

# ЧЕЛОВЕК-МАНИПУЛЯТОР<sup>1</sup>

Э. Шостром

## Глава 5

### Честно выражать свои чувства

«Не расстраивайтесь... Возьмите себя в руки... Не принимайте близко к сердцу», – увещевает вас манипулятор. Что ж, вполне понятно. Он не может позволить вам рассердиться на него и всегда старается помешать вам вступить с ним в конфронтацию, вызывая к вашему благоразумию.

Поэтому лучшая защита от манипуляций в большинстве случаев состоит в том, *честно* выражать свои чувства.

### Природа чувств

Хотя каждый день нашей жизни наполнен чувствами, большинство из нас не понимает, что значит *испытывать* и, тем более, выражать свои чувства. Некоторые из нас даже не знают, что эти чувства собой представляют. В результате мы так и не научились точно *различать* их и обрекли себя на вечную жизнь в ситуации вавилонского столпотворения, вызванного «смешением языков». В этой связи уместно рассмотреть пять базовых контактных чувств, о которых мы уже упоминали в предыдущей главе:

**1. Гнев.** Каковы физиологические признаки гнева? Что говорит вам ваше тело? Как вы узнаете, что рассердились? Вы хотите подраться – вот что это такое. А как вы узнаете о том, что хотите подраться? Ваше тело прямо-таки кричит об этом. Дыхание и пульс учащаются, мышцы сжимаются, и вы чувствуете неожиданную и резкую волну тепла, горячее чувство внезапного прилива крови. Будь то словесная стычка, физическая или просто незначительные проявления сердитого поведения, – наше тело должно сделать хоть что-нибудь. Оно просто требует от нас действий. И самое худшее, что мы можем сделать в подобной ситуации, – подавить этот всплеск.

<sup>1</sup> Продолжение. Начало см. в №6–9 2007.

**2. Страх.** Как вы узнаете, что боитесь? Что говорит вам ваше тело на этот раз? Оно дает прямо противоположные сигналы. Во рту пересыхает, ладони становятся влажными, вы чувствуете озноб, кожа покрывается мурашками.

**3. Душевная боль.** По-видимому, большинство из нас боятся ненароком причинить кому-то боль. И я подозреваю, что это заслуга многочисленных манипуляторов, которые призывали нас не оскорблять их чувств. Они с легкостью вовлекают нас в свои игры, а мы этого даже не замечаем. «Почему вы никак не отреагировали?» – спрашивают у нас, и мы почти машинально отвечаем: «Как-то не хотелось никого расстраивать». С какой стати?

Необъяснимое желание никого не расстроить – это, безусловно, невротический симптом. Если мы начинаем так себя вести, важно понимать, почему. Действительно ли нам так страшно задеть чьи-то чувства, или, может быть, мы все же боимся, что задеть могут нас – оскорбить самолюбие, унизить достоинство?

Душевная боль – самое трудное в выражении чувства. Когда вы чувствуете себя по-настоящему задетыми, то возвращаетесь в детство и превращаетесь в ребенка, который ищет защиту у матери. Один из симптомов душевной боли – это слезы. По многим причинам женщины не боятся выражать свои чувства таким образом; однако мужчины в нашей культуре к этому не расположены. Вне всякого сомнения, когда-то в детстве какой-то манипулятор заперещал им плакать, приговаривая что-нибудь вроде: «Ну, ну, Джонни, большие мальчики не плачут». По словам Тиллиха, большинству из нас «не хватает смелости даже на то, чтобы огорчиться». Однако со временем невыраженная боль может стать непосильным бременем.

**4. Доверие.** Оно переживается как ощущение открытости. То есть вы раскрываете потайные уголки своей души и как бы говорите: вот я весь, как на ладони, смотри, я тебя

