (там же, с. 172). Используя их, а также некоторые собственные идеи, мы попытались составить описание психотехнических приемов, помогающих справиться с обидой.

Сдерживание первичного раздражения и установление первичного контроля

Отметив появление раздражения в ответ на слова или действия партнера, человек должен, прежде всего, попытаться совершить некоторое *усилие*, с тем, чтобы сдерживать, «усмирить» энергию раздражения, не дать ей дальнейшего хода, пока не будет установлен разумный и сознательный контроль над нею. Выше уже говорилось о том, что раздражение возникает независимо от воли субъекта (по выражению Никодима Святогорца, не допустить «скорби» *не в нашей власти*); но после того, как оно возникло, субъект может его осознавать и строить свое отношение к нему.

В качестве тренинга внутренних навыков, необходимых для того, чтобы заметить и начать контролировать возникшее раздражение, можно предложить клиенту следующие действия. Заметив первые признаки нарушения душевного равновесия (эмоциональный всплеск, взрыв), необходимо попытаться направить на него свое внимание. Уже сама эта попытка сосредоточения приостановит нарастание возникшего раздражения, отнимет у него часть энергии. Но вспомним, какие слова подбирал святитель Василий Великий, подчеркивая сложность необходимого в этих условиях делания: «*внушим своей раздражительности*», «*позаботимся...*». Не просто «подавим» ее волевым приемом (хотя вовсе без участия воли тут не обойтись), а пройдем через особые «предуготовления» и внутренние «расположения»...

После первого усилия приостановки разгорающейся эмоции полезно применить тот или иной медитативный прием (расслабление, воспоминание о чем-то приятном), дабы восстановить эмоциональное равновесие. Если человеку это удастся хотя бы ненадолго, то для него ста-

нет понятным, что раздражение – это нечто, что может появляться и исчезать, и что, хотя бы поэтому, его можно взять в свои руки, сделать управляемым процессом. Уже на этом этапе человек может занять позицию сознающего субъекта по отношению к возникшему возбуждению, он может сказать: «есть я и есть мое раздражение, я и оно не одно и то же».

Продолжая сдерживать раздражение, человек может совершать некоторые рациональные действия, в частности, привлекать нравственно-религиозные представления, подходящие примеры, логические доводы и др., помогающие превратить уже наметившееся, но еще неустойчивое эмоциональное равновесие в более стабильное.

Привлечение нравственно-религиозных представлений

Каждый христианин знает, что спокойное и смиренное состояние души является добродетелью, а гнев – грехом. В качестве нормы своего поведения он может сознательно избрать первое и отказаться от второго. А поскольку такое поведение уже не является спонтанным реагированием, а превращается в процесс, опосредованный разумом, то он должен быть готов, что это потребует дополнительных затрат *времени*. «Когда смущает тебя искушение сказать укоризненное слово, представь, что должен ты решить о себе, приблизиться ли тебе к Богу долготерпением, или через гнев предаться на сторону противника. Дай время своим помыслам избрать благую часть» (*св.Василий Великий, op.cit., с. 169*).

Обращение к примерам

«Неразумное движение сердца должно усмирять припоминанием примеров блаженных мужей», – пишет тот же автор (*там же, с. 172*). Для того, чтобы помочь себе выработать правильную линию поведения, человек, пользуясь советом святого, может спросить себя: «Чьим учеником желаешь ты лучше быть? Мужей ли богоугодных и блаженных или людей, исполненных духом лукавства?», вспоминая при этом примеры достойного поведения других людей (взятые из литературы или из жизни).

Обращение к логике, использование метафор

Полезным оказывается и привлечение логических доводов, для этого человеку следует заметить следующее противоречие, на которое обращает внимание св.Василий Великий: «Если раздражение нехорошо, почему не уклонился ты от худого? А если заслуживает оно снисхождения, почему негодуешь на раздраженного?» (*там же, с. 170*).

Человек может использовать также убедительные метафоры, например:

- «метафору мягкости»: «Не видишь ли, что стрелы побивают обыкновенно насквозь тела твердые и упорные, а в телах мягких и уступчивых теряют свою стремительность? Чем-то подобным представляю себе и свойство укоризны. Кто противоборствует ей, тот принимает ее на себя, а кто поддается и уступает, тот *мягкостью нрава ослабляет устремленную против него злобу*» (там же, с. 171).
- «метафору зеркала»: «Не будь для гневливого как бы зеркалом, показывая в себе его образ. Он багров, а ты разве не раскраснелся? У него глаза налились кровью, но скажи мне, в твоих глазах видна ли тишина? Его голос суров, но и твой кроток ли? ... Видя, как безобразен разгневанный, ты не остерегся от подражания ему» (там же, с. 167).

Все эти действия, на наш взгляд, представляют собой момент минимально необходимого личностного самоопределения, когда человек соотносит «замысел своей жизни» в целом с конкретной ситуацией в частности. Воля и разум при этом служат инструментами реализации жизненного замысла и выполняют функции сдерживания спонтанных проявлений, остановки личностно несанкционированного поведения и выработки осмысленной и приемлемой для личности линии поступков.

Однако, для того, чтобы не допустить развитие обиды, одних этих действий недостаточно, поскольку требуются не только сдерживание раздражения и первичное самоопределение, но и борьба с тем, что порождает самую обиду, образует ее корни. Речь идет о противостоянии инфантильной установке. Мы будем говорить лишь о ее социальном аспекте, то есть о том, какого отношения к себе и к другому рекомендуется придерживаться человеку, чтобы предотвратить обиды.

Противодействие установке самооправдания

Как уже говорилось, в ситуации обиды у человека непроизвольно возникает ощущение собственной непогрешимости, которое, в первом приближении, можно передать характерными для обиженного словами: «Я прав, меня незаслуженно обидели, я – жертва чужой агрессии» или, проще говоря: «Я – хороший, ты – плохой».

Эта тонкая, неосознанная установка хорошо известна в христианской аскезе: считается, что именно она составляет основу человеческого

эгоизма или само-любия. Известна и противоположная установка, которая, в общем смысле, обозначается как смирение, или «*смирennemудрие*». Способность к «смирennemудрию» развивается при попытках практиковать его в конкретных жизненных ситуациях, в том числе, и в ситуации возможного развития обиды и гнева.

Описывая примеры поведения в состоянии обиды, св.Василий Великий рассказывает о том, как «великий Давид перенес укоризны Семеня»: он «не дал времени возбудиться гневу», слыша укоризненные слова, он «сам себя смирил, как бы заслужив встреченную им обиду». Комментируя этот случай, святой отец советует: «Истреби в себе две мысли: не признавай себя достойным чего-либо великого, и не думай, чтоб другой человек был многим ниже тебя по достоинству. В таком случае, наносимые нам бесчестия никогда не приведут нас в раздражение» (*св.Василий Великий, op.cit., с. 172*).

Что сделал Давид, чтобы не обидеться? – Он «сам себя смирил», совершив определенные «предуготовления», внутренние действия, в частности, попытавшись истребить в себе представление о собственной исключительности.

«Представление каждого о себе обычно бывает необыкновенно завышенным», – пишет далее св.Василий Великий. Чтобы предотвратить обиду и гнев, «обучись предварительно смирennemудрию, которое Господь и словом заповедал, и делом показал. Заповедал словом, когда говорит: кто хочет среди вас старшим быть, да будет всех меньшим (Марк. 9: 35); показал делом, когда кротко и без гневного движения потерпел и того, кто ударил» (*там же, с. 177*).

По совету старца, в ситуации обиды человек должен пытаться избавиться от ощущения собственной исключительности, непогрешимости, проявить искусство «быть всех меньшим»: «К общим словам другого от себя прибавь нечто. Он назвал тебя подлым, бесславным, нигде ничего не значащим? А ты назови себя землею и пеплом. Ты не честнее отца нашего Авраама, который так себя называет (Быт. 18: 27)». «Презирает и за ничто почитает он тебя? А ты приведи себе на мысль, что из земли ты составлен, и в землю опять разрешишься. Кто ограждает себя такими рассуждениями, тот найдет, что *всякое бесчестие меньше действительности*» (*св.Василий Великий, op.cit., с. 168*).

Назвать себя «землею и пеплом» вовсе не означает отрицать достоинство человека, который в христианской антропологии поставлен очень высоко. Речь идет лишь о том, что человек должен знать о тех ложных «расположениях», которые также присущи его природе, и уметь противодействовать им для борьбы со страстями и для истинного возвышения.

Смирение (смиренномудрие) – тонкое и весьма сложное понятие в христианстве, и мы не ставим своей задачей обсуждать его здесь. В данном контексте для нас интересен конкретный психотехнический аспект: в ситуации обиды, с целью ее предотвращения, человеку предписывается создавать у себя определенные «расположения», противоположные тем, которые возникают спонтанно.

Может возникнуть вопрос: каковы психотерапевтические возможности данной рекомендации сейчас, в современных нам условиях? Действительно, можно представить, насколько современному человеку трудно считать себя «землею и пеплом», осознавать себя «ничтожным», а в социальном контексте – не ждать ни от кого ни малейшей степени уважения и принятия в отношении себя. Но, с точки зрения психотехники, важно помочь человеку, не доходя до крайней степени самоуничуждения, извлечь из собственного опыта подходящие случаю эпизоды, с тем чтобы использовать их в позитивном переживании обиды. Речь идет о таких моментах (имеющихся в собственном опыте клиента либо в опыте знакомых ему людей), когда он считал себя достойным всяческого порицания или недостойным внимания и прощения. Такое бывает, например, когда человек испытывает сильное чувство вины. Ошибка в чем-то главном, например, предательство главной ценности, может перекрыть в его сознании заслуги в вещах более второстепенных. В этом смысле, достаточно убедителен пример из кинофильма «72 метра», когда один из членов экипажа подводной лодки по своей халатности не обеспечил комплектацию аквалангов, ценой чему стала последующая гибель всего экипажа, причем, виновнику пришлось пережить весь ужас момента осознания содеянного.

Гораздо более «мягким», по сравнению с советом святителя «привести себя на мысль, что всякое бесчестие меньше действительности», является другая его рекомендация: ощутить «равенство по достоинству» с другим человеком, в смысле не превозноситься самому или даже увидеть в другом преимущества. «Испытывай себя, не лстя себе, и если думаешь, что в тебе есть нечто доброе, – не это одно выставляй на вид, падения же намеренно забывая... Напротив того, когда надмевает тебя настоящее, приводи себе на память давнее и избавишься от глупой надутости. И если увидишь ближнего во грехе, не на это одно смотри, но размысли, что сделал или делает он хорошего, и нередко, испытав вообще, а не в частности судя, найдешь, что он лучше тебя» (св.Василий Великий, с. 317).

Как мы видим, основной смысл работы по преодолению обиды и гневливости заключается в том, чтобы скорректировать представления чело-

века – неадекватно завышенное о самом себе и столь же неадекватно заниженное (особенно в «провокационных» ситуациях) о другом человеке. Св.Василий Великий пишет: «Обыкновенно возбуждают в нас скорбь не слова (другого человека, – прим. автора), но презрение к укоровившему нас и представление каждого о самом себе. Поэтому если уничтожишь в мысли своей и то, и другое, произносимое будет не более как пустой шум звуков» (там же, с. 177).

Противостояние ожиданиям, претензиям и обвинениям в адрес внешнего мира

Предотвращение тенденции к осуждению другого человека

Этот пункт, в общем-то, является продолжением предыдущего, поскольку отношение к себе и отношение к другим взаимосвязаны. В христианской традиции эта связь особенно акцентируется, и для того, чтобы избежать поиска недостатков в другом человеке, его осуждения, обвинения, предлагается смотреть, прежде всего, на самого себя, а потом уже на своего партнера. Об этом говорит известная новозаветная метафора: «И что ты смотришь на соринку в глазе брата твоего, а в своем глазе бревна не замечаешь?». Применительно к ситуациям социального взаимодействия это выражение приобретает дополнительный смысл: то, что я не без греха, – не просто мое личное дело, это имеет значение и для моего партнера, и для качества нашего общения. Поэтому и ответственность за результаты такого общения лежит, прежде всего, на мне. Вот как пишет об этом св.Василий Великий: ты разгневался на обидчика, и сам «стал виновен в том, что осуждаешь. Или в чужой порок всматриваешься внимательно, а что гнусного в тебе не ставишь ни во что? Обида разве не худое дело? ... А того, что начал ссору другой, конечно же, недостаточно к извинению. Поэтому ... справедливее противнику твоему негодовать на тебя за то, что не видал от тебя *уцеломудривающего примера*» (св.Василий Великий, с. 170).

Здесь предлагается совершить инверсию: покажи «уцеломудривающий» пример, и у другого человека не будет повода гневаться на тебя, а у тебя, соответственно, не будет причины обижаться.

Итак, прежде всего, предписывается смотреть на самого себя и предъявлять требования к самому себе. Но если ты смотришь на другого человека, смотри на него без осуждения, поскольку не в нашей власти судить другого: «Кто ты, судящий чужого раба? – Перед своим Господом стоит он или падает».

Кроме того, в христианской традиции развито понимание того, что слабости и недостатки человека часто связаны с «неведением». Хрестоматийный пример представляет собой поведение Христа, молившегося за своих мучителей: «Отче, прости им, ибо не ведают, что творят!» Позволить другому человеку быть слабым, быть заблуждающимся, быть даже жестоким по отношению к нам, как это часто воспринимается в состоянии обиды, признать, что каждый из нас очень часто «не ведает, что творит», – вот основа не-обвинения.

Наряду с этими внутренними этическими «расположениями», в целях останова гневливого импульса, направленного против «обидчика», предлагается использовать и сравнительно простые психотехнические приемы. Например, при встрече с агрессией, св.Василий Великий советует вспомнить о малом ребенке или больном человеке, на которых ни один разумный человек не может обидеться: «Когда укорит тебя неразумный ребенок, укоризны его подадут тебе повод к смеху. И когда говорит тебе бесчестные слова безумный, помешанный в уме, ты считаешь его достойным более жалости, нежели ненависти» (*там же*, с.177). Таким приемом можно добиться того, что, как бы ни вел себя наш партнер, он воспринимается как достойный сожаления и, тем самым, невинный.

Можно предложить клиенту вспомнить какую-нибудь ситуацию из жизни, аналогичную той, когда маленький ребенок, сидя на руках у взрослого, бьет его по лицу, дергает за уши или говорит «обидные» вещи. (Помню случай, когда малыш назвал свою бабушку «мамой», отчасти и потому, что по малости лет еще не выговаривал длинное слово «бабушка». Мама оказалась настолько ревнивой, что обиделась на свое дитя!) При этом нужно предложить клиенту вспомнить свое состояние отсутствия раздражения и обиды в той ситуации, а затем попытаться перенести это состояние в ситуацию взаимодействия с взрослым «обидчиком», увидев его новыми глазами.

Можно предложить клиенту вспомнить ситуацию какой-либо *уже прошедшей обиды*. Причем, это должен быть такой случай, когда обида прошла по причине понимания тех оснований, которые определяли поведение партнера. Мысленно перенеся себя в эту оставшуюся в прошлом ситуацию обиды и зная теперь, чем определялось тогда поведение «обидчика», человек может другими глазами взглянуть на его действия и научиться быть более терпимым вообще.

Предотвращение тенденции к обвинению ситуации

В состоянии обиды нередко появляются обвинения и претензии в адрес сложившейся ситуации или даже жизни в целом, которые выража-

ются в фразах: «Все время со мной что-нибудь неприятное происходит!», «Судьба (или Бог) несправедливы ко мне!» и т.п.

В рамках христианского мировоззрения, восприятие любой неприятной ситуации преобразуется для человека пониманием того, что за этой неприятностью или даже страданием стоит мудрость и забота Создателя, и верой, что каждая жизненная ситуация имеет свой смысл, определяемый провиденциальным замыслом. Такое миропонимание создает основу для того, чтобы человек не роптал на трудную ситуацию, а попытался воспринять ее как некое осмысленное испытание: «Слова его (обидчика) да будут для тебя *упражнением в любомудрии*» (*св.Василий Великий*, с. 173).

Не только в мировоззренческих установках, но и в личном нашем опыте могут найтись подтверждения того, что при определенном внутреннем настрое и поведении даже самая неприятная и тяжелая ситуация может стать источником нового понимания, полезных душевных и духовных приобретений. У человека может присутствовать благодарное отношение даже к самым трудным эпизодам своей жизни, которое также можно припомнить и привлечь для формирования более позитивного отношения к актуальной ситуации.

Методика терапевтической работы с обидой

В заключение изложим некоторые представления о том, как в описанном выше ключе может строиться терапевтическая методика, предназначенная для работы с обидой. Мы ограничимся здесь предварительными соображениями, поскольку серьезное конструирование методики требует большего опыта работы, чем тот, которым располагает автор.

Целостный терапевтический процесс, по нашему мнению, должен включать три этапа.

Задача *первого* этапа – фокусировка на феноменологии проблемы (актуального переживания клиентом «живой» обиды или настойчивых переживаний по поводу нескольких конкретных ситуаций, имевших место в прошлом и оставивших в душе клиента тягостный след) и поиск в пережитом опыте наиболее важных в развитии обиды моментов.

Задача *второго* этапа состоит в том, чтобы, используя результаты анализа прошлого опыта и полученное клиентом представление о логике развития обиды, «привить», с применением психотехнических приемов, новое знание о механизмах предотвращения обиды. Можно сказать также, что это этап тренинга полезных, с точки зрения правильного поведения по отношению к обиде, внутренних навыков.

Третий этап представляет собой собственно работу с затронутым в обиде значимым жизненным отношением, его ценностью: осознание, переосмысление, возможно, переструктурирование системы жизненных отношений и т.д.

На первом этапе работы клиенту предлагается вспомнить конкретную ситуацию общения с другим человеком, когда он испытал обиду (чем более яркой и интенсивной была возникшая эмоция, тем лучше). Терапевт помогает клиенту погрузиться в эту ситуацию, заново прожить ее, выделяя наиболее важные моменты в развитии обиды.

Задача данного этапа – привязка к прошлому опыту клиента с целью формирования у него способности обнаруживать важные моменты в развитии переживаемой проблемы, что необходимо для последующей самостоятельной работы со своим внутренним миром.

Согласно изложенным выше представлениям, исходным моментом, с которого начинается развитие обиды, служит возникновение *первичного раздражения*. Терапевт предлагает клиенту, вспоминая ситуацию обиды, сосредоточиться именно на этом моменте. Для этого клиенту необходимо вспомнить, что происходило в его душе непосредственно после слов или действий «обидчика». Здесь речь идет о неких первичных ощущениях: это может быть досадование, отчаяние и злость, печаль, боль и т.д. Важно, что пока еще этот так или иначе окрашенный душевный дискомфорт является некой «вещью в себе», энергией, не перекинувшейся на что-то внешнее, не «нашедшей» свою подлинную причину. Необходимо, чтобы клиент научился *замечать и фиксировать тот момент*, когда происходит определенный эмоциональный всплеск в результате нарушения душевного равновесия. Здесь могут помочь традиционные упражнения на сознание, используемые в гештальт-терапии. На этом же этапе можно предложить клиенту «поиграть» с возникшим раздражением. Если при воспоминании о прошлой обиде и при повторном ее проживании на терапевтическом сеансе ему удалось достаточно отчетливо восстановить первоначальное волнение, то закончить сеанс можно тем или иным медитативным приемом (расслабление, воспоминание о приятной ситуации и т.п.). Важно не столько то, что негативные эмоции разрешатся в умиротворении, сколько полученная клиентом возможность убедиться, что этим первоначальным возбуждением можно управлять.

Следуя «естественной» схеме развития обиды, раздражение стремится «перекинуться» на некий объект. После того, как оно находит свою «причину», и появляется собственно обида – на другого, на ситуацию, на себя. Терапевт предлагает клиенту вспомнить и описать, что происходило пос-

ле того, как возник первичный эмоциональный всплеск: какие ощущения, мысли, побуждения возникали, на что именно они были направлены. Важно зафиксировать, что раздражение, до сих пор существовавшее «само по себе», теперь соединяется с неким объектом, и отметить, к чему именно оно присоединяется. Чаще всего, первичная энергия связывается с другим человеком. Важно помочь клиенту отметить последовательность событий и их нетождественность: *сначала* было возбуждение, раздражение, а *потом* ты стал думать о другом человеке, как о плохом, жестоком, несправедливом, как об обидчике. Первое и второе – не одно и то же. Нужно помочь воспринять событие обвинения другого человека как отдельное.

Важно привлечь внимание человека и к тому, каким образом он начинает думать о себе в ситуации обиды, помочь ему заметить соскальзывание в ощущение собственной непогрешимости и безусловной оправданности («установку самооправдания»). Здесь поможет простой вопрос: «Каким образом вы думаете о себе, когда начинаете обижаться или уже обижены?» Важно не дать при этом «ускользнуть» в дешевые разглагольствования, на которые так падок обиженный человек, например: «Ну, конечно, я и сам виноват, не надо мне было быть таким простодушным. Знаете, говорят, не делай людям добра...». Подобное «самопознание» может только усугубить обиду.

Установка самооправдания настолько тонка и неуловима, что заметить ее, пытаясь непосредственно в нее же вглядываться, бывает очень трудно. Поэтому и полезно использовать широко распространенный в христианской аскезе парадоксальный прием, когда человеку предлагается «подставить другую щеку». Иначе говоря, в ответ на причиненную обиду нужно попытаться вместо рвущегося из души «а я хороший» сказать: «да, я плохой». Можно предложить клиенту мысленно попытаться использовать эту возможность в ситуации прошлой обиды и отметить свою реакцию. Скорее всего, это будет реакция протеста: «Да нет же, я здесь ни при чем! Это меня подвели, на меня напали, со мной поступили несправедливо!» и т.п. Важно помочь клиенту заметить эту реакцию, а также задуматься о том, является ли она единственно возможной, и тем более, единственно правильной.

Вообще, требование таких парадоксальных и неестественных, с точки зрения обыденной психологии, действий в ситуации обиды, как «обратить взгляд на себя», «подставить другую щеку» и пр., видимо, создает то самое «радикальное потрясение, разбалансирование, выход из привычных режимов существования», которое способствует *удаленности от равновесия* как важнейшей предпосылки синергетической па-

радикалы. Удаленность от равновесия и открытость, по мнению С.С. Хоружего, позволяют внешней инобытийной энергии производить в человеческом существе «формостроительный процесс» (Хоружий, 2003, с. 25) Способность смириться, таким образом, служит предпосылкой не только глубокого самопознания, но и возможности благодатного влияния извне.

Цель совершаемых на предварительном этапе действий состоит в том, чтобы научить человека отмечать наиболее важные моменты в развитии обиды и помочь ему не обижаться, используя соответствующую этим моментам психотехнику и превращая, тем самым, естественное переживание – в культуру опосредованное.

Что касается заключительного этапа, то здесь мы ограничимся лишь общими замечаниями, которые, тем не менее, вполне раскрывают суть наших представлений о нем.

Если человеку удастся контролировать свою обиду (справляться с ней или предотвращать ее наступление), то его душа входит в некое особое состояние. Используя метафору, можно сказать, что если в обиде, в гневе, как и под воздействием любой другой страсти, душа подобна штормовому морю, в котором вода становится мутной от песка, водорослей и продуктов распада, взбаламученных морской стихией, то в спокойном и умиротворенном состоянии (не путать с равнодушным или ленивым) она уподобляется морю в штиль, когда вода настолько прозрачна, что хорошо видны дно и морские обитатели. Такая особая «прозрачность» души создает условия, когда человеку как будто открывается новое знание о себе, новое видение самого себя, другого человека, ситуации.

Принятие неприятной ситуации, благодарность ей, умение не держать зла на того, кто считался обидчиком, и не развивать излишнее сомнение, словом, все относящееся к преодолению обиды, создает условия для проникновения в душу того, что в христианстве называют благодарью, потому что она может посетить лишь душу подготовленную – «смирннотемную». «Не ты познал Бога через праведность, но Бог познал тебя по благодати. Не ты постиг Христа через добродетель, но Христос постиг тебя пришествием» (св.Василий Великий, с. 314). Другими словами, смиряя страсти в своей душе, человек лишь заслуживает благодатного пришествия и его даров, и, прежде всего, это дарование способности истинного познания самого себя, другого человека и всей ситуации в целом. Человек не сам создает эти плоды и не может ставить их себе в заслугу: «скажи мне, для чего превозносишься благами как бы собственностью, вместо того, чтобы за дары исповедать благодарность Давшему?» (там же). В любом случае, как бы ни воспринимал это человек, он удо-

стается особым даром и может использовать этот дар для того, чтобы продолжить работу над собой.

В процессе терапии нам приходилось убеждаться в том, что при правильном поведении в ситуации обиды в душе человека наступает некое «прояснение», позволяющее ему, прежде всего, лучше понять самого себя и свои проблемы. Кратко проиллюстрируем сказанное, используя терапевтический случай.

Клиентка, молодая женщина лет 35, рассказывала о том, что в период семейной жизни и после развода часто попадала в такие ситуации, когда не могла справиться с острым чувством обиды на мужа и свекровь. Вот примерное описание одной из последних таких ситуаций: «Мы с сыном встречались с моим бывшим мужем и со свекровью. Сама встреча прошла более-менее нормально, но когда мы прощались, муж сказал: «Ну, что ж, доберетесь теперь сами, мне теперь в одну сторону, а вам – в другую!». Свекровь, слышавшая эти слова, радостно улыбнулась, а мне стало так горько и обидно, что я чуть не расплакалась, и потом еще долго переживала это».

После предварительной работы, когда удалось снять ощущение остроты этой обиды, клиентка вдруг сказала: «Знаете, я так сильно обиделась, наверное, потому, что очень боюсь остаться одной! Это просто мое слабое место, поэтому и было так больно».

Объективный смысл ситуации, на наш взгляд, состоит в том, что острое чувство обиды была реакцией клиентки на собственное «слабое место», на неразрешенную внутреннюю проблему. Даже если бывший супруг и намеренно воспользовался этой слабостью, чтобы получить кратковременное удовлетворение, видя, как болезненно среагировала клиентка на его укол, он дал ей повод задуматься над своей реакцией, вернуться к неразрешенному противоречию. Другое дело, сумел ли сам человек воспользоваться этой возможностью, сумел ли он не обидеться! «Выгода» от способности не обижаться состоит в том, что человеку становится доступным объективное понимание причин обиды, и он может действовать соответственно этому пониманию.

В ходе терапии, в данном случае, мы с клиенткой старались проработать тему *одиночества*. Нужно было помочь ей осмыслить одиночество как плату за личную свободу в рамках сделанного жизненного выбора (в пользу разрыва брачных отношений). Таким образом, обида дала повод вернуться к проблеме сделанного выбора, благодаря чему отношение клиентки к теме собственного одиночества в данный период жизни стало более осознанным, а это, в свою очередь, обеспечило более устойчивое поведение в «провокационных» ситуациях, подобных той, о которой она рассказала.

ЛИТЕРАТУРА

Св. Василий Великий. Творения. Ч.4. – М.,1993.

Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., 1984.

Василюк Ф.Е. Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, Г.В. Щур. – М.: Смысл, 1997.

Никодим Святогорец. Невидимая брань. – М.: Правило веры, 1996.

Хоружий С.С. Дискурсы внутреннего и внешнего в практиках себя // Московский психотерапевтический журнал. № 3. 2003. С. 5-25.