



Ключ да сябе

Ты пакрыўдзіў,
цябе пакрыўдзілі.
Даруй сабе,
даруй яму

*Вядучы рубрыкі — кандыдат
псіхалагічных навук
Л. А. Пергаменшчык*

*О, как мы любим лицемерить
И забываем без труда
То, что мы в детстве ближе к смерти,
Чем в наши зрелые года.
Еще обиду тянет с блюда
Невыспавшееся дитя,
А мне уж не на кого дуться,
И я один на всех путях.*

О. Мандельштам

Усякі раз, калі нам наносаць эмацыянальную трауму, прычыняюць душэўны боль, дзейнічаюць на нервы, мы схільныя рабіць тое ж самае, гэта значыць, з мэтай самаабароны наносім адказныя удары, а у выніку у душы утвараюцца эмацыянальныя, псіхічныя “рубцы”. Ці ёсць спосабы пазбегнуць гэтага?

Амерыканскі вучоны, хірург і псіхолаг Максуэл Мольц прапануе тры спосабы утварэння імунітэту да эмацыянальных узрушэнняў.

1. Пастараіцца уявіць сябе вельмі вялікім і вельмі моцным для таго, каб крыўдзіцца. Многія людзі занадта хваравіта успрымаюць нават дробязныя уколы, слабыя пстрычкі. Псіхолагам добра вядома, што хутчэй за іншых крыўдзяцца людзі з нізкай самаацэнкай. Бо нас, звычайна, хвалююць тыя рэчы, якія, на наш погляд, закранаюць самалюбства, гордасць. Насмешкі і

шпылькі, рэальныя і уяўныя, што моцна могуць параніць аднаго чалавека, не пакідаюць і драпінкі на самалюбстве таго, хто мае здаровую самапавагу, добра думае аб сабе.

Той, хто лічыць, што не заслугоўвае павагі, хто сумняваецца у сваіх здольнасцях, пастаянна адчувае няупэўненасць, звычайна становіцца зайздросным, раўнівым да поспеху іншых, бачыць пагрозу уласнаму Я там, дзе яе няма, ці занадта пераацэньвае і перабольшвае патэнцыяльную шкоду ад рэальных крыуд. Нам усім патрэбна пэўная частка эмацыянальнай трываласці, якая магла б абараніць ад уяўных пагроз наша Я. Уласнае Я многіх людзей ахоўвае вельмі тонкай абалонкай, а яму патрэбныя больш надзейныя пакрыў, каб не рэагаваць на дробязныя уколы. Крыўдлівы чалавек з чулівым самалюбствам і недастатковай самапавагай часта бывае эгацэнтрычнай асобай, якая сканцэнтравана толькі на асабістых інтарэсах, звернута толькі да свайго унутранага свету. З такімі людзьмі, як правіла, цяжка жыць у згодзе. Павага да сябе і высокая самаацэнка неабходныя для псіхікі, як харчы для цела.

2. Сам сабе гаспадар!

Кожны чалавек жадае любві і прыхільнасці. Але асоба, якая упэўнена у сабе, адчувае патрэбу дарыць любоў, імкнецца у першую чаргу не атрымліваць, а аддаваць. Такі чалавек не чакае, што любоў прынясуць да яго на срэбранай талерацы, і не лічыць, што усе без выключэння павінны любіць і паважаць яго. Ён можа дазволіць сабе памяркоўна аднесціся да таго факта, што нехта яго не любіць і не ухваляе. Ён адчувае адказнасць за сваё мінулае і будучыню і не збіраецца быць пасіўным спажывцом жыццёвых даброт.

Чалавек з пасіўнымі адносінамі да жыцця часта прад'яўляе да тых, хто яго акружае, неабгрунтаваны прэтэнзіі і адчувае сябе ашуканым, пакрыўджаным, зняважаным, калі яго спадзяванні не спраўджаюцца. Каб пазбегнуць гэтага, трэба развіваць упэўненасць у сваіх сілах і здольнасцях, адказнасць за уласны лёс, задавальненне сваіх эмацыянальных патрэбнасцей. Паспрабуйце самі дарыць людзям любоў і павагу, быць добразычлівымі, і тады хутка пераканаецеся, што гэтыя добрыя пачуцці вернуцца да вас спаўна.

3. **Расслабцеся і яшчэ раз расслабцеся.** Нам наносіць эмацыянальную трауму не тыя, хто нас акружае, нават не іх учынкi, а наш асабісты настрой, рэакцыя на гэтыя словы і учынкi. Калі вы адчуваеце, што вас нешта непрыемна закранула, гэта пачуццё цалкам з'яўляецца вашай рэакцыяй, і менавіта ёй, а не людзям вакол вас вы павінны удзяліць асабліваю увагу. Усё залежыць толькі ад вас саміх. Вы можаце разлавацца, усхвалявацца, пакрыўдзіцца ці адчуць сябе зняважанымі. Але з такім жа поспехам вы можаце зусім не рэагаваць, захаваць спакой і не адчуць крыуды. На вопыце даказана, што калі ўсе мускулы цела знаходзяцца ў расслабленым становішчы, немагчыма адчуваць страх, раздражненне, трывогу, наогул любыя негатыўныя эмоцыі. Мы і толькі мы самі адказныя за нашы рэакцыі і пачуцці. У нашых сілах зусім не рэагаваць на раздражненні, захаваць спакой. Такім чынам, калі мы будзем прытрымлівацца трох даказаных вышэн правілаў, мы можам пазбегнуць эмацыянальнай траумы. Але што рабіць з мшудлымі крыўдамі, недавальненнямі, скаргамі на жыццё, лёс?

Супраць застарэлых рубцоў ёсць толькі адзін сродак, лічыць М. Мольц, — "хірургічная аперацыя", ажыццявіць якую можна кожны. Вы павінны стаць самі сабе практычным хірургам і "падыгнуць" твар уласнай псіхікі. Скальпелем для такой аперацыі, у выніку якой вы атрымаеце новае жыццё, новы зарад энергіі, душэўны спакой і ішчасце, будзе дараванне, якое вылучвае.

"Я магу дараваць, але не у стане забыць" — гэтая фраза, па сутнасці, раўназначная заяве: "Я не дарую". Дараванне, калі яно сапраўднае, шчырае,

усабыдмнае і забытае, быццам скальпель, які можа выказаць гнайнік, залячыць яго і выдзеліць тканку, якая зарубцавалася.

Частковае дараванне прыносіць столькі ж карысці, колькі напалову закончаная хірургічная аперацыя. Сваё дараванне вам трэба забыць разам з тым учынкам, які даравалі, інакш яно будзе толькі зноў і зноў развярэджаць раны, якія вы стараецеся загіць.

Калі ж вы занадта ганарыцеся сваёй велікадушнасцю, вельмі часта успамянаеце аб ёй, вы абавязкова пачнеце думаць, што аб'ект вашай высакароднасці вам за гэта нешта павінен. Атрымліваецца так, быццам вы даруеце таму, хто правініўся, нейкі доўг і тут жа зноў робіце яго сваім даўжніком.

Дараванне — не зброя

Трэба прызнацца, што сапраўднае дараванне здарасца рэдка. Часцей яго разглядаюць як сродак, які забяспечвае нам лепшую пазіцыю ці дазваляе атрымаваць верх над працунікам. Нярэдка можна пачуць такія парады: “Не старайцеся расквітацца, даруйце сваім ворагам, і вы возьмеце над імі верх”; “Няма большай перамогі над вашым крыудзіцелем, чым дабрыня у адказ на крыуду”. У гэтых фразах закамуфліравана ідэя аб тым, што дараванне можа служыць эфектыўнай зброяй помсты. Але помслівае дараванне не ёсць дараванне.

Дараванне, якое вылечвае

Дараванне, якое вылечвае, — рэч сама па сабе не такая ужо і цяжкая. Для гэтага толькі неабходна:

1. Адмовіцца ад усякага асуджэння.
2. Мець жаданне пагасіць “завінавчанасць” без усякіх умоў і агаворак.
3. Перастаць бічаваць, ганьбаваць крыудзіцеля.
4. Адмовіцца ад крыху дзіунага, ненатуральнага задавальнення раздражняць і уласныя раны. Нам здаецца, што пакулі мы у стане клеймаваць іншых, мы зможам адчуваць сваю перавагу над імі.
5. Прызнацца сабе у тым, што часам мы нават адчуваем некаторае задавальненне, калі у нас ёсць зачэпка, каб пашкадаваць саміх сябе.

Дараваннем, якое вылечвае, мы

даруем памылку, правіннасць нейкага чалавека,

але не таму, што вырашылі праявіць велікадушнасць і высакароднасць, зрабіць ласку

не таму, што мы у маральным плане стаім на больш высокай ступені,

альбо прымусілі таго, хто правініўся, заплаціць за зробленае дарагую цану,

а таму, што добра разумеем нікчэмнасць самой крыуды. Сапраўднае дараванне магчыма толькі тады, калі мы здольныя асэнсаваць: не было і няма нічога такога, што патрабавала б нашага даравання. І найбольш важна — мы не павшны асуджаць ці ненавідзець.

Мы самі дапускаем сур'ёзную памылку, калі ненавідзім чалавека за яго промахі, калі асуджаем асобу, а не яе паводзіны ці калі мысленна вызначаем “цану”, якую б неабходна заплаціць, каб заслужыць нашу павагу і літасцівае адабрэнне.

Калі чалавек сапраўды даруе, ён адразу адчувае сябе больш шчаслівым, здаровым, спакойным. Даруйце людзям — гэта ў вашых сілах і ў вашых інтарэсах!..