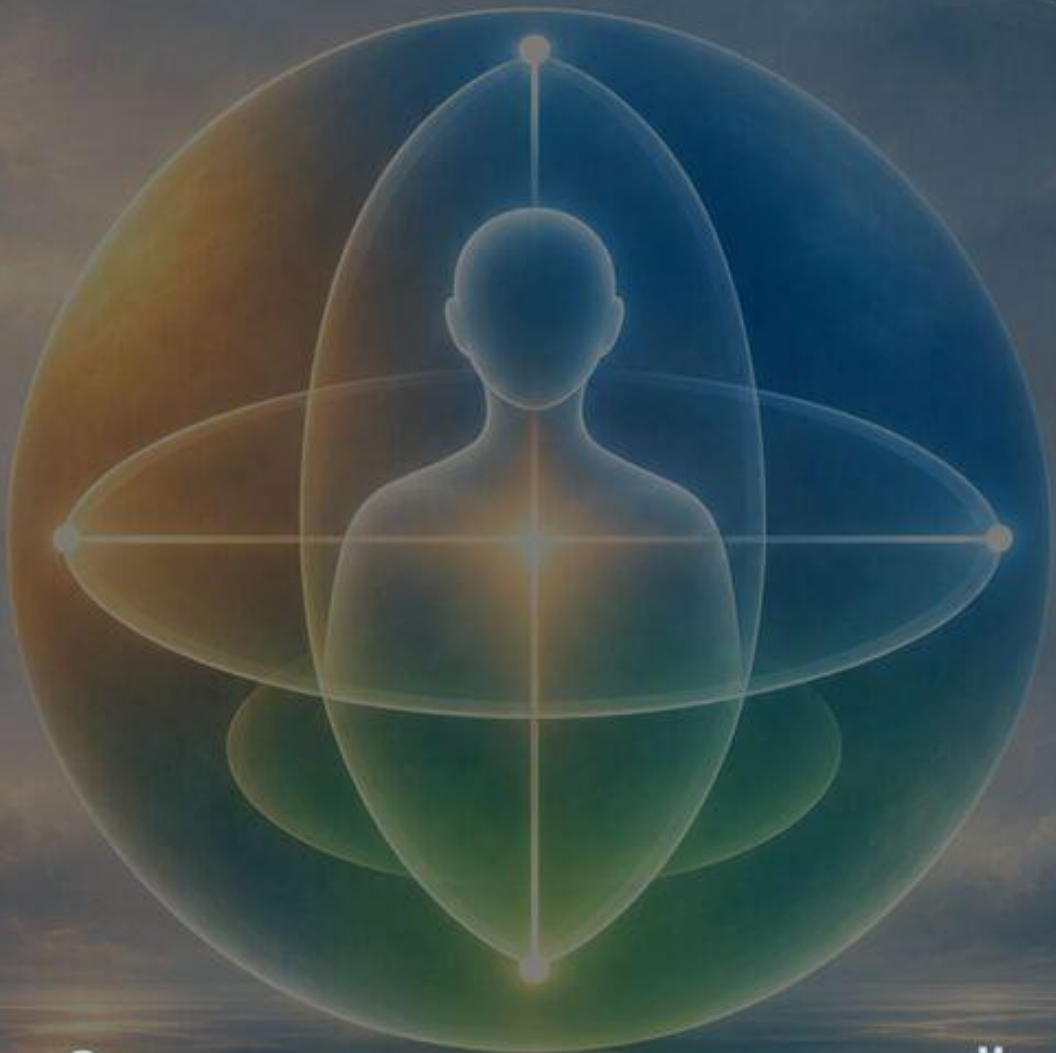
18+

ДиТОС

РАСШИРЯЯ ВОЗМОЖНОСТИ



Знакомство с диалектической терапией образа-состояния

Игорь Ельчанинов

Игорь Ельчанинов

ДиТОС — расширяя возможности. Знакомство с диалектической терапией образа-состояния

«Издательские решения»

Ельчанинов И.

ДиТОС — расширяя возможности. Знакомство с диалектической терапией образа-состояния / И. Ельчанинов — «Издательские решения»,

Диалектическая терапия образа-состояния — ДиТОС, приглашает посмотреть на человека как на пространство возможностей. Через жизненные истории, образы и размышления вы увидите, как связаны наши чувства, мысли и поступки, какую роль играют внутренние противоречия и как становится доступным то, что прежде казалось невозможным.Это живой разговор о методе, его происхождении и развитии. Книга адресована как психологам, так и всем, кому интересно лучше понимать себя и других.

© Ельчанинов И.
© Издательские решения

Содержание

От автора 6
Введение 7
Почему появилась эта книга 7
Кому я хочу рассказать о ДиТОС 8
Какие вопросы привели меня к поиску 9
Как читать эту книгу, если вы работаете в другом методе 10
Часть I. Человек больше, чем его сегодняшнее состояние 11
Глава 1. Можно ли описать человека одной точкой? 11
1.1. «Он тревожный», «она сильная»: что мы замечаем и что упускаем 11
1.2. Почему один человек бывает таким разным 12
1.3. Между «люблю» и «ненавижу», «хочу» и «не хочу» 12
1.4. От описания человека к пониманию пространства его возможностей 13
Глава 2. Как возникла трёхмерная парадигма 15
2.1. Вопросы практики, на которые мне не хватало ответов 15
2.2. Что происходит, когда мы рассматриваем отдельное проявление человека 15
2.3. Как соединить переживание, понимание и действие 16
2.4. От нового взгляда к появлению ДиТОС 18
Часть II. Объёмный взгляд на человека 20
Глава 3. Чувствовать, понимать, действовать 20
3.1. Эмоциональное измерение: что я переживаю и чего хочу 20
3.2. Ментальное измерение: как я понимаю происходящее и что себе разрешаю 21
3.3. Физическое измерение: как я реагирую и что могу сделать 22
3.4. Как три измерения создают одно состояние 24
Глава 4. Эмоции, чувства и состояния 26
4.1. Как в ДиТОС различаются эти понятия 26
4.2. Как событие становится внутренним переживанием 28
4.3. Почему одинаковые события проживаются по-разному 29
4.4. Как состояние меняет восприятие себя и окружающего мира 30
Глава 5. Мысли, установки и мировоззрение 33
5.1. Мысли и логика: как мы объясняем происходящее здесь и сейчас 33
5.2. Установки и внутренние правила: что стоит за привычными объяснениями 34
5.3. Смыслы, вера и мировоззрение: на что мы опираемся в жизни 36
Конец ознакомительного фрагмента. 37

ДиТОС — расширяя возможности Знакомство с диалектической терапией образа-состояния

Игорь Ельчанинов

© Игорь Ельчанинов, 2026

ISBN 978-5-0071-6294-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Если вы хотите познакомиться со строгим теоретическим и методологическим изложением Диалектической терапии образа-состояния, обратитесь к материалам официального сайта сообщества ДиТОС.

Здесь же я предлагаю вам другой способ знакомства с методом — через разговор, жизненные истории, образы и размышления. По замыслу эта книга научно-популярная, а местами, пожалуй, почти художественная. Мне хочется, чтобы за понятиями вы увидели человека. Возможно, своего клиента. Возможно, кого-то из близких. А иногда — самого себя.

Как автор метода я буду говорить и о научных данных, и о том, что наблюдаю в своей практике, и о собственных гипотезах. Некоторые вопросы ещё исследуются, некоторые объяснения уточняются, а какие-то мои предположения, возможно, со временем придётся пересмотреть. Метод молодой, и его развитие продолжается.

И да простят меня коллеги-психологи академического направления, но в этой книге я позволю себе некоторые вольности. Буду пользоваться метафорами, задавать неудобные вопросы, рассуждать и порой говорить о сложном совсем простыми словами. При этом постараюсь ясно обозначать, где мы опираемся на научные данные, где рассматриваем авторскую модель, а где только предполагаем и ищем ответ.

Я приглашаю вас поразмышлять вместе со мной. О человеке, который способен быть очень разным. О противоречиях, с которыми мы живём. И о возможностях, которые пока остаются за пределами нашего привычного представления о себе.

Введение

Почему появилась эта книга

В психологию приходят разными путями. Кто-то ещё в школе решает, что хочет помогать людям. Кто-то сначала получает другую профессию, работает, создаёт семью, переживает собственные трудности и только потом начинает интересоваться тем, как устроен человек. Бывает и так, что сначала мы пытаемся разобраться в себе, а спустя несколько лет обнаруживаем, что уже учимся работать с другими.

Одному начинающему психологу восемнадцать, другому — пятьдесят. Я сам пришёл в психологию как в профессию в 45, хотя понимаю, что интересовался психологией и искал ответы на вопросы лет с 15. У нас разный жизненный опыт, разные знания и представления о профессии. Но рано или поздно перед каждым возникает вопрос: что именно я вижу, когда передо мной сидит человек и рассказывает о своей жизни?

Казалось бы, ответ очевиден. Я слушаю его историю, замечаю переживания, пытаюсь понять, что ему мешает. Но давайте присмотримся.

Человек говорит: «Я слабый. Не умею отстаивать себя». И рассказывает, как снова согласился выполнить чужую работу, хотя собирался отказаться. Мы можем начать исследовать его неуверенность. А можем сначала поинтересоваться, всегда ли ему трудно отказывать. И окажется, что с одними людьми он вполне способен защищать свои интересы, с другими — спорить до хрипоты, а рядом с третьими словно теряет голос.

Какой же он тогда? Слабый? Сильный? Уверенный? Неуверенный?

Возможно, мы слишком рано попытались ответить на вопрос, какой он, и ещё недостаточно поняли, что с ним происходит.

Кому я хочу рассказать о ДиТОС

Прежде всего, я обращаюсь к тем, кто начинает свой путь в психологии. Неважно, сколько вам лет и какое направление вы выбрали. Мне хочется поделиться взглядом, который помогает удерживать внимание на человеке во всей сложности его переживаний, представлений и поступков.

Когда начинаешь учиться, очень хочется получить ясность. Понять, почему человек страдает, как устроена его проблема и что с ней делать. Хочется найти объяснение, которое наконец всё расставит по местам. Это вполне понятное желание. Особенно когда клиент ждёт помощи, а ты чувствуешь ответственность и боишься что-нибудь упустить.

Постепенно появляются знания. Мы учимся различать состояния, замечать привычные способы поведения, узнавать знакомые механизмы. И здесь возникает интересная трудность: объяснение может оказаться настолько убедительным, что мы перестаём замечать то, что в него не помещается.

Допустим, мы уже решили, что человеку трудно действовать из-за страха. Но он рассказывает о ситуации, в которой боялся гораздо сильнее и всё-таки действовал. Что мы сделаем с этим фактом? Назовём исключением? Или заинтересуемся, благодаря чему действие тогда стало возможным?

Для меня второй вопрос особенно важен. Он позволяет увидеть не только затруднение, но и возможности человека, которые в одних обстоятельствах доступны, а в других будто исчезают. Именно о таком взгляде я и хочу рассказать.

Какие вопросы привели меня к поиску

Одним из вопросов, из которых выросла ДиТОС, стал вопрос о том, насколько полно мы описываем человека, когда определяем его положение в какой-либо точке.

Мы говорим: он тревожится, она злится, этот человек зависим от чужого мнения, а тот привык всё контролировать. В определённой ситуации такое описание может быть точным. Но насколько далеко мы можем с ним пойти? Описывает ли оно человека целиком? Показывает ли, что ещё ему доступно? Помогает ли понять, при каких условиях он становится другим?

Мне стало важно рассматривать человека как пространство возможностей. В этом пространстве есть место любви и ненависти, доверию и недоверию, желанию приблизиться и потребности отойти. Есть то, что человек может легко, то, что даётся с трудом, и то, что пока кажется невозможным.

При этом мы способны одновременно хотеть противоположного. Хотеть перемен и держаться за привычное. Стремиться к самостоятельности и ждать, что кто-нибудь примет решение за нас. Любить близкого человека и злиться на него. Иногда — очень сильно злиться. Нужно ли немедленно выбирать, какое из этих переживаний настоящее? Или сначала стоит разобраться, как они существуют вместе?

Из подобных вопросов постепенно возникла «Трёхмерная парадигма понимания объекта психотерапии и психологических исследований», а затем — Диалектическая терапия образа-состояния. В основе этого подхода лежит рассмотрение эмоционального, ментального и физического измерений человека в их взаимосвязи и движении.

Пока эти слова могут звучать отвлечённо. Дальше мы разберём их на понятных примерах. Посмотрим, как переживание связано с тем, что человек думает о происходящем, что разрешает себе и как действует. Почему изменения в одной области иногда помогают измениться в других, а иногда человек всё понимает, но продолжает жить по-прежнему.

Мне хочется провести вас по тому пути рассуждений, который позволяет увидеть смысл этой модели. Чтобы у каждого нового понятия появилось для вас конкретное содержание.

Как читать эту книгу, если вы работаете в другом методе

Если вы уже выбрали своё направление психотерапии, вам не требуется отказываться от него, чтобы познакомиться с ДиТОС.

У вас могут быть близкие вам теоретические основания, привычные способы исследования и инструменты, которыми вы владеете. По мере чтения вы наверняка будете узнавать знакомые идеи, замечать сходства и различия. Иногда соглашаться, иногда спорить. Это естественная часть знакомства с подходом.

Я предлагаю посмотреть, что изменится в вашем понимании клиента, если учитывать пространство доступных ему состояний, внутренние противоречия и взаимосвязь чувств, представлений и действий. Возможно, вы начнёте задавать другие вопросы. Возможно, иначе увидите ситуацию, которая раньше казалась понятной. А может быть, точнее определите, почему привычный инструмент в одном случае помогает, а в другом не приводит к ожидаемому изменению.

Знакомство с трёхмерной парадигмой и профессиональное освоение метода предполагают разную глубину работы. В книге мы будем постепенно разбираться в идеях и рассматривать примеры. В обучении к этому добавляются собственная практика, обратная связь, разбор затруднений и супервизия. К возможностям такого продолжения мы вернёмся в конце книги.

А пока я предлагаю просто читать книгу с интересом к конкретному человеку. Вспоминать ситуации из своей жизни и практики, замечать вопросы, которые возникают, и сохранять право на несогласие. Если какое-то объяснение покажется вам слишком простым, присмотритесь к нему. Если слишком сложным — попробуйте соотнести его с обычной жизнью.

И начнём с вопроса, который уже несколько раз прозвучал на этих страницах: когда мы говорим «этот человек такой», что именно мы о нём знаем?

Часть I. Человек больше, чем его сегодняшнее состояние

Глава 1. Можно ли описать человека одной точкой?

1.1. «Он тревожный», «она сильная»: что мы замечаем и что упускаем

Попробуйте описать хорошо знакомого вам человека несколькими словами. Скорее всего, это получится довольно быстро. Добрый, упрямый, ответственный, вспыльчивый, спокойный. Может быть, вы вспомните кого-то и улыбнётесь: «Ну, этот у нас вообще непробиваемый». А теперь попробуйте вспомнить ситуацию, в которой этот человек вёл себя совсем иначе.

Ваш спокойный знакомый вдруг вышел из себя. Ответственный что-то забыл. Человек, которого вы привыкли считать холодным, неожиданно проявил такую заботу, что вы до сих пор помните этот случай. И тогда возникает объяснение: «Это на него не похоже».

Любопытная фраза. Человек совершил поступок, но мы говорим, что этот поступок на него не похож. На кого же тогда он похож? Возможно, он не помещается в то представление, которое мы успели составить об этом человеке?

Мы постоянно пользуемся такими описаниями. Они помогают ориентироваться в отношениях, учитывать прошлый опыт, понимать, чего примерно ожидать. Если коллега много раз выполнял обещанное, естественно считать его надёжным. Если близкий человек часто переживает о будущем, мы замечаем его тревожность. В этом самом по себе нет ошибки.

Трудность начинается там, где описание становится окончательным.

— «Она сильная, справится». И мы не предлагаем помощь, хотя сейчас она ей очень нужна.

— «Он никогда не слушает». И мы перестаём замечать моменты, когда он готов услышать.

— «Я человек неконфликтный». И вот уже собственное несогласие кажется чем-то недопустимым: если я возражаю, то будто перестаю быть собой.

Получается, что характеристика, которая первоначально помогала описать опыт, начинает определять, какой опыт мы готовы замечать.

В психологической работе это особенно существенно. К нам приходит человек, который уже многое о себе решил. Иногда его объяснения складывались годами. Иногда их поддерживают близкие: «Ты всегда был таким». Иногда он прочитал подходящее описание и наконец почувствовал облегчение: теперь понятно, почему всё происходит именно так. Это понимание может быть полезным. Но давайте оставим рядом с ним место ещё для одного вопроса: что оно пока не объясняет?

Если человек говорит: «Я ничего не довожу до конца», полезно выяснить, действительно ли в его жизни не было ни одного завершённого дела. Если говорит: «Я никому не доверяю», стоит поинтересоваться, что позволило ему прийти к вам и начать этот разговор.

Такое исследование не нужно превращать в спор. Не требуется ловить человека на неточности и торжественно сообщать: «Вот видите, вы сами себе противоречите». Гораздо интереснее понять, как устроены эти различия. Что человек уже умеет? Когда эта возможность ему доступна? При каких обстоятельствах он перестаёт ею пользоваться?

Тогда за привычной характеристикой постепенно начинает появляться живой человек.

1.2. Почему один человек бывает таким разным

Представьте руководителя, который уверенно проводит совещание. Он распределяет задачи, выдерживает возражения, принимает решения. Сотрудники привыкли видеть его собранным и требовательным.

Вечером этот же человек разговаривает с женой. И жена чем-то недовольна. И наш уверенный руководитель вдруг начинает оправдываться, сердится, путается в объяснениях. После разговора он долго не может успокоиться, хотя ещё утром спокойно разрешил гораздо более сложный рабочий конфликт. Куда делась его уверенность?

Можно сказать: работа — одно, семья — другое. Конечно. Но что именно меняется, когда меняется ситуация?

На работе человек знает, на что имеет право. Он понимает свою роль, обладает опытом, допускает, что кто-то может быть им недоволен. В разговоре с женой несогласие может приобретать совсем другое значение. Например: «Если жена мной недовольна, значит, я снова её разочаровал» или «Я её обидел» или сотни других вариантов. И тогда знакомая способность отстаивать решение оказывается менее доступной.

Это условный пример. У конкретного человека всё может быть устроено иначе. Для нас сейчас важно заметить сам вопрос: способность, которая проявилась в одной ситуации, не обязательно свободно переносится в другую. То же можно увидеть в обыденной жизни. Вы собирались спокойно обсудить важный вопрос, но пришли домой уставшим и голодным. Собеседник начал с замечания, которое в другое время вы, возможно, пропустили бы мимо ушей. А сегодня ответили резко. Это тоже были вы. Как и тот человек, который на следующий день смог вернуться к разговору, выслушать и объясниться.

Когда мы рассматриваем человека через его состояние, появляется возможность исследовать, что именно влияло на происходящее. Усталость, ожидания, отношения, смысл сказанных слов, собственное переживание. При этом понимание обстоятельств не отменяет последствий поступка. Если я нагрубил близкому, ему может быть больно независимо от того, насколько трудным был мой день. Но понимание помогает искать, что я могу изменить, чтобы в следующий раз у меня появился другой вариант.

Здесь и становится важным различие между человеком и его актуальным состоянием.

Слово «актуальный» в этой книге будет означать происходящий сейчас, в рассматриваемый момент. Актуальное состояние показывает, как человек переживает происходящее, понимает его и действует в конкретных условиях. Оно многое о нём сообщает, но не даёт исчерпывающего описания всех его возможностей.

Поэтому, услышав «я не могу», я хочу понять, о какой невозможности идёт речь. Человек никогда этого не делал? Делал раньше, но перестал? Может с одними людьми, но не может с другими? Способен представить действие, но не способен его совершить?

За одинаковыми словами могут стоять разные затруднения. И дальнейшая работа будет зависеть от того, что мы обнаружим.

1.3. Между «люблю» и «ненавижу», «хочу» и «не хочу»

Есть ещё одна причина, по которой человеку тесно в однозначном описании: внутри него могут одновременно существовать противоположные переживания.

«Я люблю своего ребёнка, но иногда хочу, чтобы меня все оставили в покое».

Произнести это бывает трудно. Особенно если человек уверен: хороший родитель должен всегда радоваться общению с ребёнком. Тогда усталость и раздражение вызывают допол-

нительное переживание — вину. Получается, мало того, что я устал, теперь мне ещё стыдно за то, что я устал.

Но действительно ли потребность побыть одному отменяет любовь?

Или другой пример. Человек давно хочет сменить работу. Ему тесно в привычных обязанностях, хочется развития. Одновременно он не хочет уходить: здесь понятные требования, знакомые люди, стабильный доход. Он может совершенно искренне говорить и «я хочу уйти», и «я хочу остаться».

Со стороны легко посоветовать: «Ты сначала определись, чего хочешь».

А если он уже определился? Он хочет интересной работы и хочет сохранить устойчивость своей жизни. Трудность в том, что пока не видит, как учесть оба желания.

Мы привыкли воспринимать противоречие как нечто, что надо поскорее устранить. Определить правильную сторону и поддержать её. Но прежде полезно рассмотреть, что стоит за каждой стороной. Что для человека важно? Что он приобретает и чего опасается лишиться?

Когда я говорю о диапазоне между «люблю» и «ненавижу», «хочу» и «не хочу», я предлагаю обратить внимание на разнообразие доступного человеку опыта. Здесь могут быть оттенки, переходы, смешанные переживания. Можно стремиться к человеку и одновременно сердиться на него. Можно хотеть результата и не хотеть усилий, которые сейчас с ним связаны. Можно нуждаться в поддержке и испытывать раздражение, когда её предлагают.

Это не означает, что любое сочетание легко переносится. Иногда противоположные стремления создают мучительное напряжение. Но само их наличие ещё не говорит о том, что одна сторона ложная и от неё необходимо избавиться.

Попробуйте прислушаться к обычной фразе: «С одной стороны, я хочу, но с другой…». Что находится после этого «но»? Помеха, которую требуется убрать? Или ещё что-то значимое, чему пока не нашлось места в решении?

С этого интереса к обеим сторонам и начинается диалектический взгляд. Позднее мы разберём его подробнее. Пока достаточно допустить, что человек может быть противоречивым и при этом оставаться целостным человеком.

1.4. От описания человека к пониманию пространства его возможностей

Представьте, что вы смотрите на карту и видите отметку: «Вы здесь».

Она полезна. Теперь вы знаете своё положение. Но по одной отметке невозможно понять, куда вы можете отправиться. Для этого нужно увидеть окружающее пространство: дороги, расстояния, препятствия, доступные переходы.

С человеком возникает похожий вопрос. Мы можем довольно точно описать, что с ним происходит сейчас. Он испуган. Напряжён. Не решается начать разговор. Но какие ещё способы переживания и действия ему доступны? Может ли он попросить о поддержке? Отложить разговор? Подготовиться? Выразить несогласие? Допустить, что собеседник останется недоволен? Или всё пространство в данный момент сужается до одного привычного действия — промолчать?

В ДиТОС я предлагаю рассматривать человека как объём, пространство возможностей. Эта метафора помогает удерживать различие между текущим состоянием и тем, что человек способен переживать, понимать и делать в других условиях.

При этом пространство возможностей имеет границы. У каждого из нас есть ограничения опыта, знаний, обстоятельств, физических сил. Было бы странно утверждать, что достаточно правильно настроиться — и станет возможно всё, хотя… Нам важно исследовать конкретного человека и конкретную ситуацию.

Иногда нужная возможность уже есть, но сейчас недоступна. Человек умеет говорить «нет», однако не может отказать матери. Иногда возможность ещё предстоит приобрести: у него пока нет опыта, на который можно опереться. А иногда действие доступно, но человек осознанно его не выбирает. Он способен возразить, однако считает, что в этой ситуации полезнее промолчать.

Внешне мы можем увидеть одно и то же молчание. Внутренне это будут разные состояния.

Поэтому расширение возможностей не обязательно означает, что после терапии человек начнёт поступать противоположным образом. Возможно, он по-прежнему промолчит. Но теперь сможет заметить своё несогласие, понять причины решения и при необходимости выбрать другое действие.

Для меня это существенное различие.

Если человек всегда уступает, потому что иначе не может, его выбор ограничен. Если он способен и уступить, и настоять на своём, у него появляется возможность учитывать обстоятельства. То же относится к контролю и доверию, близости и дистанции, действию и паузе.

Именно здесь меняется вопрос, с которым мы подходим к человеку. Рядом с «Что с вами происходит?» появляются другие: «Что вам сейчас доступно?», «Что становится невозможным?», «При каких условиях вы можете иначе?»

Постепенно мы начинаем видеть пространство, внутри которого человек живёт и принимает решения. В этом пространстве есть освоенные области, труднодоступные места и возможности, о которых он пока лишь догадывается.

Но как описать такое пространство? На что обращать внимание, чтобы сохранить целостный взгляд и при этом не потеряться в бесконечном разнообразии человеческого опыта?

Поиск ответа на этот вопрос и привёл меня к трёхмерной парадигме личности.

Глава 2. Как возникла трёхмерная парадигма

2.1. Вопросы практики, на которые мне не хватало ответов

В поиске собственного понимания человека я опирался на уже существующие представления. В раннем тексте о трёхмерной парадигме я писал, что не один год использовал четырёхчастную био-психо-социо-духовную модель. За этим длинным названием стоит понятная идея: рассматривая человека, необходимо учитывать его биологическую природу, психическую жизнь, отношения с обществом и духовную составляющую.

Это позволяет охватить многое. У человека есть тело, переживания, отношения, ценности, представления о смысле жизни. Всё это участвует в происходящем с ним. Но мне не хватало гибкости такого описания. Хотелось понять, как показать человека в движении, как связать разные стороны его жизни и как учесть, что в одной и той же ситуации двум людям могут быть доступны совершенно разные возможности.

Перечислить составляющие — ещё не значит увидеть, как они взаимодействуют. Мы можем достаточно подробно рассказать о человеке: что он чувствует, во что верит, как живёт, с кем общается. И всё равно остаться перед вопросом: почему сейчас он не может сделать то, что сам считает необходимым?

Допустим, человек собирается попросить прибавку к зарплате. Он знает, сколько получает, понимает объём своей работы, может объяснить, почему считает повышение справедливым. Дома он даже проговорил будущий разговор. Всё звучало убедительно. Но перед дверью руководителя у него перехватывает дыхание, а подготовленные аргументы вдруг начинают казаться нелепыми. Он разворачивается и уходит.

Что произошло? Знания никуда не исчезли. Работа не стала менее ценной. Руководитель ещё даже не успел отказать. А возможность поговорить, которая несколько минут назад казалась вполне реальной, оказалась недоступной.

Можно исследовать его страх. Можно обратить внимание на представления о себе и начальнике. Можно заметить телесное напряжение, привычку избегать трудных разговоров, прошлый опыт. Каждый из этих путей открывает что-то существенное. Но как удерживать всё это вместе? Как понимать, что меняется в человеке, когда он из состояния «я готов» переходит в состояние «лучше не надо»?

И ещё один вопрос: достаточно ли помочь ему успокоиться? Если дыхание выровняется, а убеждение «просить для себя стыдно» останется, сможет ли он войти? Если он согласится, что имеет право на разговор, но при попытке заговорить снова замрёт, завершена ли работа?

Для меня становилось важным смотреть на взаимосвязь происходящего. Видеть, что именно удерживает человека в его текущем состоянии и какие возможности пока не складываются в доступное действие. Постепенно возникла потребность в модели, которая позволяла бы представить эту взаимосвязь объёмно.

2.2. Что происходит, когда мы рассматриваем отдельное проявление человека

Представьте дом, который вы впервые увидели с улицы. Перед вами фасад: окна, дверь, крыльцо. Вы можете довольно точно его описать. Но если обойти дом, обнаружится другая сторона. А внутри окажутся комнаты, лестницы, переходы. Описание фасада останется верным, просто теперь станет понятно, насколько оно было неполным.

Похожая трудность возникает, когда мы пытаемся понять человека по одному его проявлению. Он рассказывает о тревоге, и наше внимание естественным образом направляется к тревоге. Мышление любого человека, в том числе психолога, склонно концентрироваться на субъективно важном в данный момент. Он жалуется на постоянные конфликты, и мы начинаем разбираться в конфликтах. Это разумная отправная точка. Но в процессе важно не потерять самого человека, для которого происходящее имеет определённый смысл.

Вернёмся к разговору о зарплате. Для одного человека просьба о повышении — обычное обсуждение условий работы. Для другого — проверка собственной ценности: «Если мне откажут, значит, я ничего не стою». Для третьего — опасное нарушение правила: «Хорошие люди не требуют для себя». А кто-то опасается вполне конкретных последствий, потому что знает, как его руководитель реагирует на подобные обращения.

Внешне мы можем увидеть похожее поведение: человек откладывает разговор. Но за этим поведением будут стоять разные переживания, представления и ожидания. Поэтому само название затруднения ещё не подсказывает, что именно предстоит исследовать.

При этом было бы несправедливо утверждать, что до ДиТОС никто не замечал таких взаимосвязей. В психологии и психотерапии существует множество способов рассматривать человека целостно. Я рассказываю о том, какой способ описания искал для себя и что стало для меня существенным в этом поиске.

Меня интересовало, как сохранить целое, когда работа начинается с отдельной эмоции, мысли, телесной реакции или поступка. Как, исследуя одну сторону, помнить, что человек продолжает существовать во всех остальных.

Например, клиент говорит: «После нашего разговора я понял, что имею право отказывать». Это значимое открытие. Но что происходит, когда ему действительно предлагают сделать что-то нежелательное? Замечает ли он собственное недовольство? Может ли выдержать предполагаемое разочарование другого человека? Способен ли произнести отказ? А если способен, то что переживает после этого?

Такие вопросы позволяют проследить, как новое понимание включается в жизнь. Иногда выясняется, что оно уже многое изменило. Иногда — что человек согласен с новой мыслью, но пока не может ею воспользоваться. И тогда становится понятнее, куда смотреть дальше.

2.3. Как соединить переживание, понимание и действие

Так в основу трёхмерной парадигмы вошло рассмотрение человека через три взаимосвязанных измерения: эмоциональное, ментальное и физическое.

На самом простом языке это можно выразить вопросами: что я переживаю, как понимаю происходящее и как взаимодействую с ним через своё тело и действия? Позднее мы подробно рассмотрим каждое измерение. Сейчас мне важно показать, зачем понадобилось соединять их в одном пространстве.

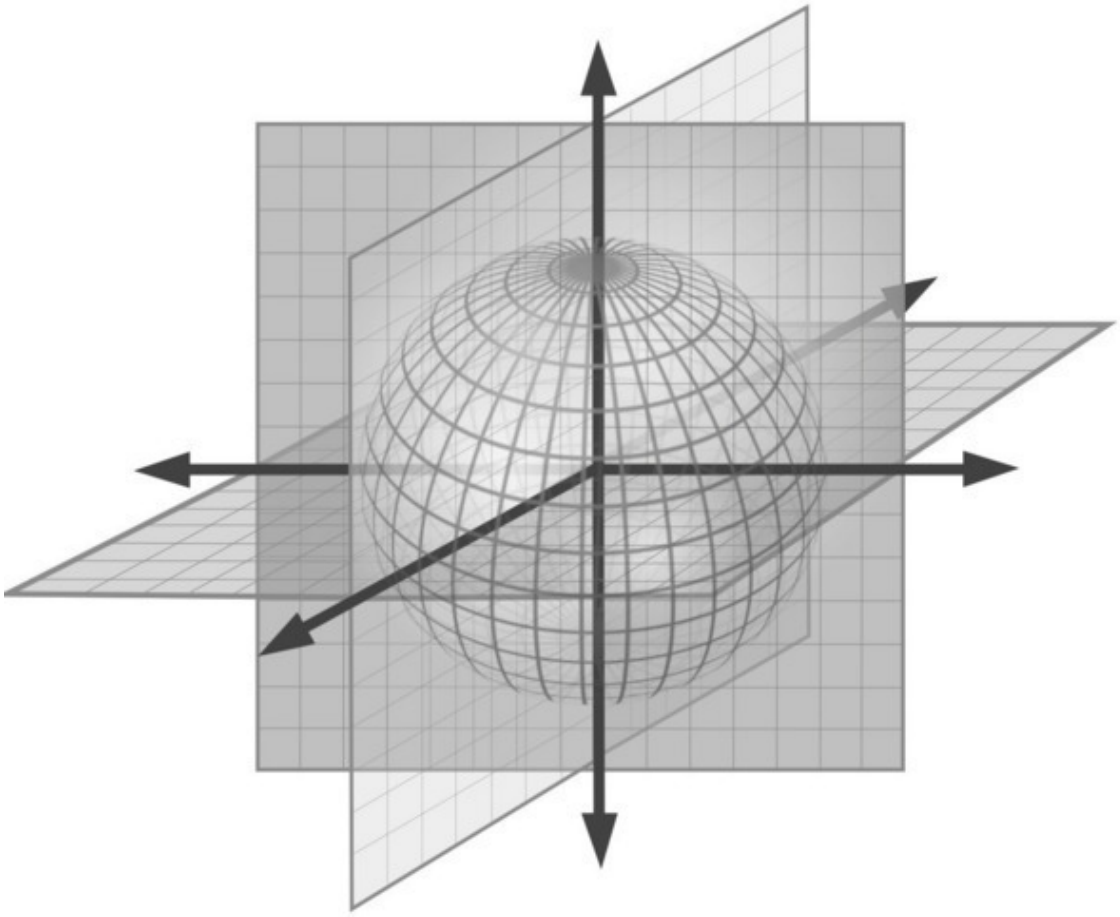
Возьмём обычный отказ от чужой просьбы. Эмоционально человек может чувствовать раздражение и хотеть освободить время для себя. Ментально — считать, что отказывать нехорошо и что близким необходимо помогать. Физически — уже тянуться за телефоном, чтобы согласиться, хотя он устал и собирался отдыхать.

Всё происходит с одним человеком. Он не сначала полностью чувствует, потом отдельно думает, а затем подключает тело. Пока он размышляет, меняется переживание. Пока произносит ответ, замечает напряжение. Услышав благодарность, может испытать облегчение, а через час — злость на себя за очередное согласие.

Три измерения позволяют рассматривать эту взаимосвязь, не теряя различий между её составляющими. При этом в каждом измерении есть пространство возможностей. Человек способен замечать одни чувства и с трудом допускать другие. Может рассматривать несколько

объяснений ситуации или удерживаться за единственное. Может действовать, останавливаться, приближаться, отступать — в той мере, в какой эти варианты действительно ему доступны.

Поэтому в модели появилась объёмная фигура. Одной точкой трудно показать, что человеку доступно несколько способов переживания и поведения, а также то, что доступность этих способов меняется. Объём позволяет представить и текущее положение, и пространство, внутри которого возможно движение.



Трёхмерная модель с эмоциональной, ментальной, физической осью и ядром личности.

Конечно, это условное изображение. Мы не обнаруживаем внутри человека геометрическую фигуру и не измеряем её линейкой. Схема помогает организовать понимание: заметить ограничения, увидеть связи, поставить вопросы, которые иначе могли бы остаться без внимания.

Сама терминология также развивалась. В раннем изложении парадигмы наряду с эмоциональной и физической составляющими я выделял духовную. В неё входили внутренние установки, традиции, принципы и этические представления. В нынешнем изложении ДиТОС мы используем более широкое для нашей задачи обозначение — ментальное измерение. Здесь рассматриваются и ситуативные мысли, и устойчивые правила, и смыслы, вера, мировоззрение.

Такое уточнение важно. Когда человек думает: «Мне сейчас откажут», когда живёт по правилу «просить стыдно» и когда размышляет о достоинстве и смысле собственной жизни, речь идёт о разной глубине его представлений. Нам предстоит научиться различать эти уровни, сохраняя понимание их связи.

Уже в исходном замысле парадигма относилась не только к отдельному человеку. Меня интересовала возможность рассматривать также семью, группу и общество. У группы можно исследовать эмоциональную атмосферу, общие нормы и представления, совместные действия. Разумеется, переход к такому масштабу требует отдельного рассмотрения: группа не становится просто увеличенной копией личности. К этому вопросу мы ещё вернёмся.

2.4. От нового взгляда к появлению ДиТОС

Пространственная модель помогает описать происходящее, но сама по себе ещё не отвечает на вопрос, как происходит изменение.

Можно нарисовать несколько осей, обозначить положение человека и даже предположить, в какую сторону ему хотелось бы двигаться. Но в жизни он может одновременно стремиться туда и удерживать себя на месте. Хотеть близости и бояться зависимости. Стремиться к признанию и избегать ситуаций, в которых его могут оценить. Желать отдыха и чувствовать себя бесполезным, когда ничего не делает.

Поэтому трёхмерной модели необходима была логика, позволяющая рассматривать противоречия и развитие. В ДиТОС такой логикой стала диалектика.

Она помогает задавать вопросы об обеих сторонах происходящего. Что даёт человеку привычный способ? Что ограничивает? Какая другая возможность остаётся недоступной? Что должно измениться, чтобы человек мог учитывать больше, чем одну сторону собственного опыта? К тому же три закона диалектики прекрасно вписались в эту модель, но об этом немного позже.

Возьмём контроль. Он может помогать человеку выполнять работу, соблюдать договорённости, замечать ошибки. Но если человек способен только контролировать, ему бывает трудно отдыхать, доверять, принимать неопределённость. Простое требование «перестаньте всё контролировать» мало что объясняет. Гораздо важнее исследовать, как сделать доступными другие способы взаимодействия с происходящим, сохранив возможность пользоваться контролем там, где он нужен.

Так появляется направление работы: расширять пространство реально доступных возможностей.

Оставался ещё один существенный вопрос. Как обратиться к этому пространству в непосредственном переживании? Теоретическую модель можно обсуждать со специалистом, но человек приходит со своей болью, страхом, растерянностью. Он может совсем не интересоваться тем, как мы называем измерения его состояния.

И тут спасибо «Эмоционально-образной терапии» Н. Д. Линде. Каждый из нас уже пользуется образным языком: «Меня словно придавило», «Я упёрся в стену», «Внутри всё сжалось». За такими словами иногда обнаруживается вполне определённое переживание, которое можно исследовать: где эта тяжесть, как она ощущается, что происходит рядом с ней, как человек к ней относится.

В ДиТОС основной рабочей единицей стал образ-состояние. К его подробному рассмотрению мы придём позднее. Пока достаточно обозначить связь: трёхмерная парадигма задаёт способ понимания целостного состояния, диалектика помогает исследовать его противоречия и движение, а образ-состояние позволяет обращаться к субъективному опыту человека.

Внутри этой логики могут использоваться различные психотерапевтические инструменты. Выбор зависит от того, что происходит с конкретным человеком и какая работа ему

сейчас доступна. Поэтому знакомство с ДиТОС может быть полезным и коллеге, который уже нашёл своё направление и не собирается с ним расставаться. Трёхмерный взгляд даёт возможность заново рассмотреть привычную работу: какие изменения мы замечаем, какие связи учитываем и что остаётся за пределами внимания.

Но прежде чем говорить об инструментах, нам необходимо внимательнее рассмотреть само пространство. Что мы называем эмоциональным, ментальным и физическим измерениями? Как они различаются и почему в живом человеке их невозможно полностью отделить друг от друга?

С этого и продолжим.

Часть II. Объёмный взгляд на человека

Глава 3. Чувствовать, понимать, действовать

Представьте обычный вечер. Анна наконец закрыла рабочий ноутбук. На завтра ничего срочного не осталось, ужин готов, и можно провести пару часов так, как давно хотелось: почитать, посмотреть фильм, просто посидеть в тишине. Тут звонит сестра.

— Слушай, выручай. Посмотри мой отчёт. Там немного, ты быстро разберёшься.

Анна смотрит на закрытый ноутбук. Она уже знает это «немного». В прошлый раз закончили после полуночи. Сегодня ей совсем не хочется снова открывать файл, уточнять цифры, объяснять, почему итог не сходится. Она собирается сказать, что устала.

— Да, присылай, — слышит она собственный голос.

Через полчаса сестра занимается своими делами, а Анна сидит перед экраном и сердится. На сестру, на отчёт, на себя. Больше всего на себя: ведь никто её не заставлял. Можно было отказаться. Она даже заранее знала, что нужно сказать.

Давайте договоримся: Анна и её сестра — герои условной истории. Мы будем менять обстоятельства и рассматривать разные возможные объяснения. У настоящего человека их пришлось бы выяснять, а не сочинять за него.

Так вот, что произошло с нашей Анной? Она не знала, чего хочет? Знала: отдохнуть. Не понимала, что имеет право отказаться? Возможно, понимала. Не умела произносить слово «нет»? На работе ещё утром отказала подрядчику, и довольно уверенно. Но в этом разговоре почему-то согласилась.

Скажу честно, мне было бы мало объяснения «она не умеет выстраивать границы». Оно обозначает направление нашего интереса, но сама Анна за ним пока почти не видна. Хочется понять, что происходило с ней в те несколько секунд, пока она смотрела на ноутбук. Именно туда и попробуем заглянуть.

3.1. Эмоциональное измерение: что я переживаю и чего хочу

Если спросить Анну сразу после звонка, что она чувствует, она, возможно, ответит: «Чувствую, что на мне опять ездят».

В повседневном разговоре всё понятно. Но присмотритесь: она рассказала, как понимает поступок сестры. А что при этом переживает? Раздражение? Обида? Разочарование? Чувствует ли себя использованной, ненужной вне той помощи, которую может оказать? Пока мы этого не знаем.

Здесь не нужно поправлять человека, словно он неправильно ответил на экзамене. «На мне ездят» — вполне живое, содержательное выражение. Можно остаться рядом с ним и поинтересоваться: «А что с вами происходит, когда вы так воспринимаете эту просьбу?» Возможно, тогда Анна скажет: «Мне обидно. Она даже не спросила, есть ли у меня время».

Это уже немного другая история. Анне может быть трудно не только из-за потерянного вечера. Ей хочется, чтобы сестра заметила: у неё тоже есть жизнь, усталость, желания. Помощь сама по себе не обязательно вызывает возражение. Больно от того, что её будто заранее включили в чужой план, не поинтересовавшись её собственным.

Но и здесь рано останавливаться. Если Анна сердится, значит ли это, что она не любит сестру? Вовсе нет. Она явно любит её, беспокоится о ней, может радоваться её успехам и одновременно злиться на эту просьбу. Более того, именно значимость отношений может делать

такую ситуацию особенно болезненной. От постороннего человека Анна не ждёт той внимательности, которой ждёт от близкого.

В эмоциональном измерении нас интересует, как человек переживает происходящее, к чему стремится, что его привлекает и от чего хочется отдалиться. Сейчас мы говорим об этом достаточно широко. Различия между эмоциями, чувствами и состояниями разберём в следующей главе. Пока важно не пропустить само переживание за объяснениями о нём.

Предположим, Анна всё-таки сказала сестре: «Сегодня не могу». Что она почувствовала бы после этих слов? Облегчение? Вину? Тревогу? А может быть, несколько переживаний сразу? Ответ способен многое изменить в нашем понимании её согласия.

Допустим, при мысли об отказе она боится: сестра обидится, перестанет звонить, отдалится. Тогда согласие может приносить не только недовольство собой, но и немедленное облегчение. Пока она помогает, разговор остаётся тёплым. Сестра довольна. Отношения, как кажется Анне, в безопасности. Цена обнаружится чуть позже, когда придётся расплачиваться собственным вечером.

Мы ещё не установили, что у нашей героини именно так. Мы только увидели вопрос, который стоило бы задать. В одном и том же согласии могут соединяться желание помочь, страх потерять близость и надежда получить благодарность. У другого человека будет совсем иное сочетание.

Поэтому мне кажется сомнительным требование: «Разберитесь, чего вы на самом деле хотите». Оно порой звучит так, будто у человека есть одно настоящее желание, а остальные зачем-то его маскируют. Анна может вполне по-настоящему хотеть и отдыха, и хороших отношений с сестрой. Трудность возникает, если она пока не видит возможности сохранить одно, не пожертвовав другим.

При этом заметить своё желание ещё не означает немедленно его исполнить. Если я рассержен, мне не обязательно кричать. Если хочется уйти, я могу сначала разобраться, от чего именно ухожу и к каким последствиям готов. Переживание заслуживает внимания, но само по себе не принимает решение за человека.

Мне важно, чтобы в этом месте не возникло ещё одного обязательства: теперь надо чувствовать правильно. До знакомства с психологией человек ругал себя за злость, а после знакомства начинает ругать за то, что недостаточно хорошо её осознаёт. Вряд ли от этого ему становится свободнее. Иногда первый доступный ответ очень простой: «Мне плохо, а что именно со мной — пока не понимаю». С такого ответа тоже можно начинать.

3.2. Ментальное измерение: как я понимаю происходящее и что себе разрешаю

Оставим на минуту Анну перед экраном и представим, что ровно такую же просьбу сестра адресовала другому человеку. Он ответил: «Сегодня отдыхать собираюсь. Если до завтра терпит, пришли». И вернулся к своему вечеру.

Это не обязательно человек, который меньше любит близких или лучше изучил психологию. Возможно, для него просьба устроена просто: другой сообщает, что ему нужно, а я смотрю, могу ли помочь. Согласие и отказ входят в саму возможность попросить.

Для Анны же просьба может означать совсем другое: «Теперь от меня зависит, справится ли сестра». А отказ — «Я её бросила». Слова сестры те же, но событие, которое проживает Анна, уже иное.

Ментальным измерением в ДиТОС мы называем ту сторону происходящего, которая связана с пониманием, объяснениями, внутренними правилами и смыслами. Здесь находится и быстрая мысль «она обидится», и устойчивое представление «близким нельзя отказывать», и

вопрос о том, каким человеком я хочу быть. В прошлой главе мы уже коснулись этих различий. Теперь посмотрим, как они могут встретиться в одном небольшом разговоре.

Анна думает: «Сестра без меня не справится». Это предположение о конкретной ситуации. Можно выяснять, насколько сложен отчёт, есть ли другие способы получить помощь, действительно ли всё требуется сегодня. Возможно, появятся сведения, которых у Анны не было.

Но допустим, выяснилось: сестра вполне могла бы справиться сама, просто с Анной быстрее. Исчезнет ли затруднение? Не обязательно. За первым объяснением может обнаружиться другое: «Если мне нетрудно помочь, я обязана». А за ним — ещё одно: «Иначе какая же я сестра?»

Теперь речь идёт уже не только об отчёте. Отказ затрагивает представление Анны о себе. Она хочет быть человеком, на которого можно положиться. Это значимая для неё ценность. И если психолог слишком быстро предложит «перестать быть удобной», Анна может услышать совсем не то, что он имел в виду. Например: «Станьте равнодушной. Пусть близкие разбираются сами». И разумеется, она будет возражать. Не потому, что непременно «сопротивляется изменениям». Возможно, предложенное изменение в её понимании требует отказаться от чего-то дорогого.

Я бы здесь заинтересовался тем, как именно Анна связывает надёжность и безотказность. Может ли надёжный человек честно сказать, что сегодня у него нет сил? Что делает обещание надёжным: готовность дать его в любой момент или возможность действительно выполнить? Допускает ли она отказ со стороны сестры? А если допускает, то почему к себе предъявляет другое требование?

Это вопросы для исследования. У психолога может быть собственный ответ, но нам ещё предстоит услышать ответ Анны. Бывает, человек действительно предпочитает помочь, хотя устал, потому что считает эту помощь сейчас более важной. Сам по себе такой выбор не свидетельствует о проблеме.

И уж тем более не стоит объявлять любое правило, доставляющее неудобство, вредной установкой. Наши обязательства иногда требуют усилий. Вопрос в том, можем ли мы соотносить правило с обстоятельствами, замечать цену решения и обсуждать условия. Или оно действует без исключений, даже когда человек уже не справляется.

Образно говоря, внутреннее правило может напоминать дорожный указатель. Когда-то оно помогло сориентироваться: здесь безопаснее, туда лучше не идти. Но обстоятельства изменились, а мы продолжаем поворачивать по знакомой стрелке. Прежде чем снимать указатель, полезно выяснить, куда он вёл и что человек опасается встретить на другой дороге.

При этом не всякое ожидание неприятностей существует только в голове. Сестра действительно может обидеться в ответ на отказ, начать обвинять, даже манипулировать через прекращение общения. Тогда одних рассуждений о праве на отдых недостаточно. Анне предстоит иметь дело с реальными отношениями и возможными последствиями. Мы потеряем существенную часть истории, если заранее решим, что вся трудность заключается в её неправильном понимании.

Ментальное измерение помогает увидеть, какое значение происходящее приобретает для конкретного человека. Но объяснение не заменяет ни его переживания, ни условий, в которых ему приходится жить.

3.3. Физическое измерение: как я реагирую и что могу сделать

Вернёмся к моменту перед ответом. Сестра ждёт. Анна молчит несколько секунд.

Если бы у нас была возможность остановить этот условный эпизод, что мы заметили бы? Может быть, Анна задержала дыхание, крепче сжала телефон, подобралась на стуле. Может быть, ничего из этого не произошло. Телесную реакцию тоже необходимо узнавать у человека,

а не дорисовывать по подходящей теории. Предположим, она говорит: «Я вся напряглась. И хотелось поскорее ответить, чтобы закончить разговор».

Теперь становится понятнее, почему подготовленная фраза могла остаться невысказанной. Наедине с собой Анна спокойно перебирала варианты. В разговоре ей уже трудно выдержать паузу, напряжение внутри Анны нарастает. Она торопится выйти из неприятного момента и произносит привычное согласие. Само действие занимает секунду, а последствия займут весь вечер.

В физическом измерении нас интересуют телесные проявления и то, как человек действует в реальной ситуации. Как звучит голос, что происходит с дыханием, может ли он двигаться, остановиться, произнести слова. И, конечно, хватает ли сил на то, что он собирается делать.

Тело здесь не просто исполнитель готовых решений. Пока Анна разговаривает, её усталость никуда не исчезает. Она может быть голодна, плохо спать, целый день работать без перерыва. Нам не нужно искать глубокий внутренний запрет там, где человек прежде всего измотан. Иногда задача начинается с гораздо более обыденного: поесть, отдохнуть, сократить нагрузку, признать предел своих сил.

В то же время по одному телесному признаку нельзя прочитать всю историю. Напряжённые плечи не сообщают нам, что человек обязательно «несёт чужую ответственность», а тихий голос сам по себе не доказывает страха. Подобные образы могут возникнуть у самого человека и оказаться для него содержательными. Но превращать их в готовый словарь расшифровки тела я бы не стал. Лучше спросить, что он замечает и как это переживает.

Есть и другая трудность. Мы часто называем доступным действие, которое человек способен описать. Анна знает, как звучит отказ. Может написать его в сообщении, произнести в пустой комнате, посоветовать подруге. Она легко делает это на работе. Но сказать те же слова сестре пока не получается. Знание фразы и возможность воспользоваться ею в этих отношениях — разные вещи.

Допустим, Анна решает в следующий раз сначала уточнить объём работы. Не обещать немедленно, а спросить: «Что именно нужно проверить?» В нашей условной истории это может оказаться посильным действием. Возможно, прямой отказ пока вызывает слишком сильное напряжение, а вопрос она уже может произнести.

Что даст такой вопрос? Может быть, ничего особенного: сестра перечислит задачи, и Анна опять согласится. А может быть, появится время заметить собственную усталость и обсудить помощь конкретнее. Не «я сделаю всё», а «могу посмотреть одну таблицу завтра». Мы не знаем заранее, какой шаг станет доступным именно ей. Здесь важен сам интерес к действию, которое существует не только в воображении.

Причём действие не всегда выглядит решительным. Положить телефон и перезвонить позже — тоже действие. Признаться, что ответила поспешно, и пересмотреть обещание — действие, иногда весьма трудное. Остаться при согласии, но назвать время, которым располагаешь, — ещё один вариант.

И бездействие бывает разным. Можно молчать, потому что слова словно исчезли. А можно сознательно не отвечать сразу, чтобы разобраться. Снаружи несколько секунд тишины выглядят почти одинаково. Внутри для человека разница огромна.

Поэтому я бы не измерял изменения громкостью голоса или количеством произнесённых отказов. Мне важнее понять, может ли человек осуществить выбранное решение и что с ним при этом происходит. Иногда тихое «я отвечу завтра» сообщает об изменении больше, чем резкое «оставьте меня в покое», после которого человек пугается собственного поступка и спешит всё отменить.

3.4. Как три измерения создают одно состояние

Теперь можно снова собрать наш вечер целиком.

Анна устала и хочет отдыха. Просьба сестры вызывает раздражение, но рядом с ним возникает тревога: как сестра примет отказ? Анна думает, что близкого человека нельзя оставлять без помощи. Напрягается, торопится ответить, соглашается. Слышит довольное «спасибо» и на мгновение успокаивается. Потом открывает отчёт, видит объём работы и сердится ещё сильнее.

В этом описании мы последовательно называем разные стороны происходящего. Но сама Анна не проживает их по пунктам нашего оглавления. Она не включает сначала эмоциональное измерение, потом ментальное, а затем физическое. Разговор идёт, и всё это участвует в нём вместе.

Поэтому вопрос «что было первым?» не всегда удаётся разрешить. Иногда человек замечает мысль, после которой меняется его переживание. Иногда сначала обнаруживает, что уже сжался, и только потом понимает, чего испугался. А иногда различить последовательность не получается. Для нашего рассмотрения важнее не назначить главную причину заранее, а проследить связи, которые доступны наблюдению.

Слово «состояние» здесь обозначает не только настроение Анны. Это и то, что она переживает, и то, как понимает разговор, и то, что в нём может сделать. Назвать её просто раздражённой будет верно, но недостаточно. Будучи раздражённой можно спокойно отказать, резко согласиться, попросить перенести разговор или молча открыть ноутбук. Нам интересно, почему сейчас складывается именно этот вариант.

Представьте несколько изменений в нашей истории. Сестра начинает разговор иначе: «Ты, наверное, устала. Если сегодня не можешь, скажи». Возможно, Анне становится легче: её обстоятельства заметили, отказ уже допускается в самом обращении. Она ещё ничего не успела объяснить себе, но разговор переживается по-другому.

Другой вариант: сестра произносит прежнюю просьбу, однако Анна узнаёт, что отчёт нужен только через неделю. Исчезает предполагаемая срочность. Теперь можно вернуться к вопросу завтра. Новая информация меняет понимание ситуации и, возможно, делает доступным более спокойный ответ.

Или Анна отвечает утром после отдыха. Просьба остаётся той же, отношения тоже. Но сил больше, и ей легче не торопиться. Это ещё одна возможная перемена в условиях разговора.

Я намеренно говорю «возможно». Нельзя обещать, что одна фраза, уточнение срока или отдых обязательно изменят всё остальное. Если Анна убеждена, что должна помогать при любых обстоятельствах, даже самое доброжелательное предложение отказаться может не облегчить ей выбор. Она услышит: «Сестра из вежливости разрешает, а я должна догадаться, что ей всё-таки нужна помощь». И мы снова будем исследовать происходящее.

Три измерения нужны не для того, чтобы любой ценой найти по одной проблеме в каждом. Они помогают не пропустить важную сторону опыта. Человек мог уже пересмотреть своё правило, но ещё не пробовал говорить об этом с близким. Мог успешно отказать, но затем всю ночь упрекать себя. Мог почувствовать облегчение во время беседы с психологом, а дома обнаружить, что прежние условия остались и ему снова трудно. Это не обесценивает того, что уже произошло. Просто уточняет, какое изменение стало доступным и что ещё требует внимания.

Предположим, в конце нашей истории Анна всё-таки помогает сестре. Но теперь она знает объём работы, располагает свободным временем и действительно хочет провести его за этим занятием. Она может договориться о сроке и остановиться, если устанет. Внешний результат знакомый: Анна сидит перед отчётом. Однако её состояние и участие в решении заметно отличаются от того вечера, с которого мы начали.

А возможно, она откажет. И сестра останется недовольна. Тогда новое для Анны может заключаться в способности пережить это недовольство, не решив немедленно, что она плохой человек и отношения разрушены. Свобода выбора не гарантирует приятных чувств после каждого решения. Иногда она позволяет совершить необходимое действие, хотя переживания остаются непростыми.

Для меня объёмный взгляд начинается именно с такого внимания. Что человек сейчас чувствует? Какой смысл придаёт происходящему? Что действительно способен сделать? Ответы уточняют друг друга, а иногда заставляют пересмотреть первоначальное объяснение.

Посмотрите, как далеко мы ушли от короткого «Анна не умеет отказывать» или «Анна не умеет выстраивать границы». Теперь перед нами человек, для которого важны отношения, отдых, собственная надёжность и право распоряжаться своим вечером. Нам ещё многое о ней неизвестно. Но уже видно, о чём можно разговаривать, что наблюдать и чего не стоит решать за неё.

А дальше нам понадобится точнее разобраться с самим переживанием. Мы говорили, что Анна злится, любит сестру, чувствует вину, находится в напряжённом состоянии. Все ли эти слова обозначают одно и то же? Что меняется, когда проходит вспышка раздражения, но отношение к человеку остаётся? И почему иногда одна короткая просьба окрашивает весь вечер? С этих вопросов начнётся следующая глава.

Глава 4. Эмоции, чувства и состояния

На следующий день сестра позвонила Анне поблагодарить за помощь. Отчёт приняли, всё получилось.

— Ты меня очень выручила.

Анне было приятно это слышать. Вчера она сердилась, а сейчас радовалась за сестру. Впрочем, стоило посмотреть на оставленную возле ноутбука чашку, как вспомнился испорченный вечер и снова появилось раздражение. Что же она чувствовала на самом деле?

Вопрос кажется разумным, пока мы не замечаем скрытого в нём требования: настоящее переживание должно быть каким-то одним. Если радость настоящая, раздражение следует признать случайным. Если раздражение настоящее, значит, радость — притворство. А уж если любишь человека, будь добр, определись, почему он тебя временами так бесит.

Но Анна не притворялась ни вчера, ни сегодня. Она действительно хотела отдохнуть, действительно сердилась из-за работы и действительно радовалась, что у сестры всё получилось. Её отношение к сестре не исчезало каждый раз, когда менялось переживание конкретной ситуации.

В обычной речи мы называем всё это чувствами. «Я чувствую радость». «Я чувствую любовь». «Я чувствую напряжение». А ещё говорим: «Чувствую, разговор будет непростой», хотя здесь скорее рассказываем о своём предчувствии или ожидании.

Для повседневного общения такой свободы вполне достаточно. Мы обычно понимаем друг друга без уточнения терминов. Но когда пытаемся разобраться, как человек изменяется, различия становятся существенными. Что именно изменилось? Прошла вспышка раздражения? Изменилось отношение к близкому? Или человек по-другому переживает себя рядом с ним и теперь может то, чего раньше не мог? А может и то и другое?

Попробуем разобраться, сохраняя за словами живого человека.

4.1. Как в ДиТОС различаются эти понятия

Для дальнейшего разговора о ДиТОС нам понадобится рабочее различение эмоции, чувства и целостного состояния. Оно поможет рассматривать разные стороны опыта, а не раскладывать каждое переживание в отдельную подписанную коробочку.

Когда мы говорим об **эмоции**, будем прежде всего обращать внимание на внутренний сигнал: произошло что-то значимое для человека. Изменились обстоятельства, прозвучали важные слова, появилось воспоминание или ожидание. При этом характер сигнала зависит и от происходящего, и от того, в каком состоянии человек встречает это изменение.

В глоссарии ДиТОС я даю следующее определение: «Эмоция — внутренний сигнал, возникающий в ответ на значимое изменение, характер которого зависит как от внешних обстоятельств, так и от текущего внутреннего состояния человека. Эмоция несёт информацию о происходящем и энергию для возможного изменения».

Вернёмся к Анне. Она собиралась отдыхать, но сестра попросила проверить отчёт. Вечер, который ещё минуту назад принадлежал ей, теперь оказался под вопросом. Возникающее раздражение может сигнализировать: происходящее затрагивает что-то важное, собственное желание Анны расходится с тем, что ей предлагают.

Но этот сигнал ещё предстоит понять. Он не сообщает готового заключения: «Сестра ведёт себя неправильно». Возможно, Анне неприятна сама просьба. Возможно, её задевает уверенность сестры в том, что она обязательно согласится. А может быть, Анна настолько устала, что сейчас любое дополнительное требование вызывает раздражение.

Поэтому, когда я говорю, что эмоция несёт информацию, я не имею в виду безошибочное описание внешнего мира. Она сообщает о том, как значимое изменение отзывается внутри человека. Чтобы разобраться в происходящем, нам потребуется учитывать и этот отклик, и сами обстоятельства.

В определении есть ещё одна существенная часть — энергия для возможного изменения. Раздражение Анны может сопровождаться побуждением возразить, остановить разговор, защитить время для отдыха. Но наличие такого побуждения ещё не означает, что она обязательно им воспользуется. Анна может промолчать, согласиться, начать спорить или попробовать договориться. Что станет доступно, зависит от её целостного состояния.

И изменение не обязательно должно произойти прямо перед глазами. Сестра ещё не обиделась на отказ. Анна только представила её обиду, а внутренний отклик уже возник. Мы можем вспоминать вчерашний разговор, ожидать завтрашнего, мысленно спорить с человеком, который сейчас вообще занят другими делами. Внешне ничего нового не происходит, но во внутреннем опыте уже разворачивается значимая для нас ситуация.

Когда говорим о **чувстве**, в ДиТОС будем иметь в виду осознаваемую либо осознанную и переживаемую человеком эмоцию, приобретающую для него субъективное содержание.

Что это означает на простом языке? Человек не только откликается на происходящее, но и замечает собственное переживание: что именно происходит со мной, как это ощущается, что для меня в этом заключено.

Анна может сначала торопиться закончить разговор, отвечать резче обычного и ещё не понимать, что с ней происходит. А затем заметить: «Я злюсь. Мне хочется, чтобы меня оставили в покое. Я ведь весь день ждала этого свободного вечера». Так внутренний сигнал становится для неё осознанным переживанием с собственным содержанием. Мы узнаём не просто название — «злость», — а то, как Анна её проживает и с чем связывает.

При этом осознание не обязательно начинается с точного слова. Человек может сказать: «Не знаю, как назвать. Внутри всё протестует, хочется отодвинуться». Он уже замечает и описывает свой опыт, хотя ещё не подобрал привычное обозначение. И наоборот, можно уверенно произнести «я испытываю злость», но пока почти ничего не замечать в собственном переживании, кроме знакомого названия. Поэтому нам важно не только то, каким словом человек пользуется, но и то, какое содержание за ним открывается.

Здесь я уточню различие, чтобы дальше мы не запутались. Эмоция — относительно кратковременный внутренний сигнал. Её возникновение сопровождается физиологическими изменениями, в том числе работой вегетативной нервной системы; в этих процессах участвуют нейромедиаторы и гормоны. Если ничто не поддерживает эмоциональный отклик, он постепенно затухает. Но мы можем снова и снова возвращаться к случившемуся, мысленно продолжать спор, представлять неприятные последствия — и тем самым поддерживать или вновь вызывать переживание вместе с сопровождающими его телесными изменениями.

Поэтому длительное переживание не обязательно означает, что первоначальная эмоция всё это время сохраняется неизменной: мы можем заново её подпитывать. А чувством в ДиТОС называем осознанную и переживаемую эмоцию, приобретающую для человека субъективное содержание. Здесь важно и то, как возникает сигнал, и то, как мы его проживаем, понимаем и поддерживаем. То есть, применительно к нашей ситуации, Анна любит сестру и одновременно может замечать злость на неё в конкретном разговоре. Для нас здесь важно, что одно переживание не даёт исчерпывающего описания всего её отношения к близкому человеку. Признать «сейчас я на тебя злюсь» не обязательно означает «я тебя больше не люблю». Но и любовь не требует объявлять собственную злость ненастоящей.

Наконец, **состояние** в глоссарии ДиТОС определяется как «целостный внутренний фон, формирующийся под влиянием эмоций, чувств, внешних обстоятельств и собственных реак-

ций человека. Состояние влияет на восприятие происходящего, возникновение последующих эмоций, доступность мышления и поведение».

Слово «фон» не означает, что речь идёт о чём-то второстепенном. На этом фоне человек встречает следующее событие, слышит чужие слова, понимает их и отвечает. То, что произошло несколько минут назад, может продолжать участвовать в новом разговоре, даже если его тема уже совершенно другая.

Когда Анна говорит: «После этого звонка я весь вечер была как натянутая струна», она сообщает больше, чем название одной эмоции. Она могла раздражаться, мысленно продолжать разговор, напряжённо сидеть перед экраном, торопиться закончить работу и резко отвечать на сообщения.

В формировании этого состояния участвуют и её усталость, и просьба сестры, и собственное согласие, и переживание потерянного вечера. А дальше уже само состояние влияет на то, как Анна воспринимает происходящее. Обычный вопрос может показаться ещё одним требованием. Небольшая ошибка в отчёте — последней каплей. Возможность спокойно уточнить что-то у сестры — оказаться менее доступной.

Так возникает взаимное влияние: эмоции и чувства участвуют в формировании состояния, а состояние влияет на последующие эмоциональные отклики, мышление и поведение. То есть формируется замкнутая цепочка: эмоция, чувство, состояние, эмоция.

Рассматривая это через три измерения ДиТОС, мы замечаем эмоциональную сторону — что Анна переживает; ментальную — как понимает происходящее; физическую — как состояние проявляется в теле и поведении. Различаем их для понимания, но в её живом опыте они существуют вместе.

Поэтому целостное состояние в ДиТОС шире эмоционального переживания. Мы не помещаем его внутрь эмоционального измерения как ещё один пункт рядом со злостью и радостью. Состояние включает и то, что человек переживает, и то, как осмысливает происходящее, и то, как участвует в нём телом и действиями.

Обратите внимание: слова могут оставаться прежними, а содержание за ними — различаться. «Мне страшно» иногда означает краткий испуг, иногда — длительное ожидание беды, а иногда человек так описывает почти весь свой способ жить в определённых обстоятельствах. Поэтому одного названия недостаточно.

Если клиент говорит о страхе, нам предстоит узнать, чего он опасается, когда страх возникает, что происходит в теле, какие мысли появляются, что человек делает и чего сделать не может. Тогда термин постепенно наполняется его собственным опытом.

В этом и смысл различения. Оно должно помогать слышать человека точнее. Если вместо этого мы начинаем спорить с ним, эмоцию он сейчас назвал или чувство, значит, увлеклись классификацией и потеряли то, ради чего она понадобилась.

4.2. Как событие становится внутренним переживанием

Представьте ещё одну условную ситуацию. Сергей отправил близкому человеку важное сообщение. Сообщение прочитано, но ответа нет. Через пять минут Сергей снова открывает переписку. Через десять проверяет, был ли собеседник в сети. Через полчаса начинает писать: «Можно было хотя бы ответить». Стирает. Пишет снова.

Что произошло во внешнем мире? Пока известно немного: сообщение отправлено, отмечено как прочитанное, ответ не пришёл.

А что произошло для Сергея?

Возможно, он уже переживает отвержение. «Я ему не нужен». Или неуважение: «Моё время ничего не значит». Или опасность: «Что-то случилось». Это совершенно разные истории, хотя на экране во всех случаях одна и та же переписка. Событие входит в нашу жизнь

вместе со значением, которое оно для нас приобретает. И далеко не всегда мы успеваем заметить, как это произошло.

Сергей вряд ли сидит и обстоятельно рассуждает: «У меня есть несколько объяснений отсутствия ответа. Выберу наиболее неприятное и начну переживать». Он может сразу почувствовать себя ненужным. Объяснение обнаружится позже, когда кто-нибудь спросит, что его так задело. Поэтому было бы слишком просто представить происходящее как обязательную последовательность: сначала событие, потом осознанная мысль, затем эмоция, после неё действие. Иногда человек действительно может проследить такой ход. Иногда он замечает только, что уже сжал телефон, перестал слышать окружающих и не может заняться ничем другим.

В ДиТОС нам важно рассматривать связи между составляющими состояния, не требуя от человека восстановить безупречную последовательность каждой внутренней перемены.

Допустим, через час приходит ответ: «Прости, открыл сообщение перед встречей. Только освободился». Сергей выдыхает. Ему становится легче. Теперь молчание означает занятость, а не отвержение. Внешне изменилось немного — на экране появилась одна фраза. Но для него изменился смысл целого часа.

Хотя возможно и другое. Сергей прочитает объяснение и подумает: «Отговорка». Тогда облегчения не будет. Или оно появится, но останется обида: почему не предупредил? Или станет стыдно за собственные подозрения. Один ответ не задаёт одинакового переживания всем людям.

А теперь допустим, что собеседник действительно регулярно игнорирует важные сообщения Сергея и вспоминает о нём только тогда, когда ему что-то нужно. В этом случае исследовать лишь тревожность Сергея было бы недостаточно. Его переживание связано и с тем, как устроены реальные отношения.

Я специально задерживаюсь на этом. Разговор о внутреннем значении события иногда незаметно превращается в утверждение, будто внешнего мира вообще нет: всё зависит от того, что человек себе придумал. Но человеку могут действительно лгать, отказывать, угрожать, причинять боль. Его понимание происходящего требует внимания, однако сами обстоятельства от этого не перестают существовать. Нам приходится удерживать оба вопроса: что происходит и как человек это проживает.

В истории Сергея полезно различить отсутствие ответа, предположение о его причине и собственное переживание. Это не значит убедить себя, что всё хорошо. Это позволяет увидеть, что уже известно, что пока предполагается и что с нами происходит в этой неопределённости.

Иногда именно здесь появляется возможность задать вопрос вместо обвинения. А иногда — признать, что неприятная ситуация повторяется и её пора обсуждать всерьёз.

4.3. Почему одинаковые события проживаются по-разному

Двум начинающим психологам предлагают выступить на встрече коллег. Один радуется: наконец можно рассказать о том, что его увлекает. Он волнуется, но уже перебирает примеры, представляет вопросы, думает, с чего начать.

Другой хочет отказаться. Ему тоже есть что сказать. Возможно, он знает тему даже лучше первого. Но приглашение переживается как опасная проверка: сейчас все увидят, насколько мало он понимает.

Можно сразу назвать первого уверенным, второго тревожным. Но тогда мы только дадим им характеристики. Откуда взялось различие, ещё предстоит понять.

Для одного выступление может быть возможностью поделиться. Для другого — необходимостью доказать право находиться среди коллег. Один допускает, что на какой-то вопрос не ответит. Другой воспринимает незнание как разоблачение.

Причём за этими различиями не обязательно стоит одна большая история, которую психолог должен непременно найти в детстве. Значение могут иметь предыдущие выступления, отношения с участниками встречи, подготовка, усталость, важность темы, недавняя критика. Нам нужно узнавать конкретного человека, а не подбирать к нему заранее выбранную причину.

Да и само событие лишь внешне одинаковое. Если один выступает перед знакомыми людьми, которые уже поддерживали его, а второй — перед преподавателем, от чьего решения зависит его дальнейшее обучение, условия существенно различаются. Поэтому я бы осторожнее пользовался фразой: «Другие же справляются».

Да, справляются. Но что именно требуется от них внутри этой ситуации? Чего они ожидают? Чем рискуют? На какой опыт опираются? Что происходит с их телом, пока они ждут своей очереди?

Сравнение поступков без понимания условий мало что объясняет. Один и тот же человек проходит по доске, лежащей на земле и по такой же доске, переброшенной через глубокую пропасть. Движения вроде бы нужны одинаковые. А задача переживается по-разному.

Конечно, в психологической работе «пропасть» не всегда видна со стороны. Иногда она связана с вполне реальными последствиями. Иногда — с тем, какое значение человек придаёт возможной ошибке. Для него сказать неточную фразу перед коллегами может означать потерять уважение вообще, целиком, навсегда. Мы можем считать такой вывод чрезмерным, но именно с этим ожиданием ему сейчас предстоит выйти к людям.

Сказать ему «не бойтесь» — примерно как сообщить, что доска достаточно широкая. Возможно, это верно. Но он уже видит внизу пропасть.

При этом человек проживает похожие события по-разному. Сегодня замечание коллеги вызывает интерес: «А ведь действительно, я этого не учёл». Завтра те же слова ранят: «Опять со мной что-то не так». Что изменилось? Возможно, сегодня он выспался, доволен работой и чувствует поддержку. А завтра пришёл после тяжёлого разговора, сомневается в себе и воспринимает замечание как последнее подтверждение собственной несостоятельности.

Из этого не следует, что реакция случайна и понять её невозможно. Напротив, возникает возможность выяснить, от каких условий она зависит. Если перед нами всегда одинаковая «тревожная личность», остаётся обсуждать её тревожность. Если мы замечаем различия, появляются другие вопросы. Когда человек может выступать свободнее? С кем выдерживает несогласие? В каких обстоятельствах способен ошибиться и продолжить разговор?

Ответы показывают уже существующие возможности. А заодно помогают не предъявлять к человеку требование немедленно воспользоваться ими в любой ситуации. То, что он однажды смог, важно. Но нам ещё предстоит понять, что сделало это возможным и чего недостаёт сейчас.

4.4. Как состояние меняет восприятие себя и окружающего мира

Вернёмся к Сергею, который ждёт ответа.

Он собирался заниматься своими делами. Но теперь телефон лежит рядом, экран постоянно проверяется, работа движется плохо. В какой-то момент Сергей вспоминает, что и на прошлой неделе собеседник ответил не сразу. А ещё однажды отменил встречу. И вообще, кажется, всегда именно Сергей проявляет инициативу. Постепенно отдельное молчание становится доказательством всей истории отношений.

В нашей условной ситуации мы пока не знаем, справедлив ли этот вывод. Возможно, Сергей действительно замечает устойчивую односторонность общения. А возможно, в этот час ему особенно легко вспоминаются эпизоды, созвучные его обиде, тогда как другие словно уходят из поля зрения. Для психолога здесь важно не торопиться ни соглашаться, ни опровергать.

Стоит понять, на что человек опирается, что замечает сейчас и что происходило в отношениях в другое время.

Состояние может участвовать в том, как мы смотрим на окружающее. Когда ждёшь отказа, пауза собеседника легко воспринимается как начало отказа. Когда уверен, что тебе рады, в той же паузе можно увидеть обычную занятость. Причём меняется не только взгляд на другого. Меняется и переживание себя.

Ещё утром Сергей был человеком, у которого есть работа, планы, близкие, собственные интересы. Через час ожидания он может ощущать себя исключительно тем, кого не выбрали. Всё остальное не исчезло из его жизни, но сейчас почти не помогает ему переживать себя иначе.

Помните различие между человеком и его актуальным состоянием? Здесь оно становится особенно наглядным. В трудный момент человек способен описывать себя так, словно сегодняшнее переживание сообщает окончательную правду обо всей его жизни.

— «Я никому не нужен».

— «У меня никогда ничего не получается».

— «Я всё порчу».

В этих словах есть боль, которую необходимо услышать. Но нам необязательно принимать их как исчерпывающее описание человека. И спорить с ними в лоб тоже не всегда полезно.

— Как это никому не нужны? А родители? А друзья?

Человек может услышать в ответе: «Вы неправильно переживаете. Сейчас вам объяснят, почему у вас нет оснований так чувствовать». Тогда к прежней боли добавится ощущение, что его опять не поняли.

Мне кажется более содержательным сначала узнать, что стоит за словами «не нужен». Не ответил один конкретный человек? Некому рассказать о важном? Рядом есть люди, но отношения с ними не дают той близости, которой хочется? За общей фразой могут скрываться весьма разные переживания. Постепенно описание способно стать точнее: «Мне очень важно получить ответ именно от него. Когда ответа нет, я чувствую себя ненужным».

Боль не обязана сразу исчезнуть. Зато теперь мы видим конкретную связь, которую можно исследовать. Отсутствие одного ответа больше не приходится автоматически приравнивать ко всей ценности собственной жизни. Состояние также участвует в поступках, а поступки меняют ситуацию.

Сергей, переживающий отвержение, может отправить обвиняющее сообщение. Собеседник обидится и ответит резко. Сергей прочитает резкость как подтверждение: «Я так и знал». В таком варианте истории ожидание уже повлияло на разговор, а полученный ответ усилил исходное переживание.

Это не означает, что Сергей один отвечает за всё происходящее между ними. У собеседника есть собственные решения и ответственность за свои слова. Но теперь мы можем увидеть участие Сергея в развитии ситуации, не сводя его ни к виновнику, ни к беспомощному наблюдателю.

Именно здесь возникает вопрос об изменении. Что могло бы стать ему доступно между ожиданием ответа и обвинением? Уточнить, когда человек сможет поговорить? Заняться своими делами? Признать, насколько важен этот разговор? Позднее обсудить повторяющееся молчание?

Готовый вариант легко предложить со стороны. Значительно важнее понять, что позволит Сергею действительно им воспользоваться. Для этого иногда необходимо заметить само состояние: «Сейчас я очень тревожусь и уже воспринимаю молчание как отказ». Иногда — получить недостающую информацию. Иногда — разобраться в отношениях, которые давно приносят больше боли, чем близости. Возможное изменение зависит от того, с чем мы имеем дело.

Я бы не ставил задачу научить человека всегда воспринимать мир спокойно и благожелательно. Для злости, тревоги, печали тоже бывают основания. Мне важнее, чтобы переживание можно было замечать, исследовать и учитывать, сохраняя возможность узнавать происходящее дальше. Тогда сегодняшнее состояние остаётся частью жизни человека, а не единственным способом объяснить всю его жизнь.

В этой главе мы начали с раздражения Анны, которое не отменяло любви к сестре. Затем увидели, как молчание другого человека становится для Сергея переживанием собственной ненужности. Между событием и тем значением, которое оно приобретает, обнаружилось многое: отношения, ожидания, опыт, физическое самочувствие, представления о себе.

Теперь стоит внимательнее рассмотреть эти представления. Почему предположение «мне пока не ответили» так легко превращается в уверенность «я не нужен»? Откуда берутся правила, по которым хороший человек всегда помогает, а компетентный специалист никогда не ошибается? И что происходит, когда жизнь перестаёт помещаться в наши объяснения?

Глава 5. Мысли, установки и мировоззрение

За день до выступления Елена в третий раз переделывала презентацию. Тема ей знакома. Материалы подобраны, примеры есть, время рассчитано. Но каждый раз, когда она доходила до последнего слайда, возникала мысль: чего-то не хватает.

Елена недавно начала практиковать как психолог. Её пригласили рассказать коллегам о теме, которой она занималась во время обучения. Небольшая встреча, знакомые люди, двадцать минут разговора. Никакого экзамена не предполагалось. Но Елена готовилась так, словно от этих двадцати минут зависело, позволят ли ей вообще остаться в профессии.

— А если спросят что-нибудь, чего я не знаю?

Разумеется, могут спросить. В любой теме найдётся вопрос, на который человек не ответит сразу. Елена и сама это понимала. Когда на занятиях преподаватель говорил: «Нужно уточнить, сейчас не готов ответить», она не считала его некомпетентным. Наоборот, ей нравилась такая честность. Но произнести те же слова от своего имени было почти невозможно.

— Ему можно. Он уже специалист. А я должна сначала доказать, что чего-то стою.

Продолжим на этом условном примере разговор, начатый в предыдущей главе. Мы уже видим тревогу Елены, её усталость, бесконечные исправления. Теперь присмотримся к тому, как она понимает предстоящее событие. Здесь есть мысль о возможном вопросе. Есть требование к себе: необходимо ответить. А за ним обнаруживается представление о собственной ценности, которую ещё предстоит доказать.

Всё это относится к ментальному измерению. Но было бы мало назвать происходящее просто «мыслями». Мысль «на третьем слайде слишком мелкий шрифт» и убеждение «пока я не доказала свою компетентность, меня не за что уважать» по-разному участвуют в жизни человека. Изменить размер шрифта значительно проще, чем пересмотреть условия, на которых разрешаешь себе быть среди других.

5.1. Мысли и логика: как мы объясняем происходящее здесь и сейчас

Начнём с того, что ближе всего к поверхности.

Елена смотрит на презентацию и думает: «Пример слишком простой. Коллегам будет неинтересно». Она добавляет подробности. Затем замечает, что выступление стало длиннее, и начинает сокращать объяснения. Теперь ей кажется, что слушатели не поймут главного. Она возвращает удалённый текст. Каждое отдельное действие можно объяснить. Хочется быть понятной, содержательной, уложиться во время. Но вместе они превращаются в работу, которую трудно закончить.

Почему?

Возможно, Елена пока не определила, что именно хочет донести до слушателей. Тогда ей поможет прояснение задачи. Возможно, ей действительно недостаёт знаний по отдельному вопросу. Тогда нужно разобраться с ним или сузить тему. А возможно, никакая презентация не сможет дать той гарантии, которую она ищет: гарантии, что никто ни на секунду не усомнится в её компетентности. В последнем случае улучшение слайдов становится попыткой решить задачу, которую слайдами решить нельзя.

Мне кажется важным замечать такие переходы. Мы можем вполне разумно действовать внутри объяснения, которое ещё не проверили? Например: «Если пример простой, коллегам будет неинтересно».

Откуда это известно? Может быть, простой пример как раз поможет понять сложную мысль. А может быть, аудитория действительно знакома с ним и нужен другой. Пока перед

нами предположение. Чтобы принять решение, полезно узнать, кто придёт на встречу и чего ожидают слушатели.

Но если предположение уже переживается как установленный факт, исследование заканчивается раньше, чем началось. Елена не проверяет, будет ли интересно. Она исправляет то, что заранее признала неинтересным.

В предыдущей главе похожее произошло с Сергеем: отсутствие ответа стало означать отвержение. Теперь мы видим, как предполагаемая реакция аудитории начинает управлять подготовкой. При этом я не предлагаю сомневаться в каждой собственной мысли. Если перед любым действием устраивать многократную проверку всех возможных объяснений, жить станет довольно затруднительно. Нам необходимы предположения, прогнозы, привычные способы понимать происходящее.

Вопрос в том, можем ли мы уточнить своё объяснение, когда оно перестаёт помогать или сталкивается с новыми обстоятельствами. Допустим, коллега посмотрел презентацию и сказал:

— Мне всё понятно. Особенно понравился пример.

Что сделает Елена с этим ответом? Допустит, что подготовилась достаточно? Или решит: «Он просто не хочет меня расстраивать»? Второе объяснение тоже возможно. Люди действительно иногда смягчают оценку из вежливости. Но если любой положительный отзыв заранее объявляется неискренним, а любое замечание считается точным, у Елены почти не остаётся способа обнаружить собственную готовность. Подтверждение недостатков принимается, подтверждение достоинств отбрасывается.

Получается, дело уже не только в качестве презентации. Важно, по каким правилам она рассматривает сведения о себе.

И ещё одно уточнение. Логичность рассуждения не гарантирует верности исходного положения. Если принять, что хороший специалист обязан немедленно отвечать на любой вопрос, страх перед выступлением становится вполне понятным. Никто не может обеспечить себе такую готовность, следовательно, опасность провала сохраняется при любом количестве прочитанных книг.

Можно бесконечно совершенствовать подготовку, чем некоторые и занимаются. А можно однажды заинтересоваться самим требованием. Именно здесь мы переходим от отдельных мыслей к более устойчивым представлениям.

5.2. Установки и внутренние правила: что стоит за привычными объяснениями

В глоссарии ДиТОС установка определяется как «сформированное в опыте устойчивое внутреннее представление о себе, других людях или мире, воспринимаемое как очевидная реальность и задающее направление восприятия».

Обратите внимание на слова «очевидная реальность». Человек не обязательно говорит: «У меня есть установка, что ошибаться опасно». Он говорит: «Ошибаться опасно». Для него это описание того, как устроена жизнь.

В истории Елены таким представлением может быть: «Люди уважают меня только тогда, когда я показываю безупречный результат». Из него понятно, почему неизвестный ответ вызывает столько тревоги. На кону оказывается не один вопрос, а возможность сохранить уважение окружающих. Ситуативная мысль будет звучать: «Они спросят то, чего я не знаю». Внутреннее требование: «Я должна знать». А представление, на которое оно опирается: «Иначе меня не будут уважать». Мы различаем эти формулировки, чтобы лучше понимать происходящее. В самой жизни они могут возникать почти одновременно, не предъявляя человеку аккуратной последовательности.

Откуда берутся установки?

В нашей условной истории возможны разные пути. Елену могли замечать преимущественно за достижения. Она могла учиться в среде, где ошибка становилась поводом для унижения. Могла позже столкнуться с руководителем, который требовал невозможного. А могла сделать собственный вывод из нескольких значимых событий, смысл которых никто с ней не обсуждал.

У конкретного человека это предстоит выяснять. Нельзя услышать «я боюсь ошибиться» и сразу назначить виновного в его прошлом. Более того, прежнее правило могло действительно помогать. Тщательная подготовка позволяла получать хорошие оценки, справляться с ответственными задачами, избегать неприятных последствий. Елена не обязательно ошибалась во всём, когда старалась быть безупречной. Она могла приобрести благодаря этому немало знаний и навыков.

Трудность обнаруживается там, где правило перестаёт учитывать условия. Для короткого выступления она готовится так же, как к защите многолетней работы. Не может остановиться, хотя уже устала. Не различает вопрос, который обязана знать в пределах своей компетенции, и вопрос, который имеет право уточнить. Получается, полезная требовательность к себе лишается меры и возможности переключения.

В ДиТОС мы также пользуемся понятиями предписаний и драйверов. Подробно к ним ещё можно будет вернуться; сейчас обозначу различие, которое помогает услышать внутренние правила. Предписание ограничивает через «нельзя»: не проявляйся, не доверяй, не чувствуй. Драйвер создаёт давление через «надо»: будь совершенным, будь сильным, радуй других, старайся, спеши.

Это не означает, что в голове человека обязательно звучат именно такие фразы. Елена может никогда не говорить себе «будь совершенной». Но требовать от каждой своей работы отсутствия любых недостатков и переживать незнание как недопустимое.

Знакомая нам Анна может одновременно жить с требованием радовать близких и запрещать себе выражать недовольство. Тогда просьба сестры оказывается непростой ещё до обсуждения объёма отчёта: согласиться надо, возражать нельзя.

Но и здесь названия нужны для понимания, а не для вынесения приговора. Если мы сообщили человеку, что у него определённый драйвер, сама по себе эта информация ещё не расширила его возможностей. Нужно узнать, как требование действует в его жизни, что поддерживает, чего помогает избегать и что делает недоступным.

Я бы не спешил отнимать у человека его внутренние правила, даже если со стороны они выглядят чрезмерными. Иногда за ними стоит единственный знакомый ему способ сохранять отношения, принадлежность, ощущение собственной нужности. Предложение немедленно отказаться от этого способа может переживаться как предложение остаться вообще без опоры.

Гораздо содержательнее исследовать, можно ли сохранить важное и при этом перестать требовать от себя невозможного. Елене не обязательно становиться небрежной, чтобы разрешить себе незнание. Она может продолжать учиться, тщательно готовиться и одновременно признавать пределы своей компетенции. Возможно, именно такое признание сделает её профессиональную позицию более ответственной.

Пока это звучит как разумная мысль. Но станет ли она внутренне допустимой для Елены? Здесь мы подходим к тому, что человек считает ценным и на чём строит представление о собственной жизни.

5.3. Смыслы, вера и мировоззрение: на что мы опираемся в жизни

Представим, что мы спросили Елену, зачем она вообще пришла в психологию. Возможно, она расскажет, что ей интересно понимать людей. Что когда-то помощь специалиста оказалась важной для неё самой. Что ей хочется заниматься делом, в котором она видит смысл. А теперь посмотрим на вечер перед выступлением. Что занимает её внимание? Как поделиться тем, что она знает? Или как не оказаться некомпетентной в глазах коллег?

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.