

Шкала эмоций: горе

ГЛАВА 5 ГОРЕ (0.5)

Милдред постоянно жалуется на свою семейную жизнь. "Он не любит меня. Он так плохо со мной обращается, а я ради него бросила свою карьеру. Насколько все было лучше, пока я была одна".

Просто чтобы сказать что-нибудь (это было, когда я была еще очень наивной), я спросила ее, почему она остается с ним, если все настолько плохо. Когда я встретила ее годом позже, она сказала: "Ну что, я следую твоему совету - я развожусь".

Это было для меня шоком, потому что я не советовала ей разводиться. Но Горе - такой гипнотический уровень; оно впитывает все, что ты говоришь ему и использует избранные части из этого, чтобы умереть. Я не видела ее целый год после этой встречи, она все продолжала плакать. Теперь она развелась, ее сын отказался жить с ней и она оставила желанную работу актрисы в давно идущей пьесе потому что "все равно ничего не добивалась". Устроив себе все эти страдания, она говорила: "У меня были и муж, и сын, и деньги и работа. Теперь у меня ничего не осталось".

Горе просит помощи, умоляет о сочувствии. Он потенциальный самоубийца, нытик, человек, который постоянно чем-нибудь недоволен, и все это обернуто жалостью к себе. Он проиграл, его предали, он потерял все. Он - сплошные неприятности.

Горе и Апатия пересекающиеся тона, имеющие много общих черт. В действительности, позиция 0.5 это Апатия ведомая Горем. Он немногим более жив, чем 0.05. Он заламывает себе руки. Чувствует, что вот-вот потерпит поражение, но имеет силы на единственный последний крик протеста.

Когда любой индивидуум страдает от потери (смерть, уход любимого человека, провал цели), он может на время упасть в Горе. Человек же застрявший в этом тоне - олицетворение потери, даже если для этого нет никаких оснований: "Что я сделал не так?" "За что Бог меня так наказывает?"

Женщина в Горе может все время быть готовой расплакаться. Вы видите это по ее лицу. Если вы попытаетесь внимательно расспросить ее о чем угодно, она расплачется. Любое грубое слово может открыть водопроводный кран. Она слышит о маленьких бедных сиротках умирающих в Тимбукту и проливает столько слез, что и них может плавать Куин Мэри .

Однако не всякий человек в Горе плачет. Кто-то остается в сдерживаемом Горе, чуть ниже слез (что перемещает его ближе к Апатии). Это наиболее распространено среди мужчин, так как в детстве их обычно учат, что "большие мальчики не плачут", поэтому они должны подавлять внешнее проявление своего страдания. Вы также увидите это на их лицах - недовольное выражение рта и опущенные вниз, грустные глаза ищйки. Вы услышите их глубокие вздохи. И даже без физических проявлений вы узнаете Горе по его словам. Хотя он не все время плачет, он все время ноет.

ПРОШЛОЕ ЭТО ВСЕ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ

Хронический 0.5 сидит на мели на очень узкой подводной скале; он не может ни подняться, ни опуститься и он не сдвинется. Он не может давать помощь и не будет ее принимать, Он завис. Среди прочего, он пытается удержаться в прошлом. Он собирает различные вещи, напоминающие о лучших временах - театральные программки; перчатку, которая была на ней, когда он первый раз ее поцеловал, засушенные цветы; старый стул, который принадлежал двоюродной бабушке Белинде (Замечание: коллекционеры антиквариата не обязательно находятся в Горе; они обычно являются находчивыми инвесторами).

В дополнение к вещам, он также коллекционирует старые воспоминания. Большинство его разговоров тянутся в прошлое. Его истории обычно выражают прекрасную печаль и сильное желание вернуть "добрые старые дни". Старый Люпифер скучает по своей собаке, которая сдохла, будучи уже старой. Он хранит ее поводок и миски для еды. У него повсюду развешаны ее фотографии, и он постоянно твердит о прекрасном времени, которое они проводили вместе. "Он был моим самым лучшим другом. Он всегда был со мной". Он решил, что потерял все. Если вы посоветуете ему взять другую собаку, он скажет в ответ: "Никто не заменит мне старого Джека Кроме того, я не хочу привязываться к другой собаке. Она тоже когда-нибудь сдохнет".

И одиночество и ностальгия это слабые проявления Горя. Когда человек возвращается в старую школу, родной город или офис, он видит, что все изменилось; все не так как было раньше. Это немного печально. (Испытывать ностальгию по старой школе довольно дорогостоящая штука, ассоциация выпускников ловит его движущимся в Задабривание и выжимает из него щедрое денежное пожертвование.)

Когда бы человек ни впадал в уныние по поводу переезда, он выражает Горе, слабое или сильное, в своем нежелании расставаться с прошлым.

ЧЕСТНОСТЬ

Не полагайтесь на информацию, которую вам сообщает человек в Горе. Умоляя о жалости, он может понарасказать вам дичайшие истории, чтобы оправдать свое несчастье. Я слышала, как два мальчика подростка разговаривали с девочкой в хроническом Горе. Жалуясь на свою мать, она сказала: "Она бьет меня".

Будучи шокированы и сочувствуя ей, мальчики стали расспрашивать ее об этом. Один из

них спросил: "Не шутишь? Сколько раз она тебя била?"

"Ну, один раз".

"О! А сколько раз она тебя действительно ударила тогда?"

"А... один".

"Она тебя ударила кулаком или ладонью?"

"Ну, ладонью, но правда, было больно!"

"Другими словами, она просто тебя разок шлепнула. Так?"

"Ну, да, наверное. Но правда, было больно".

Это честность уровня 0.5. Одна пощечина становится "поркой".

Человек в хроническом Горе должен постоянно искать причины, чтобы объяснить свою эмоцию. Вдова Джонс всю жизнь изводила своего мужа, постоянными стонами и жалобами. После его смерти, она описывает его как безупречного человека. Это делает ее потерю более существенной и оправдывает ее эмоцию.

"ЖИЗНЬ ЖЕСТОКО СО МНОЙ ОБХОДИТСЯ"

Высоко-тонный человек, который женится на Горе, раскается в этом, потому что он никогда не сможет "решить" ее несчастье. Жена в 0.5 требует огромнейшей привязанности и постоянных заверений, что ты любишь ее, но она никогда на самом деле не верит тебе. Когда ей делают легкий выговор или отказывают (на самом деле или в воображении), она кидается в направлении смерти. Она будет строить паразитическую зависимость. Если вы, в конце концов, сдаетесь и оставляете ее, вы будете злобным негодяем; она выдумает всякие разные случаи жестокости, которые вы проявляли по отношению к ней, для того чтобы добиться сочувствия от окружающих ее людей.

ГРУППЫ

Иногда люди в этом тоне собираются в группы, умоляя о сочувствии и помощи и ничего не давая взамен. Никакое решение, никакой вклад, никакая уступка - никогда не является достаточным. Они все еще продолжают свое коллективное нытье. Полностью интровертированные, безответственные, поглощающие жалость, сочувствие и привязанность, люди в Горе - ненасытные губки, жадно впитывающие ваше милосердие; но они никогда не улучшаются (настоящую благотворительность нужно было бы направить на повышение их тона, а не на поглаживание их по головкам и покупку леденцов).

СОБСТВЕННОСТЬ

Я знала много горе-птичек, которые безупречно содержали свои гнездышки, потому что он (или она) были научены поддерживать приятное, чистое окружение. Если же он не был научен этому, его стремление к смерти проявляется во всем, что его окружает. Его тянет к мрачному жилью; он водит старые, разваливающиеся машины: он носит тусклую, поношенную одежду. Все это предлог для того, чтобы вызвать к себе жалость; он не позволит себе иметь что-нибудь лучшее. Иногда мы видим как заново отстроенный район трущоб (когда он заселяется людьми в Апатии и Горе) вскоре опускается до состояния нищеты. Когда вы видите окружающую среду с явными признаками длительной запущенности, вы можете быть уверены, что о ней "заботятся" низко-тонные люди - скорее всего Горе или Апатия.

ВНЕШНИЙ ВИД

Именно в области этого тона (может быть на тон или два выше) мы находим девушку, которая была бы хорошенькой "если бы только немного привела себя в порядок". Она отказывается использовать косметику, чтобы представить себя в самом выгодном свете, никогда не знает, что делать со своими волосами и покупает самую некрасивую одежду, какую только можно

Когда вы видите женщину, одетую в то, что вышло из моды двадцать лет назад, можно с уверенностью сказать, что она типичный представитель Гора. Вероятно, эта одежда была в моде перед тем как умер дорогой Вилбур. Это еще один способ держаться за прошлое. Я знала двух сестер одного роста, цвета волос и со схожей фигурой. Они были настолько похожи, что их можно было принять за близнецов, но было одно исключение: одна была высоко-тонной и аккуратно ухожена, тогда как другая была невероятно некрасивой, робкой и выглядела старше своих лет. Когда я отметила сильное сходство между ними, низко-тонная девушка сказала в ответ: "Да, может быть, но всю красоту в семье унаследовала Марция". Это был эмоциональный ответ. Она могла бы быть такой же сногшибательной, как и ее сестра; но она решила оставаться непривлекательной в попытке добиться сочувствия за ту жестокость, с которой жизнь с ней обращается. Горе предпочитает внимание в форме жалости, а не восхищения.

ДРУЖБА

Как друг - это обуза. Он присоединяется без приглашения, ждет совета, руководства и заботы. Беззащитный как ребенок, он будет полностью зависеть от вас, если вы ему это позволите. Хотя он может производить впечатление "скромного", он, на самом деле, убежден, что он привилегированное лицо, о котором другие должны заботиться. Мир обязан обеспечить ему выживание. Он теряет свою работу, потому что никогда не выполнял ее и он ожидает, что вы будете кормить его. Его вышвыривают из дома, потому что он не платит за аренду; он говорит вам, что домохозяйка очень жестокий человек и ждет, что вы впустите его. Друзья покинули его и он хочет, чтобы вы тратили свое время, утешая его в его одиночестве. Он ворует ваше время, ваши деньги, ваше пространство, вашу доброту и вашу силу.

"ОНИ НЕ ПОЗВОЛЯТ МНЕ"

Может показаться, что Горе во всем обвиняет себя ("Я был не прав"), но в действительности он обвиняет других. Если бы он был способен взять на себя ответственность за свои разрушительные действия, он бы поднялся по шкале. Если бы он смог сказать: "Я украл деньги у этой компании, не удивительно, что они уволили меня", он бы выкарабкался. Но, вместо этого он говорит: "Я старался сделать все как можно лучше, но я не знаю, что я сделал не так. Они просто уволили меня. Кажется, я никогда не делаю ничего правильно". Он держится за свои обиды.

ЛОВУШКА ДЛЯ СОВЕТОВ

0.5 легко вогнать в стыд и беспокойство. Он волнуется по пустякам, в разговорах он подробно останавливается на болезнях, смерти и трагедиях; но он ничего не будет делать в их отношении. Единственно для чего он использует свои беспокойства, чтобы установить ловушку для советов для доверчивых. "О, что мне делать?" причитает он. И если вы пытаетесь предложить ему решение или дать ему работу, он обмякает и говорит вам, что это невозможно. Однажды я получила письмо от школьного учителя из Нью-Йорка, которая прочитала мою книгу по воспитанию детей ("Чудеса за Завтраком"). Она рассказала мне о работе в частной школе с трудными детьми. Она жаловалась на открытое сопротивление детей, о зловещей ненависти, бесконечных спорах и бессмысленных взглядах во время контрольных. Она описывала разрушенное имущество - разбитые окна, сломанные парты, засоренный водопровод и сломанное оборудование, которое никогда не чинилось. Уроки проводились по хаотичному получасовому расписанию, которое не дает возможность им понять предмет и не позволяет научить их чему-нибудь до того как кончится урок. У нее не было и половины необходимых учебников. "Я озлоблена и обескуражена. Что мне делать?"

Кто-то хорошо постарался, чтобы эта школа развалилась. Необходим сильный высоко-тонный человек, чтобы внести порядок в этот хаос. Моя собеседница могла бы подняться до тона Задабривания (именно поэтому она и нанялась на эту работу), но, вероятно, не выше.

Я написала: "Поменяйте работу. Вам нужно многому научиться, прежде чем пытаться преодолеть подобную ситуацию. А пока найдите работу, где вы сможете победить".

Если бы она могла двигаться по шкале, я уверена, она бы приняла мое предложение. Но она не могла и она не приняла его. Ее ответ был типичным для того, кто застрял и ходит по кругу между Горем и Сочувствием (подробнее об этом в главе Сочувствие). Она написала, что не может уйти, потому что очень трудно найти работу, ей нужны деньги и, в любом случае, "Я действительно хочу помочь этим детям". Как и любой человек в Горе, она и не думала избавляться от этой проблемы; она просто хотела барахтаться в этом ужасе... и она хотела, чтобы ей составили компанию. Этот тон всегда считает, что чтобы завершить что-нибудь, нужны неимоверные усилия. Мой ответ был, конечно, слишком прост. Ни один низко-тонный человек не принимает простых решений. И человек в Горе не принимает никакого решения.

ВЫВОДЫ

Единственное действенное средство для Горя - поднятие по тону. Можете особо не беспокоиться по поводу причин, которые он вам приводит; это, возможно, ложь или вымышленная ситуация, которую он навлек на себя. Если вам удастся убрать "причину" этой болезни, он быстро найдет другую.

Каждый низкий тон пытается решать жизненные проблемы через свою эмоцию. 0.5 делает это, пуская сопли по жизни, держась за свои обиды. Он коллекционер несправедливостей.

Джейн Мокрые-Глазки. Хлюп, хлюп.