

## Глава 26. ПРОЩЕНИЕ СЕБЯ

Обсуждение понятия «прощение себя» \* Сравнение схем прощения обидчика и себя \* Условия прощения себя \* Трансцендентное и вера консультанта \* Действия прощения себя \* Признаки осуществленного прощения себя

Мы уже много писали о неоднозначном отношении к самому феномену прощения — и в истории человечества, и в мировоззрении конкретных людей. Феномен прощения себя, на наш взгляд, еще более неоднозначный. Мы не будем погружаться в обсуждение всех тонкостей и сложностей отношения к прощению себя в частности потому, что никого не убедим в правильности нашего взгляда, даже если напишем по этому поводу отдельную книгу. Конструкт «прощение», а значит, и конструкт «прощение себя» входит обязательной частью в такие основополагающие конструкты системы конструктов «я-и-мир», как «человек», «человечество», «добро», «зло», «правота» и так далее. И попытки его изменить встречают сильнейшее сопротивление. Поэтому мы просто выскажем наше мнение.

### POU STO

Мы считаем, что прощение себя — неотъемлемая часть выхода из вины и обиды. Чаще всего — в виде согласия с прощением другого. Реже — когда выход из вины отягощен непросщением обиженного, его отсутствием, характером вины и проступка (например, при «особой вине») и другими особенностями событий, личности обиженного или виноватого. Мы верим, что авторское прощение себя существенно приближает нас к реальности. Мы уверены, что непросщение себя служит постоянным источником боли и причиной потери сил, которые тратятся на противостояние стыду и постоянное изолирование воспоминаний о вине и отщепление того-кто-был-виноват-там-и-тогда. Стыд, который возникает в результате непросщения себя, будучи очень сильным (стрессовым) переживанием, влияет на самооценку и общую способность человека действовать. Постоянный источник непризнанного стыда не позволяет человеку формировать позитивную целостную идентичность, которая необходима для нормальной жизни<sup>1</sup>.

Мы много раз писали, что процессы вины и обиды, на наш взгляд, всегда сосуществуют и невозможно пережить вину без обиды, и обиду без вины. А также мы неоднократно упоминали обиду на себя — как очень частое явление, возникающее даже в «нормально» протекающих вине и обиде. Более того, обида на себя еще и дополнительно возникает в процессе переживания вины и обиды — относясь не к самому проступку, а собственно к процессам проживания вины и обиды и выхода из них. А если я на себя

---

<sup>1</sup> С нашей концепцией стыда как механизма формирования идентичности можно ознакомиться на [existedu.ru](http://existedu.ru).

обижен, если виноват сам перед собой, то никто и простить меня не сможет, кроме меня самого.

Соответственно, любой выход из обиды и вины: искупление, наказание, месть, прощение и даже расчеловечивание — предполагает какое-то прощение себя.

## 1. Суть прощения себя

Прощение себя — это признание своего проступка своим (раскаяние), принятие его последствий (авторство) и принятие себя-виновного (обогащение идентичности и восстановление целостности).

*Признание своего проступка своим* (принятие своего поступка, раскаяние) означает принятие факта поступка, его мотивов, последствий, смыслов и оценок, всей полноты чувств и переживаний, которые он принес автору, даже если — или особенно если — этот проступок был совершен давно (детским «я») или не до конца осознанно (расщепленным «я» или отдельной субличностью).

*Принятие последствий поступка* означает изменение картины мира и образа «я» до состояния, в котором поступок воспринимается возможным и закономерно и логично приводит к полученным последствиям, в котором виноватый принимает на себя ответственность за все последствия своего поступка, в том числе за возможные, но еще не наступившие.

*Принятие себя виновного* — означает сопереживание себе-тому-кто-нарушил правила со стороны того-кто-прощает, того, кто раскаялся и принял авторство поступка и признание себя-виновного равным себе-прощающему. Результатом принятия себя-виновного становится интеграция этой части в общую структуру личности и соответствующее изменение системы конструктов «я-и-мир» в области образа «я» и конструктов, касающихся субъектности «я» (например, влияние, сила, осмотрительность и т.д. и т.п.)

Даже из этого короткого описания наших взглядов понятно, что мы считаем процесс прощения себя еще более сложным, чем прощение другого. Несмотря на то, что процесс вроде бы происходит внутри конкретного человека, он обязательно включает «другого» или даже «других», а также неминуемо привлекает высшие силы, то есть трансцендентное. «Другой» или «другие» нужны как ориентир, как авторитет, к которому обращаются, а трансцендентное всегда привлекается, если мы имеем дело с вероятностным характером событий. Например, с еще не наступившими последствиями наших действий, за которые заранее принимаем ответственность, или если мы опираемся на такие конструкты, как «везение», «судьба» и т.п. Трансцендентное включается в процесс и тогда, когда мы ощущаем встречу с чем-то неизмеримо большим, чем мы сами, и обращаемся к таким конструктам как «справедливость», «правда», «божественное» и т.п.

Описывая прощение обидчика, мы приводили схему прощения, последовательность этапов и действий. Имеет смысл составить подобную схему для прощения себя и сравнить их.

## 2. Сравнение схем прощения обидчика и себя

| Схема прощения обидчика  | Схема прощения себя  |
|--|--|
| <i>Условия прощения</i>  |  |
| Убежденность обиженного в необходимости прощения;                                    | Убежденность виновного в необходимости прощения себя;                                    |
| Желание и готовность разорвать специфическую связь с обидчиком и изменить отношения; | Желание и готовность прекратить переживание вины и превратить его в воспоминание и опыт; |
| Готовность жить здесь-и-теперь, открытость новому опыту;                             | Готовность жить здесь-и-теперь, открытость новому опыту;                                 |
| Готовность меняться и менять свои убеждения  | Готовность меняться и менять свои убеждения;   |
|  | Возможность разделить внутри себя того-кто-виноват и того-кто-прощает                    |
| <i>Ресурс для прощения</i>   |  |
| Накопление устойчивости, физических сил, опыта благоприятных контактов с окружающими | Накопление благоприятного опыта сопереживания себе;                                      |
|  | Поддержка окружающих, их сочувствие страданию виновного;                                 |
|  | Навык рефлексии;   |
|  | Вера значимых других в необходимость прощения себя                                       |
| <i>Определение непрощенного действия, работа со стыдом</i>                           |  |
| <i>Работа с сопротивлением прощению</i>  |  |
| Поиск мотивов к отказу или нежеланию прощать;  | Поиск мотивов к отказу или нежеланию прощать;  |
| Отработка негативных чувств — к обидчику, к себе, к обществу:                        | Отработка негативных чувств — к себе, к обиженному, к обществу, к трансцендентному:      |
| магическое мышление,   | магическое мышление,   |
| страх изменений,   | страх изменений,   |
| страх предать себя, стыд,  | страх предать себя, стыд,  |
| боязнь реакции группы;   | боязнь реакции группы,   |
|  | страх перед трансцендентным;   |

|  |   |
|--|---|
| Отсутствие конструкта «прощение» в мировоззрении             | Отсутствие конструкта «прощение себя» в мировоззрении   |
| <i>Действие прощения</i>                                     |   |
| Разделение с обидчиком;                                      | Разделение того-кто-виноват и поиск того-кто-прощает (работа с субличностями);  |
| Поиск общего;  | Сопереживание, сочувствие, понимание тому-кто-виноват;  |
| Достижение ИСС;  | Достижение ИСС;   |
| Понимание обидчика ;   |   |
| Шнуровка я-он, состояние предпрощения;                       | Шнуровка, диалог между тем-кто виноват и тем-кто-прощает, состояние предпрощения;   |
| Изменение картины мира;                                      | Изменение картины мира;   |
| Переживание прощения;  | Переживание прощения себя;  |
| Принятие решения о дальнейших отношениях с обидчиком         | Интеграция субличностей, возвращение целостности  |
| <i>Факторы, облегчающие процесс прощения</i>                 |   |
| Средства изменения сознания (химические и нехимические);     | Нехимические средства изменения сознания (медитация, молитва, трансцендентные переживания общности с другими людьми) <sup>2</sup> ; |
| Повышение самооценки;  | Смирение, принятие своего несовершенства;   |
| Снижение интенсивности или отработка негативных переживаний; | Снижение интенсивности или отработка негативных переживаний в отношении природы человека;   |
| Совместные переживания;                                      |   |
|  | Привычка (навык) совершать авторские действия и брать за них ответственность;   |
| Страдание обидчика;  | Ощущение соразмерности собственных страданий, наказания, искупления собственно вине;  |
| Ясно выражаемое раскаяние;                                   | Ясно выражаемое вслух (даже себе) раскаяние;  |

<sup>2</sup> Химические средства достижения ИСС не позволяют потом присвоить результаты, т.к. нет свидетелей, которые бы подтвердили факт прощения.

|                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
|                   | Прощение со стороны обиженного; |
| Поддержка социума | Поддержка значимых людей        |

Несмотря на то, что большинство этапов процессов прощения обидчика и прощения себя в общем совпадают, у прощения себя есть дополнительные сложности. Одна из самых заметных и важных — более авторский и одинокий характер прощения себя. Ведь все действия происходят внутри человека, хотя, безусловно, при поддержке окружающих. Практически всегда это полномасштабный экзистенциальный кризис, требующий переосмыслить и пережить себя-в-мире. Соответственно, как и любой полномасштабный экзистенциальный кризис, прощение себя включает фазу истощения сопротивления, когда человек приходит к пониманию того, что изменение неизбежно, в данном случае, это изменение своего представления о себе-в-мире.

Интросубъектный (внутренний и очень индивидуальный) характер процесса прощения себя делает описание этого процесса необычайно трудным. Сложности добавляет еще и категорически уникальный рисунок этого процесса у каждого человека. Поэтому мы опишем то, что считаем возможным описать, оставляя простор для несогласия, протеста и тому подобных реакций. Мы будем довольны, если читатели (а мы пишем для очень внимательных и вдумчивых читателей) просто получают материал для размышлений в нужном направлении. Мы вполне осознаем категорическую ненаучность такой позиции. Но мы и не претендуем на истину. Только на мнение.

Прощение себя, наверное, происходит и автоматически, без сознательных усилий со стороны виноватого, точно так же как автоматически прощаются мелкие обиды в процессе собственного роста при получении нового опыта, который делает ожидания и представления о себе и окружающем мире более реалистичными. Это совершенно не противоречит нашему авторскому представлению о прощении себя, как об экзистенциальном кризисе. Чем глубже мы погружаемся в исследование природы человеческих переживаний, тем яснее становится, что экзистенциальный кризис — это способ существования психики человека, а не что-то, что случается только в моменты глобальных изменений. Мы уже формулировали эту мысль, когда описывали динамику проживания нормальной вины (даже нас самих этот факт удивляет раз за разом). Когда прощение себя происходит автоматически, тогда и вопросов не возникает, и психолог не нужен. Но если в процессе консультирования мы встречаемся с не прощенной внутри себя виной, нам предстоит достаточно долгая и кропотливая работа, которую мы можем описать только в общем. Сколько бы мы ни приводили примеров, каждый случай будет особенным. У каждого человека условия для прощения себя и препятствия этому процессу вполне индивидуальны. Консультанту стоит об этом помнить и не предлагать клиенту простить себя, пока не обеспечена готовность и согласие прощать

себя. Мы достаточно подробно ранее описывали процесс прощения обидчика обиженным и будем ссылаться на это описание (См. Вина, Гл. 19).

### 3. Условия прощения себя

Назовем основные условия прощения себя:

- убежденность виновного в необходимости прощения себя;
- желание и готовность прекратить переживание вины и превратить его в воспоминание и опыт;
- готовность жить здесь-и-теперь, открытость новому опыту;
- готовность меняться и менять свои убеждения;
- возможность разделить внутри себя того-кто-виноват и того-кто-прощает.

#### Диалог: «Все из-за меня»

Клиентка: А вот в книжках пишут, что развод родителей влияет в дальнейшем на семейные отношения уже взрослых детей. Это так и есть?

Психолог: С какой целью интересуетесь?

Клиентка: понятно, что с личной... У дочери что-то никак не складывается в отношениях с мужем, все к разводу идет... Наверное, я виновата.

Психолог: В чем? Насколько я помню, вы к зятю хорошо относитесь. И в их отношения стараетесь не вмешиваться... Или я чего-то не знаю?

Клиентка: Да стараюсь, конечно... Но все равно же разводиться хотят.

Психолог: Вообще-то это их дело, чего они там хотят. Или я опять чего-то не понимаю?

Клиентка: Да я сама не понимаю. Виноватой себя чувствую. Почему-то. Вы же знаете, мы с мужем развелись давно. Думаю, вдруг это на дочку повлияло, и теперь она тоже хочет разводиться. Хороший ли пример я ей подала?

Психолог: Вы знаете, это такой сложный вопрос, что на него ответить однозначно нельзя. Уточните вопрос.

Клиентка: Что здесь уточнять? Я себя виноватой чувствую, что у дочери в семье все не слава богу. Может, это из-за того, что мы с ее отцом развелись, она теперь свою семейную жизнь построить не может.

Психолог: Вы за развод себя чувствуете виноватой или потому что дочери сейчас помочь не можете? Помните, мы с вами говорили, что, когда ничего сделать не можешь — поневоле вину ощущаешь?

Клиентка (*пауза*): За развод. Как вспомню, как это все было... Так прямо в животе нехорошо, и голова сама опускается.

Психолог: Расскажите тогда подробнее про развод.

Клиентка: Да что там рассказывать, все как у всех. Женились — вроде все хорошо было, а потом как-то после рождения дочки все развалилось. Муж — сам по себе, мы с дочкой — сами по себе. Жили как соседи, а может, и неплохо было, многие так живут, и ничего... (*Пауза.*)

Психолог: Как сказать...

Клиентка: Тоскливо было, конечно... Мне было тоскливо. Дочка-то отца любила, хотя и появлялся он редко. Мне даже обидно было. Я с ней и то и это, а он мультик с ней вечером вместе посмотрит — и она уже счастлива, и папа — лучше всех. А со мной он практически не разговаривал, так, только про быт да про ребенка. А потом к нам новый сотрудник в офис пришел: веселый, внимательный, сразу шефство надо мной взял... Я влюбилась. И от мужа ушла... А может, не надо было... Дочка тяжело и долго привыкала. Отчим — все-таки не родной отец. Да и жили мы поначалу потруднее немножко. Потом у нас еще дети родились... Может, не надо было рожать, ей же тяжело было? Ревновала. Обижалась. Скандалила... Может, у нее теперь с привязанностью проблемы...

Психолог: А отчим ее обижал?

Клиентка: Что вы! Он к ней как к родной относился всегда. А она, поганка, этим даже пользовалась. Вечно я что-нибудь запрещаю, а он разрешает.

Психолог: Все хорошо же сложилось? За что вы себя вините?

Клиентка: Вы знаете, я счастлива, а она — нет. Может, это из-за меня?

Психолог: Опять не могу на ваш вопрос ответить.

Клиентка: Я ведь тогда свои интересы поставила выше ее. Это мне было плохо с ее отцом. Ей-то хорошо было.

Психолог: За это не можете себя простить? Что решили сделать, как вам лучше?

Клиентка: Ну вот не могу.

Психолог: Вы не можете или не хотите себя прощать?

Клиентка: И не хочу, и не могу.

Психолог: Давайте сначала с «не хочу» разберемся.

Клиентка: Мне кажется, если я себя прощу за это, то мне будет совсем все равно, что с ней.

Психолог: Что-то я не понимаю, что вы имеете в виду, расскажите про ваши отношения с дочкой.

Клиентка: Да вроде нормальные отношения, она мне звонит почти каждый день, на мужа жалуется...  
(Долгая пауза.)

Психолог: А вы?

Клиентка: А что я? Я ей совета дать никакого не могу. Они ссорятся, а мы с ее отцом не ссорились, а с отчимом, с теперешним моим мужем и вовсе душа в душу живем. Вот мне повезло, а ей нет... Не могу я ей помочь в этом... Ну хоть внуков подхватываю...

Психолог: Вы так говорите, как будто вы от этого очень устали, так безнадежно...

Клиентка (*начинает плакать, рыдает*): Да что ж мне делать, ну не могу я ей помочь, не могу!

Психолог: Прямо отчаяние слышу.

Клиентка: Да всю душу мне эта ситуация вымотала! Каждый день одно и то же слушать! Все, что могла, я ей уже сказала! Внуков всегда подхватываю, младшие дети, слава богу, уже поступили, особых хлопот не доставляют. И дома-то редко бывают. Но вот все время — это слушать... Одно и то же, одно и то же...

Психолог: Не хочется уже слушать?

Клиентка: Не хочется, и толку нет.

Психолог: А не слушать можете?

Клиентка: Но ей же нужно кому-то выговориться...

Психолог: Ей нужно, но вам-то уже невыносимо!

Клиентка: Ей хуже. Я потерплю. Тем более, что, может быть, и я виновата.

Психолог: То есть если бы не вина, то и не слушали бы?

Клиентка (*опять плачет*): Ну что ж я за мать... Дочке жизнь поломала и даже послушать не могу...

Психолог: Про поломанную жизнь дочери — явное преувеличение. А вот собственную, если уж не жизнь, то здоровье, вы таким образом точно портите.

Клиентка (*плачет*): И тут вы правы. Сердце после каждого телефонного разговора тянет.

Психолог: Ого, как далеко зашло. Однако надо что-то делать.

Клиентка (*всхлипывая*): Наверное, надо.

Психолог: Будем разбираться?

Клиентка: Ладно, давайте. А то ведь и правда сил никаких нет, надо что-то менять.

Психолог: Так, определимся с ситуацией. Вы почти каждый вечер через силу слушаете дочкины жалобы? Сил не хватает, поэтому вы себе все время напоминаете, что вы, возможно, виноваты в ее ситуации, и это вас стимулирует продолжать слушать?

Клиентка кивает.

Психолог: После этих разговоров у вас тянет сердце? К врачу ходили?

Клиентка: Да как-то...

Психолог: Что, боль в сердце — в зачет идет, как наказание?

Клиентка: Ну это вы загнули совсем. Что я себе — враг, что ли? У меня дети еще совсем не взрослые.

Психолог: Но прощать-то себя не хотите?

Клиентка: А что, обязательно, что ли?

Психолог: Желательно. Чтобы уже понять, чего вы на самом деле хотите.

Клиентка: (*опять начинает плакать*) Знаю я, чего я хочу, но это тоже стыдно и неправильно!.. Да если я себя прощу за это, я знаете, какой кукушкой стану?!

Психолог: В смысле, матерью-кукушкой?

Клиентка: Да! Больше всего на свете нам с мужем хочется в деревню уехать, у мужа там родовое гнездо: дом, хозяйство, свекровь уже старая совсем... А хозяйство жалко, и мне там нравится, и младшим детям, да и внукам тоже. Но это значит младших бросить без пригляда, и старшую тоже, с ее проблемами. Да я себе никогда не прощу, если с ними что-то случится!

Психолог: Да, это точно непростительно. Делать так, как хочешь больше всего на свете. Такое прощать нельзя. А особенно — признаваться в этом.

Клиентка: Не знаю я, как себя прощать. У меня язык не повернется дочери про это сказать.

Психолог: «Не знаю, как прощать» — звучит гораздо лучше, чем «никогда не прощу». Понимаете, чтобы язык повернулся дочери сказать, что вам тяжело ее слушать или что ей надо, скажем, к психологу, вам нужно чувствовать себя вправе так говорить. А для этого нужно себя простить и разобраться.

Клиентка: В чем разобраться?

Психолог: С виной. Вы тогда могли поступить по-другому, могли не разводиться с мужем и не выходить замуж за любимого?

Клиентка: Не знаю... Наверное, нет. Представила сейчас, что не было бы этих двадцати счастливых лет, и так плохо стало, аж сердце защемило.

Психолог: Так, ну-ка, дышите, раз-два, вдох, раз-два-три-четыре, выдох. На спинку откиньтесь, вот так. Вдох-выдох. Отпустило?

Клиентка: Отпустило.

Психолог: К врачу все-таки сходите. То есть если бы вы тогда поступили по-другому, не было бы счастья... Думаете, дочке с вами, несчастной, лучше бы жилось? После такой семьи она свою бы более счастливой создала?

Клиентка: Я про это не думала. ... Наверное, вряд ли. Но ведь не только в ней дело. А и во мне. Какой я буду, если я буду себя за все прощать?

Психолог: Про все речи нет. Мы говорим про то, что не дает дочери сказать, как вам тяжело ее слушать, и что, на ваш взгляд, это бесполезно.

Клиентка: Да, как представляю... Но вообще-то чуть полегче уже... А если она скажет, что я эгоистка?

Психолог: Ну скажет, от обиды еще не то скажешь. Понимаете, ваше желание и ваше поведение всегда могут кого-то задеть. И для кого-то вы можете выглядеть эгоисткой. Кто-то вам может завидовать... Завидуют же, правда?

Клиентка: Я вообще-то всегда зависти боюсь... Но тут ведь не кто-то, а дочка.

Психолог: Так это еще лучше, поговорить можно поподробнее. И много раз. Даже если обижается. И договориться — больше вероятности.

Клиентка: Так вроде вы правы, но я все равно себя чувствую виноватой перед ней. Как себя простить?

Психолог: Готовы? Там, наверное, не только в отношении дочери себя прощать нужно будет, наверняка, еще найдется за что. Действительно, может многое измениться в вас, вы правы.

Клиентка: Да ладно, все понятно, давайте учите прощать.

ВВЧ: Как вам кажется, каких изменений боится клиентка в случае прощения себя? С чем она боится

столкнуться?

В этом диалоге, помимо очевидной работы с сопротивлением (отработка негативных чувств — к себе, к обиженному, к обществу, к трансцендентному) и организации ресурса для прощения себя (поддержка со стороны, сочувствие страданию виновного, а также накопление благоприятного опыта сопереживания себе) фактически выстроены *все условия для прощения*, кроме последнего — возможности разделить внутри себя того-кто-виноват и того-кто-прощает. Нам кажется, что придуманная нами клиентка вполне на это способна, но еще к этому не готова. Чтобы приступить к действию разделения виноватого и прощающего, необходимо сначала рассказать клиенту про возможность такого разделения, попробовать выделить какую-нибудь достаточно самостоятельную субличность, которую бы клиент смог опознать и признать. Для этих целей лучше выбирать какую-нибудь вполне понятную, социально приемлемую и уважаемую самим клиентом субличность. Например, профессиональную, которая выполняет какую-то позитивную роль. Стратегия, тактика и техника работы с субличностью не являются, к нашему огромному сожалению, предметом рассмотрения этой книги, мы надеемся, что напишем об этом отдельно чуть позже. Здесь упомянем только, что работе с субличностью надо учиться специально в безопасной обстановке и с опытным преподавателем. Знания теории (К. Юнг, Ф. Перлз, Э. Берн, Х. и С. Стоуны, Р. Шварц, и многие другие) недостаточно, нужно практическое обучение и строгое соблюдение техники безопасности. Любая работа с субличностью, на наш взгляд, относится к работе с измененным состоянием сознания и потому полна неожиданностей и опасностей.

С придуманной нами клиенткой в этом диалоге потребуется достаточно много работы, чтобы обеспечить ей внутреннюю ресурсную поддержку, обучить ее разделяться и интегрироваться и не пугаться этого процесса, не считать себя сумасшедшей не только на самом сеансе с психологом, но и после него. Особенное внимание при работе с субличностью необходимо уделять осознанию и отработке стыда, который при разделении на субличности возникает автоматически ([existedu.ru](http://existedu.ru)) [1]. Хотя в описанном выше примере сделано уже многое, в частности, даже сформулировано непрощенное действие.

#### **4. Трансцендентное и вера консультанта**

Можно сказать, что *условия облегчения процесса прощения себя и этап работы с сопротивлением прощению себя* мы уже достаточно хорошо описали, когда описывали прощение обидчика, здесь почти нет отличий. Остановимся только на *страхе перед трансцендентным и упомянем особую значимость веры консультанта в необходимость прощения себя*, тем более что это связанные, на наш взгляд, вещи.

Традиционно прощение считается делом высших сил, прощения для себя принято просить у Бога. Верующим это делать проще, для этого есть

исповедь. Нерелигиозному человеку приходится сложнее. Но даже прошедшему все специальные обряды прощения иногда этого недостаточно. И приходится прощать себя самостоятельно.

В этот момент возникает особый страх, который очень сложно осознать и который мы считаем страхом перед трансцендентным. Фактически человек в этот момент берет на себя функции высших сил. По крайней мере, ему так кажется. Довольно часто в ответ на призыв простить самого себя человек отвечает: «Так нельзя». На вопрос, почему нельзя, он, как правило, или не может ответить вовсе, или отвечает что-то вроде «если все время себя прощать, то, значит, все можно». В данном случае очевидно, что происхождение такого ответа точно находится в области трансцендентного. Достаточно вспомнить Ницше и Достоевского [38, 24], а также Дж. Бьюджентала [19: Раздел VI «Психотерапевт как художник»].

Верующий, и тем более воцерковленный человек гораздо легче осознает этот страх, ему проще и догадаться о его природе. Человеку нерелигиозному сложнее признать, что он боится по собственной воле брать на себя часть работы высших сил, становиться их орудием, потому что даже существование высших сил ему признать сложно. И над такими своими опасениями в наше странное время ему легче посмеяться, чем их признать. Но странное время — на то и странное, что даже посмеяться — и то сложно. Для этого нужно не просто признавать наличие высших сил, но и ясно определять свое к ним отношение. Отсутствие ясной позиции в обществе к религии, церкви и другим формам проявления верований способствует развитию суеверий и психологических проблем, связанных с отношениями с трансцендентным.

На наш взгляд, прощение себя происходит и вне религии и религиозных обрядов, но при церковном прощении мощное воздействие на верующего и глубокое погружение в ИСС ускоряет этот процесс и делает его свернутым и ненаблюдаемым. А неверующему приходится прибегать к помощи специалиста. Со своей стороны, специалист должен взять на себя ответственность помочь клиенту простить себя. Мы подчеркиваем: не взять на себя прощение клиента — это дело обиженного и высших сил, а создать условия и обеспечить процесс прощения им себя. Для этого самому консультанту необходимо верить в обязательность прощения себя, когда вина осознана, так или иначе искуплена, но продолжает мучить и не превращается в опыт. Соответственно, консультанту самому нужен такой пережитый позитивный опыт.

## **5. Действие прощения себя**

Действий прощения себя может быть больше или меньше. Назовем те, без которых никак не обойтись:

- Разделение того-кто-виноват и поиск того-кто-прощает (работа с субличностью);
- Сопереживание, сочувствие, понимание тому-кто-виноват;
- Достижение ИСС;

- Шнуровка, диалог между тем-кто-виноват и тем-кто-прощает, состояние предпрощения;
- Изменение картины мира;
- Переживание прощения себя;
- Интеграция субличностей, возвращение целостности.

#### Диалог «Спортивный интерес»-1

Клиентка: Знаете, вот про ту победительную часть, про которую мы в прошлый раз говорили — как-то все хорошо, мне за эту неделю два раза удалось с ней не спорить и чувство победы пережить. Помните, я говорила, что мы проект сдали? Так вот, я себя победительницей чувствовала до самого вечера (*пауза*).

Психолог: Ты там про что молчишь?

Клиентка: Да не про что, мне просто трудно говорить, я растерялась.

Психолог: Помочь?

Клиентка: Да. Вопросы позадавай мне лучше.

Психолог: Слушай, прежде чем мы продолжим, мне хочется обратить внимание, что ты ко мне «на вы» обратилась.

Клиентка: Да? Я не заметила... Но, наверное, правильно. Мне трудно об этом говорить, стыдно и тяжело (*пауза*).

Психолог: О чем?

Клиентка: Да вот об этом... О другой своей части... Я тебе сказала, что до вечера себя чувствовала победительницей. А потом, как вспомнила... (*Пауза.*) Слушай, мне очень тяжело говорить... Пожалуйста, поддерживай разговор, задавай мне вопросы.

Психолог: Ладно. Я так понимаю, тебя стыдом и виной накрыло, да?

Клиентка: Да. Победительница моя в туман свалила тут же.

Психолог: Ты можешь рассказать, что ты вспомнила? Какой поступок?

Клиентка: Да не поступок. А часть жизни. Как-то я про это долго не вспоминала... А вот когда мы про — как их там? Субличности? Вот про них, когда заговорили, я начала вспоминать. Наверное, это тоже субличность. По крайней мере, я ее так теперь чувствую. Как часть меня, у которой свои желания, и за поступки которой мне стыдно. Теперь стыдно. А раньше наоборот — азарт, победа. Я сейчас уже не различаю хорошую победу и плохую. Мне кажется, я не имею права чувствовать победу вообще.

Психолог: Все-таки расскажи поподробнее, о чем речь идет?

Клиентка: У меня раньше был такой прикол — соблазнить «хорошего мужа». И чем больше мне рассказывали, какая это крепкая пара, как они любят друг друга, какая крепкая семья, как муж в жене души не чает — тем больше было азарта и желания показать, что это не так, что какими бы хорошими ни были отношения — мои чары сильнее.

Психолог: Кому показать-то?

Клиентка: Странный вопрос.

Психолог: Ты явно что-то доказывала, кому и что?

Клиентка (*с раздражением*): Всем им!

Психолог: Кому им? Мужчинам, женщинам, детям? Друзьям? Коллегам? Кому?

Клиентка: Да всем! Знакомые даже ставки делали — уведу-не уведу. И я ни разу не проиграла в этой игре.

Психолог: Однако! В этой игре что, правила были? Тотализатор?

Клиентка: Ну не так чтоб тотализатор, но в общем да.

Психолог: Так, вводила, а дальше что делала?

Клиентка: Ничего не делала, переспала с хорошим мужем и дальше пошла.

Психолог: Отношения не продолжала?

Клиентка: Зачем?

Психолог: А мужчинам этим что говорила? «Уведенным»?

Клиентка: Мужикам башню так сносило, что они и разводиться были готовы... А мне это зачем? Так, хорошо время провели, галочку поставила и дальше пошла. А они со своими переживаниями и женами пусть сами разбираются.

Психолог: Опасное поведение-то. И ведь, если ставки делали, значит, об этом знали другие люди? Да и город небольшой.

Клиентка: Меня это не волновало.

Психолог: Знаешь, ты, похоже, сейчас из этой части говоришь, которая тогда в эту игру играла. Я слышу очень большую обиду и желание отомстить.

Клиентка: Какие обиды! Обидками пусть хорошие девочки страдают, когда своих хороших мужей обратно в лоно семьи заталкивают!

Психолог: А ты плохая?

Клиентка (*кричит*): Да я дрянь! (*Рыдает.*) Я в родной город и носа показать не могу. Мне даже думать о том, чтобы туда приехать, и то жутко.

*Психолог подает салфетки.*

Клиентка (*продолжая рыдать*): Как с этим жить?! Это же какая гадина во мне сидит?

Психолог: А ты до сих пор так поступаешь?

Клиентка: Нет. Как переехала в другой город — так как отрезало. Я даже себе сейчас представить не могу, что мне такое захочется сделать. Гадость такая. И не вспоминала ведь... Как жить теперь? Ведь это и не искупить, и не возместить... Только убить себя или в монастырь уйти.

Психолог: Слушай, давай попробуем хотя бы понять, прежде чем ты себя наказывать начнешь.

ВВЧ: На ваш взгляд, какие терапевтические возможности появились у клиентки с психологом на данный момент диалога? Продумайте возможные пути развития достигнутого.

Мы еще раз напоминаем читателям, что диалоги, психологи и клиенты у нас выдуманы полностью, кроме специально оговоренных случаев, с полученным разрешением к публикации. В реальности, достигнув этой точки в процессе консультирования, психолог должен быть очень аккуратен, осторожен и двигаться постепенно, постоянно возвращаясь к ключевым моментам истории, не упуская из виду ресурсы и возможности клиента. Предлагая клиентке работу с субличностями, психолог берет на себя больше ответственности за безопасность клиентки, чем в потенциально менее травматичном процессе традиционной беседы. Работа с субличностями предполагает погружение в ИСС, осознание неосознанного, а значит — работу с неожиданностями, и, как следствие, с не всегда предсказуемыми результатами. Если выразиться коротко, то работа с субличностями — это управляемое расщепление личности.

Мы спрессовали и перекомпоновали реальный процесс консультирования, нам важно продемонстрировать динамику процесса и проиллюстрировать нашу теорию. В дальнейшем в описании работы с расщеплением, мы будем называть появляющихся внутренних действующих лиц персонажами во избежание сложных и бессмысленных дискуссий об их природе и праве называться субличностями, интроектами, голосами и так далее и тому подобное.

Итак, мы выделили пока смутную фигуру «того-кто-виноват». В дальнейшем эта фигура будет принимать все более четкие очертания, постепенно разделяясь с другими персонажами.

#### Диалог «Спортивный интерес». Часть 2

Клиентка: Мне не хочется это понимать, мне хочется это все навсегда забыть.

Психолог: Это вряд ли. Если там есть обида или вина, то оно с годами не стирается и не выдыхается. Так все и хранится, всплывая в самый неподходящий момент.

Клиентка: То есть всю жизнь мучиться, да?

Психолог: Есть шанс не так сильно мучиться, но надо понять, разобраться.

Клиентка: Ладно, давай.

Психолог: Вспомни какой-нибудь эпизод, когда тебе рассказывают, какая крепкая семья, какой любящий муж... (Пауза.)

Клиентка (*наливаясь гневом*): Ну вспомнила.

Психолог: Расскажи о своих чувствах, которые ты сейчас переживаешь, только обо всех.

Клиентка: Знаем мы этих любящих мужей... И жен их тоже знаем...

Психолог: Ехидно как звучит...

Клиентка: А то! Они ж думают, что никто ничего не видит... Курицы! Готовы все что угодно стерпеть, только бы мужик был их законный, чтобы прилично все было.

Психолог: Ты злишься или завидуешь?

Клиентка: Чему там завидовать? Все врут, все — вранье. Мне прямо интересно было, а как они вот это вот прикроют, я сама старалась, чтоб все побыстрее наружу вылезало...

Психолог: Чтобы им побольнее было?

Клиентка: Чтоб знали, чего на самом деле их мужики стоят.

Психолог: Сразу и жен, и мужей наказать?

Клиентка: Да!

Психолог: За что?

Клиентка (*начинает плакать*): А чего они? Меня можно, да? А их нельзя?!

Психолог: Они тебя обижали?

Клиентка (*плачет*): Обижали? Слово-то какое... Мой первый парень всем развонил, что у нас было. Город-то маленький, мне проходу с тех пор не давали, каждый норовил... Мол, с тебя не убудет, уже ж не девочка (*плачет*). Едва отбивалась... Знаете, как обидно? Я же думала, у нас любовь. А он потом на Наташке женился, потому что у нее родак в администрации. Сразу в гору пошел. А Наташка думала, что он ее любит, а не ее папашу. Вот и получила. И хоть бы что! Все знали, что он ей со мной изменял... Так и что?

Психолог: Отомстить хотелось, да?

Клиентка: Да! Мне жизнь порушили, так я и им показала, чего их семья стоит, крепкая такая.

Психолог: Но легче не стало, да?

Клиентка: Если бы они разошлись, стало бы. А им хоть плюй в глаза обоим.

Психолог: А с другими?

Клиентка: А тоже обидно... Все — такая семья, такая семья... Муж на руках носит... А я же знаю, что этот муж от меня отлипнуть не может, когда любимой жене букет покупает! Не выставить из магазина... А мне букетов никто не дарил.

Психолог: Обидно.

*Клиентка плачет.*

Психолог (*подает салфетки*): Тебе ведь сейчас внутри лет шестнадцать?

Клиентка: Семнадцать. Я после школы сразу работать пошла и на вечернее поступила. Мне бабушке помогать надо было... Еще и это обидно. Соседка ей все сплетни про меня собирала, она расстраивалась (*плачет*).

Психолог: Бабушку жалко?

Клиентка: Да. Она меня не ругала, только вздыхала и говорила: «Ох, Варвара, потом жалеть будешь». Вот оно и наступило, это потом (*тяжело вздыхает*).

Психолог: Похоже, сейчас ты опять взрослая, да? Вздыхаешь, как, наверное, бабушка вздыхала...

Клиентка: Да, я на нее похожа. Мне многие говорили.

Психолог: Тогда давай обсуждать тебя семнадцатилетнюю как взрослые люди.

Клиентка: Да что там обсуждать... Шалава...

Психолог: Не как соседка-сплетница, а как бабушка!

Клиентка: Бабушка меня любила.

Психолог: Именно это я и имела в виду. Попробуй ее вздохи в слова обратить.

Клиентка: Нуу... «Бедная девочка»... «Тяжело ей придется»... Нет, не могу!

Психолог: У тебя племянники же есть?

Клиентка: Тройродные... Но прикольные, да.

Психолог: Представь, что твоя племянница, так же обиженная, отомстить пытается.

Клиентка: Нет, ни за что! Ты что?! Она же мучиться будет, я ей такого не желаю.

Психолог: Ну а вдруг? Если случится такое: девочку, которую ты любишь, обижают, а она за это мстит, что ты ей скажешь?

Клиентка: ...Бедная ты, бедная... Как тебе досталось... И маленькая еще... И защитить никто не может... И сама не в силах за себя постоять... (*Пауза.*)

Психолог: Как могла, так и защищалась. Ты жива, значит, этой девочке спасибо. Она руки не опустила, себя отстаивала, а потом и вовсе новую жизнь начала.

Клиентка: Да, изобретательная... Творческая. Такие интриги заворачивала, так время рассчитывала... Да...

Психолог: Давай до следующей встречи ты себе несколько раз это напомни, и попробуй ее действительно поблагодарить. Искренне только. Если получится.

Клиентка: Не знаю, попробую.

ВВЧ: Какие еще персонажи проявились в этом диалоге, кроме обозначенных бабушки и семнадцатилетней Варвары?

На наш взгляд, процесс, обозначенный в диалоге — еще не настоящее расщепление, персонажи только намечаются. Клиентка всего лишь обнаруживает, что ее поведение может рассматриваться с другой, непривычной, точки зрения и восприниматься с сочувствием. Достигается это опорой на *опыт принимающих отношений со стороны авторитетной и любимой* бабушки и на сочувствие самой клиентки к похожему на нее, безусловно симпатичному человеку — племяннице. Таким образом жесткая негативная установка в отношении себя расшатывается и появляется возможность отделить «себя-прежнюю» от «себя-нынешней».

#### Диалог «Спортивный интерес». Часть 3

Психолог: Ну что, вернемся к нашему обсуждению?

Клиентка: Не хочется, но ладно.

Психолог: Получилось поблагодарить ту девочку за то, что ты сейчас жива, образование получила, нашла любимое дело, им занимаешься?

Клиентка: Ну... Сложный вопрос. У меня в голове это плохо сочетается. Я готова уважать ту девицу, которая училась и работала, упиралась изо всех сил, бабушке помогала, с бухлом очень быстро завязала... Травку только иногда покуривала, но и то — недолго. Бабушку расстраивать не хотелось...

Психолог: Ее уважать готова?

Клиентка: Ее готова. Но ведь чужих мужей-то соблазняла и на посмешище выставляла — тоже я. А эту шалаву я ни понять, ни принять не могу сейчас.

Психолог: Давай вместе попробуем понять. Для того чтобы не скатиться в обзывание и осуждение, нам нужен кто-то, кто ей сочувствует, как минимум.

*Пауза.*

Клиентка: А зависть считаем за сочувствие?

Психолог: А подробнее если?

Клиентка: Вообще-то у меня подружки были. Не так, чтоб близкие, но все же. Встретиться, поболтать, кто с кем, когда и как. Кавалеров-то достойных у нас мало было. Пили парни, дрались, наркотики, то-се... А за нормальных конкуренция всегда ожесточенная была. Ну и обиженные находились, естественно. Среди проигравших. И вот они мне завидовали, моему умению парней привлекать. Ленка так прям восхищалась...

Психолог: Тебе приятно было тогда?

Клиентка: Ну приятно, конечно, но как-то... Я же понимала, что нехорошо это... Но приятно.

Психолог: А ты как сейчас относишься к этому восхищению?

Клиентка: Да вот... Сама не знаю. С одной стороны, шалава, конечно. И поганка. С другой — артистка, и смелая такая... Ведь рисковала все время. И побить могли, и изуродовать. Да и вообще, времена суровые были. Могли и вообще не найти. Но рисковала и своего добивалась. И каждый раз выворачивалась, уходила целая.

*Пауза.*

Психолог: Ты, похоже, ею тоже восхищаешься немножко?

Клиентка: Да сама от себя не ожидала. Даже неуютно стало. Как этим можно восхищаться... С другой стороны, вон сколько народу этому учится, деньги платит — откроешь интернет, курсов полно на тему «как раскрыть женственность», «как привлечь мужчин»... Та девица из моего прошлого, наверное, сама бы такие могла вести.

Психолог: Но?

Клиентка: А я не могу... Обидно... Такие возможности, можно сказать, дар. И все на мелкую месть ушло. И даже непонятно, кому мстила, зачем. Нет, конкретно бывшему и Наташке — понятно. Но потом-то? Их же не один, не два и не три было. В конце концов же уезжать пришлось...

Психолог: Ну хорошо. Давай представим себе, что ты нынешняя с той прежней разговариваешь. Понять хочешь. Что бы ты спросила?

Клиентка: Не знаю... Наверное, спросила бы, стоило ли оно того?

Психолог: Хорошо. Давай поставим два стула для наглядности.

Клиентка: Не надо. У меня с воображением все в порядке.

Психолог: Хорошо, я тебе тогда помогать буду немножко, время от времени за тебя нынешнюю говорить буду.

Клиентка: Ладно.

Психолог: Тогда представь, пожалуйста, что тебе семнадцать лет сейчас. Ты там живешь, в своем городе, работаешь в цветочном магазине, вечером учишься, денег не хватает, покупатели на один букет тратят твою недельную зарплату.

Клиентка: Ага, недельную... Знаешь, сколько корзина роз стоила? Мне месяц за них горбатиться нужно было бы, а то и больше, мне ж с выручки платят.

Психолог: Завидно тебе, да?

Клиентка: Было бы чему завидовать... Мне этих цветов и на работе достаточно. Я свое по-другому возьму. Что за радость в этом букете? Максимум через неделю выбросят, а то и в тот же вечер.

Психолог: А чему нужно завидовать?

Клиентка: Да отстань ты с этой завистью! Блин, ну почему они могут вот так деньгами сорить, сто баксов — мелочь, а мне весь день стоять, а в выходные — вообще с утра до ночи, за копейки! Да и ладно бы стоять, так там только успевай поворачиваться и следи, чтобы деньги правильные дали, чтоб хозяин не увидел, что богатенький буратино мне сдачу оставил, типа, на чай. А если какому-нибудь братку захочется бесплатно букет взять? Что я, драться, что ли, с ним буду, с бугаем таким? А стоимость цветов потом с меня вычтут. Хозяину однажды пьяный покупатель по морде надавал и что хотел взял, так мне вообще не заплатили за этот день. Типа, не защитила хозяйскую собственность, ага!

Психолог: И уйти оттуда нельзя, да?

Клиентка: Куда?! На рынок, что ли? Здесь хоть под крышей и дверь закрывается. Хотя холодрыга все равно, цветам же нельзя перегреваться. Я до сих пор легко простужаюсь, так тогда промерзла.

Психолог: А бабушка тебе термос с чаем не дает с собой?

Клиентка: Бабушке я не жалуюсь, она и не знает ничего.

Психолог: Догадывается, наверное.

Клиентка: Я стараюсь, чтобы она меня на работе никогда не видела, говорю, что меня за это хозяин будет ругать. Однажды только ей прийти позволила, сразу после праздников, утром, когда ни покупателей, ни хозяина. Она и увидела только цветы красивые и как я букеты делаю. И то — сочувствовала, холодно было. Так она последние деньги собрала, заняла у кого-то и ботинки мне купила. Так что я молчать предпочитаю про свои сложности, а то она опять спасать меня побежит... А ей нельзя волноваться, сердце...

Психолог: Болеет?

Клиентка: *(со слезами)* Я так боюсь, что она умрет, что мне денег на лекарства не хватит или скорой заплатить... У нас ведь в городе скорая теперь только за деньги ездит.

Психолог: Платная, что ли?

Клиентка: Да какая платная! Просто им деньги на бензин не дают и зарплату не платят... Вот это бесит! Одним пятьсот баксов за корзину роз и еще пятьсот за ресторан — как нефиг делать, а другим — пятьдесят на лекарство за счастье... Да блин, ненавижу! Ты знаешь, я даже одно время к клофелину присматривалась, но стремно все-таки, у меня подружку чуть не убили, да и вообще, девчонки, которые на трассе стояли — больше года не жили.

Психолог: То есть ты мужиков на деньги разводила?

Клиентка: Ну разводила! Да за те же букеты — он мне цветы покупает, а я потом букет сдаю обратно и денежку себе. У нас договор с девчонками был из соседнего ларька, в котором всякую мелочевку продавали, что я им шоколадки всякие, игрушки, бижутерию обратно сдаю, а денежки мы пополам делим. А они мне букеты обратно несли.

Психолог: Креативные *(улыбаясь)*.

Клиентка *(невесело улыбается)*: Да приходилось вертеться.

Психолог: Молодые же, хочется, наверное, чтоб как в кино, ухаживали, дарили...

Клиентка: Хочется.

Психолог: Как в фильме «Красотка»?

Клиентка: Ага. Только вранье все это. Я все-таки стараюсь не зарываться и смотреть, с кем можно в игры играть, а к кому лучше не подходить.

Психолог: Умная ты, осмотрительная.

Клиентка: Это да, не дура. Но так хочется, чтобы кто-то заботился, защищал... Вот это завидно, и до слез хочется. Чтобы кто-то сказал: «Не бери в голову, я все решу», а то мне только — «твоя проблема»... А разве это моя проблема, что отца отродясь не было, а мама умерла? *(Плачет.)*

Психолог: Досталось тебе.

Клиентка *(продолжая плакать)*: Да... Я не виновата, что у меня только бабушка... Что у Наташки, дуры кривоногой, папашка в администрации, а мамашка под собой полрынка держит... Это что — ее заслуга что ли?! А она еще про меня сплетни распускала.

Психолог: По-другому ведь тебе никак и не отомстить было? Кроме как бывшего увести у Наташки?

Клиентка (*всхлипывая*): Мне вначале не мстить хотелось, я думала, что он меня любит и ко мне вернется... А он со мной спал, а разводиться не хотел... Меня обещаниями только кормил... А потом его дружок мне глаза раскрыл. Я так разозлилась! Все мужики — козлы! Всем только одного было надо. Ни один мне не посочувствовал. Ну раз так — то и я такая буду! (*Всхлипывает.*)

Психолог: Ты на всех сразу обиделась?

Клиентка: Мне так хочется им всем отомстить, чтобы им плохо было, а не только мне!

Психолог: Получается мстить?

Клиентка: А я даже не знаю... Бывшему было приятно отомстить. Он еще, дурак, сам мне жаловался на то, что Наташка ему скандалы закатывает. И еще удивлялся, откуда она все узнает. Вот дурак! А с его дружком я закрутила, чтобы ему побольнее было (*пауза*).

Психолог: Долго он страдал?

Клиентка: Долго! И правильно! А мне приятно было знать, что это я его страдать заставила.

Психолог: Немаленькая власть у бедной девушки.

Клиентка: Да, хоть такая! А еще очень приятно понимать, что никто догадаться не может, как факт измены наружу вышел. Я ведь так все делаю, что они как бы сами виноваты, что все раскрывается.

Психолог: Интересно, как это у тебя получается?

Клиентка: Потому что, во-первых, все надо рассчитывать, а во-вторых, насквозь этих козлов видеть. И коз их тоже. Жжженушки...

Психолог: И женам заодно, да?

Клиентка: А чего они? (*Плачет.*) Им все на блюдечке с голубой каемочкой досталось... Родаки им не только машины с квартирами покупали, но и счастливую семью без проблем. Вот я им и показывала, что никакая они не семья, что они все врут...

Психолог: Хотела на чистую воду вывести?

Клиентка: Да!.. Сначала, конечно, хотела выйти замуж за богатого, думала, получится у меня так же врать... Но потом поняла, что не могу. Они дураки такие! И сами делать ничего не умеют, и неинтересно им ничего. Нет, не хочу. Лучше уж их разводить понемножку и интригу продумывать. Все веселее — свою власть ощущать...

Психолог: Не страшно было? Судя по твоим словам, криминальный у вас городок был...

Клиентка: Страшновато. Так ведь в том и смысл, чтобы свое ухватить и сухой из воды выйти. Знаешь, сколько я бабушке лекарств оплатила, она у меня в санаторий даже ездила. Доучиться, правда, я все-таки не успела. Пришлось ноги делать из города. Но оно и к лучшему. Уже в столице доучивалась и работу там хорошую нашла...

Психолог: Да ты Робин Гуд просто...

Клиентка: Ну можно и так сказать, наверное... Хотя... Но... Робин Гуда все же было больше, чем шалавы.

Психолог: Ладно, давай на этом сейчас закончим, а ты до следующей встречи попробуй между этими двумя частями — Робин Гуд и Шалава — отличия найти.

ВВЧ: Отметьте моменты, где клиентка выходила из «семнадцатилетней Варвары». Каким образом психолог возвращал ее обратно?

Обратите внимание на особенный характер выражения сочувствия и сопереживания при работе с частью личности. Задачей психолога в этой части диалога была беседа именно с «семнадцатилетней Варварой» (хотя на самом деле эта часть личности явно формировалась и действовала гораздо дольше). Поэтому психолог по большей части стимулировал и поддерживал беседу, только обозначая сочувствие и отсутствие осуждения, чтобы не останавливать беседу. Необходимо было, чтобы персонаж как можно

подробнее рассказал о своих действиях, о поведении, которые более взрослая часть осуждает и не принимает, за которые себя винит. Для прощения необходимо понимание, для понимания нужна детальная информация: обстоятельства, переживания, мотивы действий. В данном случае мы получили возможность заглянуть в прошлое клиентки и увидеть, насколько тяжелыми были обстоятельства ее жизни и насколько разнообразными и неоднозначными — мотивы ее рискованных, а иногда действительно неблагоприятных поступков. Наша цель — понять, а не осудить или оправдать.

В результате такого осторожного и частичного сочувствия и поддержки, персонаж «шалава» распался на «Робина Гуда» и «Шалаву». Вина стала более определенной и адресной.

#### Диалог «Спортивный интерес». Часть 4

Психолог: Привет, как дела?

Клиентка: Стыдно признаться, но вообще-то хорошо.

Психолог: А что стыдно-то?

Клиентка: Кажется мне, что причина моего хорошего настроения, а также успехов в работе какая-то не очень достойная.

Психолог: Про успехи сначала скажи.

Клиентка: Я такую презентацию на кураже состряпала, что мне аж премию выписали, не говоря уже о восторгах. Ну и временами кураж сам по себе появляется, вот платьице себе купила, смотри!

Психолог: Тебе очень идет, и образ изменился.

Клиентка: Да, полчаса вокруг него ходила, все размышляла, не слишком ли вызывающе получится... А потом решила — один раз живем!

Психолог: Надо же! Первый раз от тебя такие слова слышу.

Клиентка: Сама себе удивляюсь! С одной стороны, весело, с другой — все время себя одергиваю, смущаюсь даже... Ловлю себя на том, что вдруг хочется на него офисный пиджак набросить, прикрыться...

Психолог: Девушкой из прошлого себя чувствуешь?

Клиентка: Шалавой, ага...

Психолог: Ну давай разбираться. Ты что в виду-то имеешь, когда говоришь «шалава»?

Клиентка: Да сама уже не знаю... Девицу легкого поведения...

Психолог: Это я не понимаю.

Клиентка: Распущенная? Неприличная?

Психолог: Это же только ярлыки. К тебе-то это как относится?

Клиентка: Очень хочется сказать, что теперь никак, но не получается... Не знаю я, меня прямо надвое начинает разрывать... Хочется и ругать себя, и оправдываться...

Психолог: А сможешь ты прямо из этой своей части, которая оправдывается, поговорить со мной?

Клиентка: Давай попробуем. Где там стул-то твой особенный? (Пересаживается на другой стул, садится нога на ногу, встряхивает волосами, откидывается на спинку и улыбается.)

Психолог: Красотка!

Клиентка: Ага, как в фильме (*улыбается*). Только я бы этого красавчика гораздо быстрее охмутила и контракт брачный подписала бы обязательно.

Психолог: Деловая!

Клиентка: А как же, о будущем надо заботиться, а не только об удовольствиях. Хотя... Эх! Вот так бы пожить бы беззаботно и красиво: лимузины, брюлики, отели дорогие, и чтобы прислуга каждое твое желание, и чтобы кланялись...

Психолог: И пиццу в номер?

Клиентка: И пиццу! Хотя это из другого фильма (*смеется*). Ну правда... Ну я ж не ворую... Мне же сами все дарят, и то, если б брюлики, я бы еще поняла, опасно, а так... Ну шоколадку, ну игрушки, ну обед в ресторане... С одним даже в Египет скатались, представляешь? Ну так не за так же... Ко взаимному удовольствию, как говорится. А то все работа и работа, и учеба тоже...

Психолог: Праздника хочется, да?

Клиентка: Хочется, и веселья, и развлечений... А где они в нашей глухомани? У мужиков одно веселье — надраться... А потом хвастаться, сколько выпили, с кем подрались, какую машину разбили... Ну машину, конечно, это уже для богатеньких...

Психолог: А у девушек какие развлечения?

Клиентка: Подарками хвастаться и парней друг у друга отбивать! С подарками, как ты понимаешь, у меня не очень... Пять дней в Египте — потолок для такой, как я.

Психолог: Какой — такой?

Клиентка: Ни денег, ни связей, ни жилья хорошего, красоты небесной тоже бог не отсыпал, талантов никаких особых... Мозги только неплохие, училась хорошо. Но кому это нужно? Мужики умных баб не любят.

Психолог: Конкуренции боятся?

Клиентка: Боятся. Поэтому под дурочку все время приходится косить, как все. Знаешь, как надоедает? Каждый мужик тебя норовит жизни поучить, а сам отродясь ни одной книжки не прочел, сдачу с калькулятором считает и моется через раз. Грех такого не развести. Хоть чуть-чуть (*улыбается*).

Психолог: Главное не зарываться.

Клиентка: Это да... (*Мрачнеет.*) Знаешь, тут ведь по-разному можно зарваться. С одной стороны, рассчитывать надо, кого на сколько развести можно. Кто-то и за пару тысяч готов братков прислать... Это понятно, это такой риск, здесь думать надо... А вот знаешь, что мне тяжелее всего вспоминать... Я, когда Эдика — сыночка директора завода — на спор охмуряла, он ведь по-настоящему влюбился, рвался в загс разводиться бежать... Жалко мне его было потом ужасно. А сейчас стыдно.

Психолог: Ох, как сложно...

Клиентка: Я ведь тогда ему призналась, что это все на спор было и что полгорода деньги ставили...

Психолог: Ничего себе! В таком признаться не каждый сможет.

Клиентка: Да я не знала, как от него отвязаться еще. Специально побольнее сделала, чтобы уже отстал... И жалко было... Ну не нравился он мне, маменькин сыночек... Что с ним делать-то? Но переживал он по-настоящему. Я именно тогда подумала, что надо из города уезжать, что я по-настоящему плохо поступаю. И что если я останусь, то меня или убьют за такие дела, или я в такое же чудовище превращусь, как они все... И слово себе дала, что больше ни-ни. И бабушке обещала.

Психолог: Ты чего пообещала не делать?

Клиентка: Так не делать. Вот все вот это.

Психолог: Что?

Клиентка: Нуу, интриги, мужики, обман...

Психолог: Развлечение, власть, победа, веселье — тоже туда же?

Клиентка: Давай я обратно в кресло пересяду?

Психолог: Давай, уже пора.

Клиентка: Понимаешь, ведь на самом деле — грех на мне. Парню-то я вред нанесла настоящий.

Психолог: Про вред не знаю, могло быть по-разному, но больно ему точно было.

Клиентка: Да. Ты знаешь, говорят, он все равно развелся, пил, его лечили долго, сейчас вроде снова женат и все нормально.

Психолог: Думаешь, из-за тебя тогда пил?

Клиентка: Да не знаю, он и так был не дурак выпить, но горе, думаю, заливал усердно... Не знаю.

Психолог: Виноватой себя чувствуешь, да? Перед ним? За что?

Клиентка: За то, что обманула, за то, что использовала...

Психолог: Еще за что?

Клиентка: За то, что не остановилась вовремя... Видела же, что влюбляется, но лестно было, приятно.

Психолог: Еще б тебе не приятно было, тебе двадцати еще не было.

Клиентка: Все равно, я уже понимала, что плохо делаю. Он передо мной виноват-то не был, плохого мне не делал. Просто мужик был. И жена его хвасталась на каждом углу, что он ее любит.

Психолог: Прощения у него попросить?

Клиентка: Если б тогда — можно было бы и попросить, а сейчас-то уже что... Да и вообще-то у него теперь все хорошо, и мне кажется, что он на меня зла не держит, хорошо, что он с той развелся, дура она была. Это я себя простить не могу.

ВВЧ: Сформулируйте непростительное действие с точки зрения персонажа «шалава» и с точки зрения взрослой клиентки.

Итак, «тот-кто-виноват» определен — это девушка с семнадцати до двадцати лет, кокетливая, рисковая, умная и расчетливая, обиженная и обозленная на всех мужчин, а также на всех, кому повезло родиться в обеспеченной и заботливой семье. Готовая мстить реальным и воображаемым обидчикам, но при этом со своими понятиями о чести и совести, отчаянно стремящаяся выжить в очень сложном мире и позаботиться о любимой бабушке. Взрослая теперешняя клиентка называет ее шалавой, стыдится и осуждает.

«Тот-кто-прощает-и-понимает» этого персонажа, тоже в общем определился. Это взрослая женщина, способная посочувствовать молоденькой, полной сил и желаний девушке и к тому же испытывающая благодарность к той девчонке, чья отчаянность и смелость позволили ей выжить в непростой ситуации.

Теперь необходимо организовать между ними диалог и поспособствовать прощению. В данном случае задача облегчается тем, что персонаж «Шалава» достаточно осознанный и яркий и вполне способен говорить за себя.

В процессе этого диалога необходимо будет выполнить или хотя бы начать выполнять следующие задачи:

- достижение ИСС;
- шнуровка, диалог между тем-кто виноват и тем-кто прощает, состояние предпрощения;
- изменение картины мира;
- переживание прощения себя;
- интеграция субличностей, возвращение целостности.

Необходимо помнить, что все эти задачи, перечисленные как последовательные, в реальности выполняются одновременно или почти одновременно, меняясь местами, прекращаясь и продолжаясь снова. Мы уже много раз упоминали эту странную особенность почти всех сложных психологических процессов — протекать последовательно и одновременно.

## Диалог «Спортивный интерес». Часть 5

Психолог: Ты фотографии принесла?

Клиентка: Да, несколько штук нашлось. В основном-то все там осталось. Бабушка, когда ко мне переезжала, не все вещи забрала, оставила там два чемодана у своей подружки. Они там так и лежат. И альбом с фотографиями там же. Очень забрать хочется. Но ехать боюсь.

Психолог: Слушай, ты и доставку способна оплатить, вообще-то.

Клиентка: И верно... Что-то как-то не подумала.

Психолог: Так эмоции-то думать мешают, особенно страх и вина. А эти фотографии у тебя откуда?

Клиентка: У одноклассников со страниц, что в открытом доступе было, поскачивала... Представляешь, из нашего класса только четыре парня уцелело. Девчонок побольше, но тоже не все даже до тридцати дожили...

Психолог: Печально... Тяжкое было время.

Клиентка: В провинции это все дольше было, далеко за девяностые...

Психолог: Даа (*пауза*). Ну давай посмотрим?

Клиентка: Ну смотри...

Психолог: Красивая какая! И веселая...

Клиентка: Да... Смешная.. Смотри, как выделяется... Тут прямо кадр из фильма... Я вспомнила, нас тогда Валькин ухажер снимал... Хороший фотограф. Видишь, какая она красotka...

Психолог: Да все хороши! Молоденькие, веселые...

Клиентка: Да, не скажешь даже, что цапались, что друг у друга парней отбивали...

Психолог: А вот на этой ты грустная...

Клиентка: Я вспомнила, я там не грустная, а загруженная. Это у Вальки день рождения, а завтра экзамен, и я думаю, как бы коньяк со стола утянуть, потому что препод без бутылки нормальную оценку не поставит, хоть ты ему весь учебник наизусть отгарабань...

Психолог: И как?

Клиентка: Улучила момент — и слямзила! Правда, на экзамене так и не понадобилось. Петрович наш не рассчитал и к концу уже лыка не вязал, ему лишняя бутылка уже без надобности была, так что я ее врачу в больницу отнесла, который бабушку лечил... Да, времечко было — только вертись, поворачивайся...

Психолог: У тебя явно получалось.

Клиентка: Да... Правда, не все... Смотри, а вот Эдик...

Психолог: Даа, чувствительный юноша, сразу видно... В чем душа держится, непонятно...

Клиентка: Вот-вот. Надо было соображать сразу и его не трогать.

Психолог: Послушай, а могла вообще та девочка заранее все понять?

Клиентка: Не знаю... Про заранее — не знаю. А вот остановиться вовремя...

Психолог: А помнишь, почему не остановилась-то?

Клиентка: Да почувствовать-то почувствовала, неприятно было, тревожно, а потом он стал такой навязчивый, что я ничего, кроме раздражения, не чувствовала... Так что я ему сочувствовать перестала, неприятно было... Избавиться от него хотелось, гнала от себя, а он не уходил, не отцеплялся никак... Я уж и так, и этак, и по-хорошему, и орала... В конце концов я все ему объяснила, и что с на спор с ним роман завела, и что никогда не любила его, что деньги получила с тех, кто проспорил... Он долго не верил, а потом рыдал даже, я себя такой дрянью чувствовала... А потом мне его жена позвонила и сказала, что он запил, руки на себя наложить пытался и после этого собрался разводиться... И что она мне этого не простит. Вот тут я испугалась... Очень сильно испугалась и уехала (*пауза*). А здесь уже я таких штук не делала.

Психолог: Боялась?

Клиентка: И боялась тоже. Но в основном помнила, как тяжело было на него смотреть и как противно от себя самой было. Вот тогда и запретила себе все вот это... Вообще все.

Психолог: Больше десяти лет прошло, тебе не кажется, что срок наказания достаточный уже?

Клиентка: Ну вообще-то да. Если с этой стороны смотреть, то да...

Психолог: Может, простишь уже ту девицу неразумную?

Клиентка: *(пауза)* Страшно прощать, а вдруг снова захочется?

Психолог: Чего захочется?

Клиентка: Боль мужикам причинять, мстить...

Психолог: А тебе хочется?

Клиентка: Да вроде нет уже... Тем отомстила, а кому-то еще — не за что...

Психолог: Ну если отношения все-таки завяжутся, воспоминания с тобой останутся, предостережением, наверное, послужат...

Клиентка: Если я себя прощу, значит, я буду нормальный человек? Не шалава?

Психолог: Ты будешь нормальная женщина, которая по своему выбору сможет вести или не вести себя как шалава — как захочет. Не потому, что ей нельзя, не потому, что она наказана, а потому что так решила.

Клиентка: А если мне захочется?

Психолог: Тогда и будешь разбираться. Ты же уже не та девочка, которая тогда лучшего выхода не придумала, у которой ни возможностей, ни опыта не было. Только сила и ум.

Клиентка: И изворотливость.

Психолог: Не без этого. А еще задор, изобретательность, радость... Жизнь, короче!

Клиентка: Стремно!

Психолог: Жить вообще стремно...

ВВЧ: В какие моменты возникало переживание предпрощения себя у клиентки? Каким образом было достигнуто ИСС, на ваш взгляд?

#### Диалог «Спортивный интерес». Часть 6

Клиентка: Нет, боюсь.

Психолог: Чего боишься?

Клиентка: Себя прощать боюсь, ее прощать боюсь... Не знаю, я уже запуталась в своих частях... Я не могу так: одновременно быть и тут и там.

Психолог: Хочешь, я с ней поговорю от твоего имени? Что ей сказать? О чем спросить, может быть?

Клиентка: Сказать, что я про нее помню... А спросить... Неужели ей это удовольствие доставляло? Парней мучить, жен их пугать, на посмешище выставлять... Неужели азарт и победу как-то по-другому нельзя было добыть? Как-то по-нормальному? А то я даже дело с ней иметь боюсь.... Доведет до цугундера...

Психолог: Ладно, спрошу. Давай, возьми фотографию, посмотри на нее, вспомни ощущения, которые были в той ситуации, и садись на второй стул.

Клиентка: Ну села *(расправила плечи, подняла голову, смотрит на психолога с вызовом)*.

Психолог: Варвара, что ты так напрягаешься? Я тебя жизни учить не собираюсь.

Варвара: А что собираетесь?

Психолог: Поговорить хочу.

Варвара: Ну говорите, раз хотите.

Психолог: Слушай, я вот про те твои истории с соблазнением «хороших мужей»...

Варвара: И что? Нельзя? Воспитывать будете?

Психолог: Не буду. Спросить хочу.

Варвара: Может, вас чему научить? Я могу.

Психолог: В этом я не сомневаюсь. У тебя эти дела получаются круто.

Варвара *(гордо)*: Ни одной осечки! Могу школу соблазнения и секса открывать!

Психолог: Вот и я о том же. Как думаешь, почему у тебя так хорошо получается?

Варвара: Потому что я за людей их не считаю. Если считать, что они просто зверьки такие, три желания и две извилины, то все сразу просто делается.

Психолог: Что, все такие?

Варвара: Ну все — не все, а мне только такие попадались.

Психолог: Обижают тебя?

Варвара: Теперь уже не обижают. Одного раза мне хватило, я учусь быстро.

Психолог: Это правда. Ты говорила, что тебя твой парень первый обидел очень. Тот, которого ты любила. Ты ведь ему отомстила?

Варвара: Отомстила.

Психолог: А остальных за что?

Варвара (*гневно*): За то, что считают себя выше меня, как будто, кроме них, никого больше нет. За то, что девчонок, как салфетки использованные, выбрасывают! В нашей дыре женщина только тогда человек, когда у нее должность или мужик при деньгах и в авторитете. А эти, которые при деньгах и в авторитете, — все сволочи! Их не за что жалеть. А главное — у них-таки три желания и две извилины. В основном.

Психолог: Тяжело девушке в таком мире?

Варвара: Не хочу я по их правилам жить, по дебильным. По их законам — меня вообще как будто нет. Ни денег, ни родителей, ни связей. А я — есть! И вот им доказательство! На всю жизнь меня запоминают!

Психолог: Да, наверное.

Варвара: Не наверное, а точно.

Психолог: А если б правила были другие? Если бы твое существование признавали и уважали просто за то, какая ты есть? За ум, за усердие, за трудолюбие, за то, что бабушку любишь и не бросаешь?

Варвара (*плачет*): Если бы правила были такие, то не надо бы было и доказывать ничего. Но ведь я же понимаю, что меня даже «взрослая я» знать не хочет, даже она меня не признает, стыдится меня.

Психолог: Ей трудно тебя признать, действительно. Но в основном потому что она тебя не понимает.

Варвара: Она как все стала. Я, может, тоже ее знать не хочу.

Психолог: Ну вы, девушки, даете... Как вас помирить-то?

Варвара: Пусть она первая скажет. А то она сама от меня отказывается.

Психолог: Передам. Тогда пересаживайся.

Клиентка садится в кресло. Некоторое время сидит ошеломленная.

Психолог: Тебе воспроизвести, что Варвара говорила? Или ты слышала<sup>3</sup>?

Клиентка: Мне кажется, я не все слышала.

Психолог: Ну если вкратце, она сказала, что делала то, что делала, чтобы себе и другим доказать, что она есть, что ее со счетов сбрасывать не надо. Там еще про женскую долю было и ее несправедливость.

Клиентка: Вот это я помню. А еще она сказала, что я от нее отказываюсь, правда?

Психолог: Да.

Клиентка: Так получается, что вот эта шалава мне не только жизнь, но и достоинство спасла?

Психолог: Похоже... Попробуй, пожалуйста, эту фразу по-другому сказать, без разделения на тебя и ее.

Клиентка: Получается, что она...

Психолог: Скажи: «Получается, что я...»

Клиентка: Получается, что я тогда спасла себе не только жизнь, но и достоинство... Не стала жертвой... Не встала под фонарь, как другие девчонки... Не вышла замуж за деньги... Не далась браткам... Даааа...

---

<sup>3</sup> Находясь в ИСС, человек не всегда воспринимает и запоминает то, что говорит его персонаж.

Ничего себе... Впору новое чувство вины начинать испытывать, за то, что столько лет отказывалась от себя и стыдилась.

Психолог: Ну торопиться не надо. Как ты себя чувствуешь?

Клиентка: Обалдевшей... И можно даже сказать, офигевшей... *(Растерянно улыбается.)*

Психолог: О, Варвару слышу...

Клиентка: Да, я тоже... *(Смеется.)*

ВВЧ: Как можно было бы сформулировать прощение, если бы оно было выражено конкретными словами? С обеих сторон — взрослой и юной Варвары.

Мы еще раз напоминаем, что своих героев мы выдумываем, но подобные диалоги вполне возможны в процессе психологической работы. Они бывают более или менее драматичными, но в основе лежит возможность клиента посмотреть на себя, на свое поведение, на свое чувство вины другими глазами — более доброжелательными, понимающими, принимающими. В большинстве случаев достаточно просто предположить наличие другого взгляда на проблему, как это было в эпизоде «Спортивный интерес-2», когда клиентка смогла вспомнить доброжелательную и неосуждающую позицию своей бабушки. Носителем понимания, безусловно, может быть и психолог в процессе работы, но иногда этого недостаточно — например, когда клиент уверен, что доброжелательность и понимание являются просто частью профессиональной позиции психолога.

Итак, наша клиентка сумела довольно сильно изменить позицию в отношении своей молодой части, смогла посмотреть на нее без осуждения, с уважением и пониманием. Но это еще не конец истории, так как эти части слишком долго были разделены и им предстоит не столь долгий, но все же весьма явный процесс интеграции.

#### Диалог «Спортивный интерес» Части 7, 8 и так далее

*Спустя две недели.*

Психолог: Как твои дела?

Клиентка: *(раздраженно)* Сложно!

Психолог: Да?

Клиентка: Да! Гардероб почти весь поменяла, кучу денег потратила, начальника напугала, коллеги в шоке...

Психолог: Варвара резвится, да?

Клиентка: Это я, а не она, в том-то и дело! Это мне теперь все надо, это я ничего не боюсь! Мне едва-едва удастся удержаться от флирта со всеми подряд.

Психолог: Но удается же?

Клиентка *(успокаиваясь)*: Пока удастся. Я себя уговариваю. Успокаиваю. И тоже очень сложно удержаться, чтобы не заткнуть ее, как раньше. Напоминать приходится себе, что сила и смелость и так могут выглядеть.

Психолог: Ну ты крута!

Клиентка: Трудно!

Психолог: Ты столько лет простыми решениями пользовалась... Конечно, теперь трудно. Забить, загнать все внутрь, все себе запретить — всегда проще. Хотя и не легче. А теперь, конечно, сложно. Но ты привыкнешь, инструменты наработаешь. Давай, может, конкретно обсудим, кого ты там пугала, шокировала, и так далее?

Клиентка: Давай!

*Через шесть месяцев.*

Клиентка: Слушай, я боюсь.

Психолог: Чего?

Клиентка: А вдруг с Гришей я себя так же вести буду, как когда-то? Нет-нет, да у меня и проскользнет что-то.

Психолог: Что именно проскользнет?

Клиентка: Ну не знаю! Все время думаю, что он скажет, если узнает, как я себя когда-то вела?

Психолог: А что он может сказать?

Клиентка: Ну не знаю... Что я гулящая...

Психолог: А ты что скажешь?

Клиентка: Да нафиг его пошлю! Что он про меня знает! Сам бы попробовал, если такой умный!

Психолог: И слава богу! Если ты себя готова защищать — это уже прекрасно. Но, может, сразу нафиг не надо?

Клиентка: А как?

Психолог: У тебя же опыта теперь немного побольше. Если кому-то что-то не нравится, разве единственный выход — это разрыв?

Клиентка: Да, как-то я погорячилась. Говорила я тебе, что меня доведет эта девица до цугундера! (*Смеется.*) Кстати, я начала бабушкины чемоданы разыскивать, представляешь? В переписку вступила с народом там.

Психолог: И как?

Клиентка: Да не знаю пока, я только вступила. Подружка бабушкина уже умерла, но чемоданы вроде не выбросили... Одна моя одноклассница написала, что знает жену внука этой подружки. Короче, там все сложно, но небеспрочно... Знаешь что? Я Грише, пожалуй, сама все расскажу. Вместе туда и съездим. Не самой же мне чемоданы таскать? Даже до доставки их кто-то донести должен. Заодно его и проверю, что за мужик.

Психолог: Ты говорила, что он тоже из провинции? Ему, наверное, тоже есть что рассказать?

Клиентка: О, хорошая мысль! Устроим вечер воспоминаний. Кино надо будет подобрать тематическое какое-нибудь... «Брат», например... Короче, посмотрим, что получится.

Психолог: Удачи тебе.

*Через три года.*

Психолог: Как у тебя дела, как дочка?

Клиентка: Вот про нее я с тобой и хотела поговорить. Такая кокетка растет! Ты не представляешь! Два года девице, а она глазками во все стороны стреляет, практически замуж собирается... Пацаны на площадке вокруг нее стадами ходят, представляешь?!

Психолог: Вундеркинд!

Клиентка: Вот и я о том же... Страшно мне. До жути страшно за нее. Вдруг с ней то же самое будет, что и со мной в юности?

Психолог: Чего боишься конкретно? Что страдать будет?

Клиентка: Этого точно боюсь... Но знаешь, чего еще боюсь? Что ей не повезет так, как мне... Я же такая везучая... Я сейчас это понимаю. Столько раз все могло кончиться плохо, я-то по молодости все списывала на свою ловкость, на умение, а сейчас-то вижу... И бабушка... Вот как у нее терпения хватило, а? И доброты на меня... Ведь не осуждала же. Перед соседками защищала, с подружками ссорилась... А ей ведь не нравилось, но она мне слова не сказала плохого... А вдруг у меня так не получится?

Психолог: Умная ты, правильного боишься. Трудности у девицы твоей, конечно, могут быть... Красотка, да еще и кокетливая — в любом мире будет внимание привлекать, и не всегда доброжелательное. Тебе ее учить придется, понимать. Вместе с ней ошибки переживать, прощать. Самонадеянность, риск, глупость, куда ж без этого...

Клиентка: Так прощать-то сложнее всего...

Психолог: Но у тебя же получается? Сколько всего уже у вас было. И с Гришей, и с подружками...

Клиентка: Да, главное, разобраться... С подружками-то легче... Их простить можно и больше не общаться, если душа не лежит, а с ребенком? А вдруг я ей вред причиню? Такое же точно простить нельзя?

Психолог: Почему же? Обязательно где-нибудь накосячишь с ней. Родительство — слишком сложная штука, чтобы без ошибок все сразу правильно делать. Да и кто знает, что правильно, что неправильно? Так что придется себя прощать и за это тоже.

Клиентка: умеешь ты поддержать, конечно! Нет, чтоб хорошее что-то сказать — успокаивающее... А ты... Придется прощать... (*Вздыхает.*) Ладно, будем прощать, раз придется.

ВВЧ: В каких еще ситуациях, на ваш взгляд, нашей героине придется себя прощать за поведение в юности? Представьте себе, за что бы ей пришлось простить себя через тридцать-сорок лет?

На этом мы бы хотели завершить описание процесса прощения себя, хотя говорить на эту тему можно бесконечно. Потому что существует бесконечное количество индивидуальных особенностей, нюансов и в переживании вины, и в процессе прощения себя. Коротко остановимся на известных нам признаках того, что осознанное прощение себя действительно произошло.

## **6. Признаки осознанного прощения себя**

Признаков прощения себя может быть больше, чем перечислено ниже, более того, они у каждого свои. Но чаще всего встречаются следующие:

- облегчение, буквальное избавление от бремени вины;
- ощущение внутренней целостности личности;
- возможность вспоминать прошлые события;
- возможность рассказать об этом другим;
- возможность понимать себя прежнего, не отвергая;
- способность трезво реагировать на обвинение со стороны других (См. Вина, Гл. 2);
- способность сочувствовать другому в похожей ситуации;
- способность простить другому похожее поведение в свой адрес;
- способность трезво оценить произошедшее, описать подробности мотивации и переживания, а также оценить последствия поступка или поведения;
- способность принять на себя ответственность за последствия поведения, руководствуясь не переживанием вины, не желанием наказания или искупления, а авторской позицией;
- изменение образа «я», а именно: включение в него собственной неидеальности.

Мы безусловно перечислили не все, каждому стоит определить эти признаки для себя самостоятельно. Необходимо только отметить, что в отличие от осознанного, автоматическое прощение себя приносит облегчение, но не оставляет опыта и умения прощать.