



ДМИТРИЙ КОВПАК

УРОКИ МУДРОСТИ

Притчи, байки и истории
от психотерапевта



Сам себе психолог (Питер)

Дмитрий Ковпак

**Уроки мудрости. Притчи, байки
и истории от психотерапевта**

«Питер»

2018

УДК 159.9.018
ББК 88.49

Ковпак Д. В.

Уроки мудрости. Притчи, байки и истории от психотерапевта /
Д. В. Ковпак — «Питер», 2018 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-0821-3

В книге изящно, в занимательной форме изложены ключевые вопросы психотерапии. Автор описывает ситуации (мифы, притчи, были и т. д.), имеющие непосредственное отношение к психотерапевтической практике. К каждой ситуации дан соответствующий комментарий в виде краткого психологического анализа, указана область применения. Издание предназначено для специалистов психотерапевтического, психологического, педагогического и медицинского профилей, а также для студентов профильных вузовских факультетов.

УДК 159.9.018
ББК 88.49

ISBN 978-5-4461-0821-3

© Ковпак Д. В., 2018
© Питер, 2018

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Применение примеров и историй в практике психотерапевта	8
Глава 2. Структура байки. Мораль, комментарий, диапазон применения и терапевтические мишени	10
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Дмитрий Ковпак
Уроки мудрости. Притчи, байки
и истории от психотерапевта

© ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Сам себе психолог», 2018

* * *

Предисловие

Не будь слишком сладким – как бы тебя не съели.

Не будь слишком горьким – как бы тебя не выплюнули.

Восточная мудрость

Один из моих учителей Носсрат Пезешкиан, мудрый перс, живший в Германии и, к сожалению, уже ушедший из жизни, любил рассказывать притчи и анекдоты. Он основатель позитивной психотерапии. Я увлекся этим направлением еще студентом. Меня захватило то, о чем писали и так увлекательно рассказывали Носсрат и его сын Хамид. Носсрат Пезешкиан был удивительным собеседником. Когда он использовал притчи, создавалось впечатление, что стены помещения раздвигались – и ты оказывался в гуще описываемых событий. Я заинтересовался работами еще одного мудреца XX века – Милтона Эриксона, также использовавшего на сеансах психотерапии истории и яркие примеры из жизни. Он мог встретиться с человеком один раз и коротким рассказом или даже парой предложений поменять не только его настроение, но и жизнь.

Со временем мне стало казаться, что это все слишком просто. Возникло ощущение, что не хватает глубины и научности. И я стал уходить в «фундаментальность». Тему моей диссертации родные и друзья посчитали издевательством над языком. В тот период специфический язык профессии мне был понятней обыденного. То, как и что я говорил на научных докладах и писал в статьях, было понятно лишь немногим специалистам. Как говорится, «страшно далеки они от народа» (надо сказать, что к текущему переизданию книги, то есть более чем за десятилетие со времени ее первого выхода в свет, ситуация разительно изменилась – многие клиенты и пациенты уже хорошо владеют этим «птичьим языком» благодаря изданию популярных книг по психологии и могущественному влиянию Интернета). Оказалось, очень сложно показать на своих сеансах и в статьях весь путь, который прошел сам. Мне хотелось объяснить всю внутреннюю архитектуру и алхимию психотерапии каждому пациенту и собеседнику. Многие люди либо пугались сложности, либо зевали от скуки, изредка оживляясь, услышав знакомые слова.

Постепенно я стал ценить красоту простоты: за внешней простотой, когда она дает необходимый эффект, стоит отточенное мастерство. Как в теннисе, где выверенность и экономность движений, внешне воспринимаемые как простота, красота и гармония, отличают мастера от новичка, который суетливо двигается по корту. Шаманы, наставники, проповедники и философы – все они интуитивно осознавали и в сходной манере использовали силу понятных, но мудрых историй. Начиная с проповедей Будды и Христа, метафора всегда присутствовала как средство изменения людей и воздействия на их поведение. Хотя содержание этих историй может быть разным, существенной структурной разницы между историями об Одиссее и «Алисой в Стране чудес» нет. Приходилось ли вам когда-либо чувствовать себя так, будто вы находитесь между Сциллой и Харибдой? Нет ли у вас собственной ахиллесовой пяты? Подобные параллели между мифами, сказками, баснями и человеческим опытом настолько очевидны и распространены, что в конце концов они проникли в язык и наше сознание как идиомы. В той или иной форме каждый из нас регулярно имеет дело со змеем-искусителем, данайцами, дары приносящими, спящими красавицами, Шреками и старухами Шапокляк. Все подобные истории, анекдоты и идиомы обладают одним важным свойством: в них содержатся сконцентрированный опыт, ценные советы или поучительные сообщения относительно какой-либо специфической или распространенной проблемы.

Сегодня в своей практике я стараюсь использовать истории, метафоры и анекдоты в большинстве случаев, где позволяют ситуация, настрой и чувство юмора. Вовремя и к месту рассказанная история обладает магическим действием. Для того чтобы рассказать ее вовремя,

нужно уметь слушать и слышать; для того чтобы рассказать ее к месту – нужно понимать, что беспокоит человека, осознавать его внутренний конфликт. С профессиональной точки зрения для меня это не только кратчайший путь к пониманию пациента, но и профилактика синдрома выгорания. Удачная шутка (собственная или произнесенная человеком, с которым общаешься) зачастую становится глотком свежего воздуха, открывает второе дыхание и возвращает любовь к людям и делу, которому посвятил жизнь.

Собранные в этой книге истории в разные периоды моей работы внесли большой вклад в понимание как психотерапии, так и жизни в целом. Они помогли мне лучше и точнее разобраться в тех незримых, но важных законах и механизмах, изучением которых занимаются медицина и психология. Надеюсь, что заинтересованный и пытливый читатель сможет извлечь из них пользу. Более чем за десятилетие, прошедшее с первой публикации этой книги, я получил большое количество позитивных отзывов как от своих клиентов и пациентов, друзей и коллег, так и от многих не известных мне ранее людей, что подтвердило мои надежды, зародившиеся еще в дни формирования идеи этой книги (в 1990-х годах). Зажигательный пример книги моего учителя Пезешкиана «Торговец и попугай» стал путеводной звездой для запоминания высказываний моих друзей и клиентов, прочитанной литературы и пережитых жизненных событий, ярких встреч и увлекательного общения.

Берк писал: «Быть интересным – первая обязанность малоизвестного автора. Право быть скучным принадлежит только тем писателям, которые уже прославились». В то же время это не только и не столько развлечение, сколько современная и одновременно древняя форма обучения. Как сказал Сократ, «образование – это разжигание пламени, а не наполнение сосуда». Нет смысла заучивать телефонный справочник, есть смысл формировать интерес и мотивацию к предмету, тогда добытая информация и знания будут заполнять голову сами и более системно. Практические знания в этой книге маскируются под приятное чтение; их можно образно представить, услышать, почувствовать, но что гораздо важнее – их можно использовать в собственной жизни.

Замысел этой книги зрел давно, но форму, которую он первоначально принял, и название книги подсказал П. В. Алесов, редактор издательства «Питер», в 2006 году, порекомендовав в качестве примера книгу И. И. Скрипюка «111 баек для тренеров» и вышедшую следом книгу Е. И. Николаевой «111 баек для детских психологов», за что выражаю им свою искреннюю благодарность. Большое спасибо Т. Е. Шапошниковой, редактору психологической редакции издательства «Питер», за любезное предложение переиздать книгу и за ее новое название.

Эту книгу я посвятил своей бабушке Марии Ивановне Бацевой. Ее поговорки, присказки и истории были для меня первыми уроками мудрости и истоком моего интереса к психотерапии. Ее уже нет с нами, но за свои 93 года она так много дала мне, нашей большой семье и окружавшим ее людям, что она всегда будет жить в моем сердце. Спасибо тебе за все!

Глава 1. Применение примеров и историй в практике психотерапевта

За время развития цивилизации человечество накопило бессчетное количество самых разнообразных историй, передающих значимую и ценную информацию от предыдущих поколений последующим. Это своего рода кристаллизованная мудрость предков, оформившаяся в виде притч, сказок, метафор, легенд, мифов, басен, афоризмов, шуток, былин и саг. Начиная с мифов, уводящих нас в глубины воспоминаний человека о своем опыте, рассказывание историй выступало механизмом передачи и развития идеи. Еще в диалогах Платона можно прочесть о том, как в давние времена женщины рассказывали своим детям символические истории – мифы (*mythoi*). Мифы – это результат коллективной народной фантазии, с помощью которой люди объясняли окружающий мир и происходящие явления, чтобы лучше в нем ориентироваться. Мы располагаем и более ранними сведениями об использовании историй – на древнеегипетских папирусах и каменных стелах были обнаружены волшебные сказки. Наиболее известная – о двух братьях, Анупе (*греч.* Анубис) и Бате. Действие в ней разворачивается по той же схеме, что и в других сказках о двух братьях, которые можно услышать сейчас в европейских странах. Таким образом, можно говорить о письменной традиции трехтысячелетней давности. И что поразительно, основные мотивы с тех пор почти не изменились. Более того, некоторые сказочные темы дошли до нас из далекой древности практически в неизменном виде.

Поэмы Гомера помогали его современникам разобраться, как вести себя: в доступной форме он доносил модель, как следует обращаться с близкими и чужими людьми, как правильно реагировать на опасности или трудности и т. д. Басни Эзопа и Леонардо да Винчи поднимали темы размышления о смысле существования.

До XVII–XVIII веков волшебные сказки рассказывались не только детям. Зимой в Европе для жителей сельской местности пересказ сказок было основным развлечением по вечерам. Но в то же время и своего рода духовной потребностью, инструментом личностного роста. Такая практика сохранилась и до наших дней в отдаленных первобытных центрах цивилизации.

Помимо передачи опыта и знаний эти повествования издавна служат медицинским целям. Греческое *eiro* означает «говорю», «говорить». Из него следуют латинское *verbum*, немецкое *wort*, английское *word* – все они сейчас обозначают «слово». В древние времена глаголы «говорить», «пользоваться словом» имели значение «заговаривать», «пользоваться заговором» (в смысле «лечить»). Это относится не только к поверхностному воздействию на психику (например, бабки, «заговаривающие зубы»), но и подразумевает более глубокие методы психотерапии.

В позитивной психотерапии Носсрата Пезешкиана притчи занимают центральное место среди терапевтического инструментария. Притча (*слав.* притѣка – случай, происшествие) – это короткий образный рассказ, изложенный понятным языком, иносказание, часто употребляемое в Библии для изложения вероучительных истин. В отличие от басни, притча не содержит прямого наставления, морали. Слушатель сам должен ее вывести. Поэтому свои притчи Христос обычно заканчивал восклицанием: «Имеющий уши да услышит!» Такие рассказы используют для того, чтобы наглядно представить какую-либо модель, соответствующую проблеме пациента и/или способам ее решения. Причем происходит это не в морализаторско-назидательном ключе, а в форме свободной беседы.

Пезешкиан описал несколько основных психотерапевтических функций притч:

- **зеркало.** Данная функция дает возможность иносказательно и деликатно обратить внимание человека на его собственную личность, характерные особенности возникшей проблемы, вредные привычки, ошибки и стереотипы поведения;

- **депо.** Притча позволяет оказывать воздействие не только в момент рассказа. Оставаясь в памяти человека, она способна незримо влиять на его мышление и в отдаленном периоде. Притчи – это косвенные указания, намеки, подобные семенам: в определенный сезон они дадут всходы;

- **возможность альтернативного выбора.** Рассказанная история содержит дидактический компонент, недирективно обучающий пациента использовать альтернативные варианты и расширяющий его выбор в определенных ситуациях;

- **свобода пациента и врача при работе над проблемой.** Атмосфера непринужденной беседы и в то же время конструктивного диалога лучше всего создается с помощью метафорических повествований. Вовремя рассказанный анекдот или притча позволяют быстрее наладить контакт с пациентом, разрядить обстановку и неформально подытожить итоги сеанса;

- **поддержка.** История, сказка, анекдот помогают переключить внимание пациента с негативных переживаний, с его заикленности на мыслях о проблеме на отвлеченную тему, предлагающую позитивный взгляд, перспективу и варианты решения. Это часто облегчает состояние обратившегося за помощью человека уже во время сеанса (и в последующем при рассказывании этих историй самим пациентом своему окружению);

- **новый ресурс.** История, притча, анекдот и даже короткий афоризм могут стать настолько важной информацией для пациента, что иногда быстро и радикально меняют отношение человека к его хроническим проблемам, открывают второе дыхание, а порой даже скрытые способности и ресурсы;

- **освоение нового культурного пространства.** Сказки и притчи других народов позволяют лучше понять их мировоззрение, традиции, культуру и перенять что-то ценное, не только расширяя свой кругозор, но и развивая личность;

- **принятие ответственности.** История не является директивной инструкцией, поэтому стимулирует пациента делать свои выводы, принимать самостоятельные решения и брать за них ответственность.

Глава 2. Структура байки. Мораль, комментарий, диапазон применения и терапевтические мишени

Эта книга имеет определенную структуру:

- 1) текст байки;
- 2) мораль – вывод, возможный урок и полезный обучающий момент;
- 3) комментарий – пояснение смысла приведенной истории, уточнение ее нюансов и возможностей применения, дополнительная информация по данной теме;
- 4) диапазон применения байки – сфера возможного использования приведенной истории в психотерапевтической практике;
- 5) новый элемент – терапевтические мишени. Он призван помочь начинающим практикующим психотерапевтам быстрее сориентироваться, в каких ситуациях применять данную байку (у определенной группы пациентов или при работе над конкретным симптомом или целью сеанса).

В качестве часто встречающихся терапевтических мишеней выступают так называемые иррациональные/дисфункциональные мысли и иррациональные установки и дисфункциональные отношения. Термин «иррациональные установки» в конце 1950-х годов предложил Альберт Эллис, пионер когнитивно-поведенческой терапии и автор рационально-эмотивной терапии (впоследствии названной им «рационально-эмотивно-поведенческая терапия, РЭПТ»). Термины «дисфункциональные мысли, убеждения (промежуточные и глубинные, они же схемы) и отношения» в 1960-х годах предложил Аарон Т. Бек. Интересно, что оба они были потомками эмигрантов из Российской империи и оба родились в США. Мне посчастливилось лично общаться с этими великими людьми и талантливейшими психотерапевтами (с Альбертом Эллисом только в переписке, а с Аароном Беком – в переписке, очно и даже присутствовать на праздновании его дней рождений). Как пошутил во время первого визита в Россию Артур Фримен (соавтор и друг Аарона Бека и Альберта Эллиса, мой многоуважаемый коллега и дорогой друг, также родившийся в Бруклине (известном русскоговорящим населением районе Нью-Йорка, почти как Брайтон-Бич) и также являющийся потомком русскоговорящих эмигрантов (его дедушка из-под Киева, а бабушка из Минска)): «Видимо, в Нью-Йорке что-то с водой, раз там рождается так много великих психотерапевтов». Чтобы раскрыть содержание вышеописанных терминов для читателей, с ними незнакомых, остановлюсь на них чуть подробнее.

Откуда берутся глубинные и промежуточные убеждения? С раннего детства люди стремятся постичь окружающий мир. Чтобы адаптироваться к различным обстоятельствам и организовать свой опыт в определенную систему, они ищут в происходящем с ними логические взаимосвязи. Взаимодействие с другими людьми приводит к формированию определенных выводов и усвоению убеждений, точность и функциональность которых могут варьироваться.

В процессе жизни на относительно чистый лист нашей психики записываются мириады событий и превращают ее в исчерченный множеством записей фолиант. Как установил выдающийся грузинский психолог и философ Дмитрий Николаевич Узнадзе (1886–1950), в нашей психике создается так называемая установка, или готовность реагировать определенным образом в определенной ситуации. Впервые это понятие сформулировал немецкий психолог Л. Ланге в 1888 году, но современное общепринятое (и признанное научным сообществом) понятие «установка» появилось позднее в работах Узнадзе.

Наше восприятие мира – весьма активный процесс. Мы видим события, людей и факты не объективно и беспристрастно, а сквозь некие очки, фильтры, призмы, которые прихотливо и разнообразно искажают реальность для каждого из нас. Эту предвзятость, избирательность и

произвольную окраску восприятия в психологии называют установкой. Этот термин социальные психологи используют для обозначения мысленных представлений человека о различных характеристиках социального или физического мира, оформившихся в результате получения жизненного опыта, которые, раз возникнув, значительно влияют на его поведение. Установка – это общее название механизма, который руководит нашим поведением в отдельных ситуациях. Подобные убеждения формируются из детских впечатлений или перенимаются от родителей и сверстников. В основе многих из них лежат семейные правила. Обычно считается, что установки имеют три компонента: оценочный (любовь или ненависть к объектам), компонент веры (мы уверены, что объекты являются именно такими, как мы о них думаем) и поведенческий (готовность действовать определенным образом по отношению к объектам).

Видеть желаемое вместо действительного, воспринимать реальность в ореоле ожиданий – удивительное человеческое свойство. В очень многих случаях, когда мы уверены, что поступаем и судим вполне здраво, при пристальном рассмотрении оказывается, что сработала наша определенная установка. Сведения, прошедшие эту мельницу искажающего восприятия, приобретают порой неузнаваемый облик. Понятие «установка» заняло в психологии важное место, потому что явления установки пронизывают практически все сферы психической жизни человека. Состояние готовности, или установка, имеет принципиальное функциональное значение. Человек, подготовленный к определенному действию, имеет возможность осуществить его быстро и точно, то есть более эффективно, чем неподготовленный. Однако установка может сработать ошибочно и вследствие этого быть неадекватной реальным обстоятельствам. В такой ситуации мы становимся заложниками своих установок. Альберт Эллис в своей терапии тщательно исследовал влияние установок на жизнь, первым выделив ряд значимых иррациональных установок и порождаемых на их основе вкраплений в нашем потоке иррациональных мыслей. Достаточно небольшого количества подобных мыслей и привычек оценивать сквозь их призму реальность, чтобы основательно испортить качество жизни или даже довести до психоэмоционального расстройства. Для выявления подобных мыслей и их влияния Эллис предложил анализ жизни человека по схеме А – В – С (где А (activating event) – это активирующее событие, В (beliefs) – убеждения/ верования, С (consequences) – последствия).

Как писал Эллис в 1960-х, «рационально-эмотивная терапия использует схему А – В – С для поэтапного рассмотрения личности человека и его расстройств. Обычно терапевт, когда пытается помочь, начинает с этапа С – волнующего эмоционального (в некоторых случаях и/или физиологического, и/или поведенческого. – Д. К.) последствия, которое пациент недавно пережил. Обычно человека кто-то отвергает (этап А – активизирующее переживание или событие), и тогда он испытывает тревогу, униженность или подавленность на этапе С. Он ошибочно полагает, что это отверженное состояние вызвало его чувство тревоги, собственного ничтожества или подавленности. Он даже может открыто выразить словами это убеждение, говоря что-нибудь вроде “Она отвергла меня, и это ввело меня в депрессию”. Человеку можно показать, что событие на этапе А не служит и на самом деле не может послужить причиной отрицательных эмоций на этапе С. Если бы это было возможно, тогда фактически каждому, кого отвергают, приходилось бы испытывать точно такую степень угнетения, но этого не происходит. Значит, между этапами С и А существует еще один этап – В. Как показывает наш анализ, на этапе В вступает в действие система убеждений человека».

С середины 1950-х годов Эллис выделял ведущие **иррациональные идеи** человека. Некоторые из основных иррациональных идей, в которые клиент имеет тенденцию сознательно или неосознанно верить и с которыми приходится работать терапевту, перечислены ниже:

1. Для взрослого человека крайне необходимо быть любимым или одобряемым фактически любым значимым человеком в своей жизни.
2. Каждый должен быть совершенно компетентен, адекватен и иметь достижения во всех возможных отношениях, чтобы считать себя ценным.
3. Что некоторые люди – плохие, злые и подлые и что они должны быть жестоко наказаны за

свою подлость. 4. Ситуация ужасна и катастрофична, когда события происходят не так, как хотелось бы, чтобы они происходили. 5. Человеческие несчастья вызываются внешними причинами, и люди не способны или способны в малой степени контролировать свои страхи и расстройства. 6. Легче избежать жизненных трудностей или собственных обязанностей, чем справиться с ними. 7. История прошлого опыта человека является самой важной детерминантой настоящего поведения, и из-за того что однажды что-то сильно повлияло на жизнь человека, оно должно бесконечно влиять на нее. 8. Всегда есть правильное, точное и совершенное решение проблемы, и катастрофой является то, что это решение не найдено.

РЭПТ основана на предположении, что люди рождаются со склонностью выучивать один набор реакций легче, чем другой, она также допускает, что специфические паттерны нарушений заучиваются и что от них можно отучиться (хотя и не без труда). Когнитивно-поведенческая психотерапия исходит из того, что наши эмоции и обусловленное ими поведение формируются нашими же убеждениями, оценками и ожиданиями. В качестве иллюстрации можно привести высказывания Будды: «Все, что мы есть, это результат наших мыслей» и Лао-цзы: «Будьте внимательны к своим мыслям, они начало ваших поступков».

Мышление – процесс гораздо более мощный и грандиозный, чем те несколько осознаваемых мыслей, которые высвечивает фонарь нашего сосредоточения. Среднестатистический человек сутками напролет думает (даже когда спит) о самых разнообразных вещах, постоянно отвлекаемый чередой внешних событий и внутренних рефлексов. У него бывают мысли, которые он вот-вот произнесет вслух, осознанные, мысли на периферии сознания, мысли о мыслях и множество неосознанных слоев мыслей, уходящих в глубины психики. С точки зрения телепата, если бы таковой нашелся, в человеческой голове царит какофония. Это железнодорожный вокзал, где все репродукторы говорят одновременно. Это весь спектр радио- и телестанций длинных, средних и коротких волн, причем некоторые из этих станций нельзя назвать приличными – это пираты-отщепенцы, промысляющие в запретных зонах и проигрывающие полуночные пластинки с непристойными песнями, стихами, рассказами и даже видеозарисовками.

Наша трактовка событий (работа, выполняемая этими самыми мыслями, как нанороботами по сборке смыслов и выводов на всех этажах здания мышления), собственных переживаний и ощущений влияет на восприятие мира и эмоциональное состояние. Раздражение и гнев, тревога и страх, уныние и грусть являются результатом внутренних оценок, сделанных личностью, их испытывающей, ее убеждений и негативных мыслительных программ, запутывающих сознание и загоняющих в эмоциональный пожар или мрак отчаяния. Многие из нас являются обладателями черного пояса по внутренней борьбе. То, что беспокоит тебя, управляет тобой.

Бенджамин Франклин риторически вопрошал: «Кто еще так часто обманывал тебя, как ты сам?» То есть раздражают или бесят не сами места, люди или события, а ожидание и трактовка того, что именно не так, где и как это произошло/произойдет. И такого рода провокационные мысли в определенных обстоятельствах могут хороводом кружиться в голове. Они рождаются в мозгу как бы сами по себе, мимолетно и автоматически, подчас многие из них мы совершенно не осознаем. Более того, даже память не является нашим беспристрастным союзником. Изящно и емко это описал В. О. Пелевин в своем романе «Смотритель»: «Память – и личная, и историческая – это просто колода карт (когнитивных карт. Заметьте красоту игры слов и аллюзию. Если вы полагаете, что Пелевин не в курсе или не в теме, то это искаженные когниции. – Д. К.). Если к ней приближается шулер, мы можем за пять минут переехать в другой мир. А шулера треплют эту колоду, вырывая ее друг у друга, всю историю человечества».

Отказавшись от представления о себе как о беспомощном порождении биохимических реакций, слепых импульсов или автоматических рефлексов, человек получает возможность увидеть себя как существо, не только склонное рождать ошибочные идеи, но и способное

отучиться от них или их исправить. Только определив и исправив ошибки мышления, личность может организовать жизнь с более высоким уровнем самоосуществления и качества.

Сегодняшние исследования доказывают, что человек способен меняться, причем не только в своих мыслях и поведении. Осознанность помогает заметить, что вредный голос в голове – всего лишь старая мысль, обусловленная прошлым опытом, и ты не обязан ей верить. Изменения в мышлении меняют не только функционирование нейронных сетей, «протаптывая новые тропы» для импульсов и доминант, – меняется архитектура коры, то есть анатомия мозга! Человек, как подтверждает сегодня экспериментальная база наук о мозге (neuroscience), сам кузнец своего счастья и несчастья. Выбор за нами. Ведь «Доброе утро!» – это не приветствие, это решение.

«Наша свобода простирается даже глубже, чем замысел нашей собственной жизни. Более двух столетий тому назад Кант научил нас тому, что мы ответственны за придание формы и содержания не только внутреннему, но также и внешнему миру. Мы сталкиваемся с внешним миром только после его преобразования при помощи нашего неврологического и психологического аппарата. Действительность – это совершенно не то же самое, что представлялось нам в детстве. Мы не проникаем внутрь (и, в конце концов, уходим из) совершенного мира. Вместо этого мы играем центральную роль в конституировании этого мира – и мы создаем его, хотя он и представляется нам независимой от нас действительностью»

Ирвин Ялом

Иррациональные (дисфункциональные, стрессогенные) установки

В основе всех установок находятся нормальные психологические механизмы, обеспечивающие наиболее рациональное познание окружающего мира и наиболее безболезненную адаптацию человека в нем. Ведь, как уже упоминалось, установка – это тенденция к определенной интерпретации и осмыслению происходящего, а от адекватности этой интерпретации зависит качество жизни.

«Ум человека, – говорил Фрэнсис Бэкон более трехсот лет назад, – уподобляется неровному зеркалу, которое, примешивая к природе вещей свою природу, отражает вещи в искривленном и обезображенном виде».

Личность формируется с помощью схем, или так называемых когнитивных структур, которые представляют собой базальные убеждения (позиции). Эти схемы начинают создаваться в детстве на основе личного опыта и идентификации со значимыми другими (людьми или виртуальными образами – героями книг и фильмов). У людей складываются представления о себе и других, о том, как устроен и функционирует мир. Эти концепции подкрепляются дальнейшим опытом и в свою очередь влияют на формирование других убеждений, ценностей и позиций.

Схемы могут быть полезными, помогающими выживать и улучшать качество жизни, и вредными, способствующими возникновению напрасных переживаний, проблем и стресса. Они являются устойчивыми структурами, которые становятся активными, когда «включаются» специфическими стимулами, стрессорами и обстоятельствами. Почему же мы не расстаемся с вредными и мешающими нам убеждениями? Как сказал Насим Талеб, «не забывайте, что идеи мы воспринимаем как собственность, а с собственностью всегда тяжело расставаться». Посеяв идеи, мы пожинаем рефлекс и стереотипы, превращающиеся в нашу судьбу. Ее изменить гораздо труднее. Начать с чистого листа несложно, сложно изменить почерк.

Вредные (дисфункциональные) схемы и установки отличаются от полезных (адаптивных) наличием так называемых когнитивных искажений (систематических ошибок в мышлении).

Ниже приведен перечень наиболее часто встречающихся дисфункциональных установок и убеждений. Для облегчения процесса их выявления, фиксации и уточнения (верификации) рекомендую обращать внимание на слова-маркеры. Данные слова (произнесенные вслух, а также обнаруженные в ходе наблюдения за собой) в большинстве случаев указывают на наличие иррациональной установки соответствующего типа. Чем больше их выявляется в мыслях и высказываниях, тем больше выраженность (интенсивность проявления) и тем жестче иррациональная установка.

Установка долженствования

Центральной идеей данной установки выступает идея долга. Само слово «должен» является в большинстве случаев языковой ловушкой. Смысл этого слова означает «только так и никак иначе», «на 100 %». Поэтому слова «должен», «должны», «должно» и им подобные обозначают ситуацию, где полностью отсутствует альтернатива. Но такое обозначение ситуации справедливо лишь в очень редких, практически исключительных случаях. На самом деле в подавляющем большинстве ситуаций за словом «должен» скрывается «хочу». Так же как «не могу» в большинстве случаев – иллюзия (за ним скрывается «не хочу», «не умею» или «боюсь»). Например, адекватным будет высказывание «Человек, если хочет выжить, должен дышать воздухом», поскольку физическая альтернатива отсутствует. Высказывание наподобие «Ты должен явиться в условленное место в 9:00» в реальности неточно, так как на самом деле скрывает иные обозначения и объяснения (или просто слова). Например: «Я хочу, чтобы ты пришел к 9:00», «Тебе следует, если хочешь получить что-то нужное для себя, явиться к 9:00». Казалось бы, какая разница, как сказать или подумать? Однако дело в том, что, регулярно думая таким образом и давая установке долженствования зеленый свет, мы неизбежно провоцируем появление стресса, острого или хронического.

Когда нам кто-то «должен», легко вспыхнуть «праведным» гневом или даже применить агрессию, поскольку «попраны» наши права и надо наказать коварного обидчика. Если бы мы осознали, что это лишь наше пожелание, а «скрепленный кровью договор» – плод иррационального мышления, что в действительности не только никто ничего подобного не обещал, но чаще всего даже четкой договоренности с конкретным человеком об этом не существует, то мы смогли бы впредь реагировать в подобных обстоятельствах гораздо спокойнее и конструктивнее. Опираясь на собственные ожидания, стандарты и правила, мы часто забываем согласовать их с собеседником или группой. В итоге наступаем на те же грабли – провоцируем конфликты.

Установка долженствования проявляется в трех видах. Первой составляющей служит установка долженствования в отношении себя – то, что я должен другим. Наличие убеждения в том, что вы кому-то что-то должны, будет служить источником стресса каждый раз в следующем случае: когда что-либо будет вам напоминать об этом долге и что-либо одновременно будет мешать вам его исполнить. Обстоятельства часто складываются не в нашу пользу, поэтому исполнение этого «долга» при стечении неких неблагоприятных событий становится проблематичным. В итоге человек попадает в «сооруженную» им же ловушку: возможности «вернуть долг» нет, но и возможности «не вернуть» тоже. В общем, полный тупик, угрожающий к тому же «глобальными» неприятностями.

Вторая составляющая установки долженствования – долженствование в отношении других. Речь идет о том, «что мне должны другие люди» (как они должны вести себя со мной, как говорить в моем присутствии, что делать). И это один из мощнейших источников стресса, потому что никогда и ни у кого в жизни за всю историю человечества не было такого окружения, чтобы оно всегда и во всем вело себя «подобающе». Даже у авторитетных граждан, даже у верховных правителей и жрецов, даже у самых одиозных тиранов (а эта установка –

одна из причин того, что они стали тиранами, причем одиозными) появлялись в поле зрения люди, которые поступали «не так, как они должны». И естественно, что когда мы видим человека, который поступает не так, как он якобы «должен по отношению ко мне», то уровень психоэмоционального возмущения стремительно возрастает. В итоге – стресс. Чем мудрее становится человек, тем меньше он находит поводов для обид и требований, за ними стоящих. Представьте себе, что вы обещали другу оказать небольшую любезность. По прошествии времени вы понимаете, что не в состоянии этого сделать, потому что это требует от вас слишком больших усилий. Как бы вы себя почувствовали? Большинство людей в такой ситуации ощутили бы чувство вины, сожаление или угрызения совести из-за того, что не смогли сдержать слова. Другие способны испытывать даже более сильное чувство – стыд. Они стали бы резко критиковать себя и, к примеру, говорить: «Почему я так глуп?», «Почему я такой ленивый?», «Я должен был это сделать». И чувство вины, и чувство стыда – негативные (правда, чувство стыда несколько глубже, поскольку подразумевает отрицательную оценку собственного «Я», а не является просто отражением каких-либо специфических действий).

Существует ли взаимосвязь между тенденцией испытывать стыд и отвечать агрессией? Множество данных позволяют ответить утвердительно. Оказывается, что люди, испытывая чувство стыда, зачастую также ощущают гнев и враждебность: они злятся на самих себя за то, что своим поведением заставили себя усомниться в собственной ценности. Такие чувства затем переадресовываются тем, по чьей вине возник стыд: в конце концов именно они выражают недовольство, заставляя человека чувствовать себя глубоко униженным. Поскольку стыд – сильная эмоция, то негативные чувства, порожаемые ею, зачастую бывают глубокими, неадекватными событию, вызвавшему их. Люди, испытывающие чувство стыда, прекрасно это понимают, что еще больше усиливает их гнев и упреки в адрес тех людей, по вине которых они вынуждены испытывать неприятные чувства.

Третья составляющая установок долженствования – требования, предъявляемые к окружающему миру. Это то, что выступает в качестве претензий к природе, погоде, экономической ситуации, правительству и т. п.

Слова-маркеры: *должен (должно, должны, не должен, не должны, не должно и т. п.), обязательно, во что бы то ни стало, кровь из носу.*

Установка долженствования порождает целый ряд «вредных» привычек (устойчивых программ поведения). Вот несколько типичных примеров:

Привычка угождать всем. Иллюстрация этой привычки приводится в байке № 16 «Трудно угодить всем». Как иронически отмечал Ф. Монкриф, «вежливость состоит в том, чтобы постоянно забывать о себе для того, чтобы заниматься только другими». Это высказывание наглядно демонстрирует неэффективность описанной стратегии и потери на пути ее реализации.

Привычка требовать от себя всегда быть на высоте. Обидные слова больно ранят – в первую минуту мы даже не находим что сказать, зато крепки задним умом. «После драки» придумываем план мести, бессонными ночами проигрываем ситуации, в которых даем обидчику достойный ответ, – и справедливость торжествует.

«У французов есть выражение: эффект лестницы. По-французски *Esprit d'Escalier*, эспри д'эскалье. Оно относится к моменту, когда ты находишь правильный ответ, но уже поздно. Например, на вечеринке тебя кто-то оскорбляет. Ты должен как-то ответить. Когда на тебя все смотрят, когда на тебя это давит, ты говоришь что-то неубедительное. Но ведь потом ты уходишь с вечеринки. И именно в тот момент, когда начинаешь спускаться по лестнице, вдруг – о чудо. Тебе приходит в голову идеальный ответ. И это окончательное унижение». (*Чак Паланик. Кишки*)

Привычка игнорировать реальность в угоду своим ожиданиям. То, что «должен» был получить персонаж притчи Леонардо да Винчи «Мотылек и пламя», делая ставку на свои

ожидания и игнорируя сигналы реальности, и что он в итоге получил, наглядно раскрывает погрешности и издержки подобной стратегии.

Порхая в вечерних сумерках и наслаждаясь прохладой, нарядный мотылек вдруг приметил мерцающий вдали огонек. Он тотчас направился к освещенному месту, а когда оказался рядом, стал летать вокруг горящего на окне ночника, с удивлением разглядывая его. Как же красив этот незнакомец! Налюбовавшись вдоволь, мотылек решил поближе познакомиться с ярким огоньком и поиграть с ним, как обычно забавлялся в саду с цветами, раскачиваясь на их венчиках, словно на качелях. Отлетев немного в сторону, он сделал крутой разворот и пролетел, почти касаясь желтого язычка пламени и как бы приглашая его к игре. Но что-то больно кольнуло его и подбросило вверх. Присев на подоконник у ночника, мотылек в изумлении обнаружил, что потерял одну лапку и подпалил края крылышек. «Как же могло такое стрястись?» – в недоумении спрашивал себя мотылек и не находил ответа. Он никак не мог допустить, чтобы такой дивный безобидный огонек способен был причинить ему зло. Придя немного в себя от потрясения, мотылек вновь расправил крылышки и вспорхнул. Сделав несколько кругов над горящим ночником, он спокойно полетел прямо на пламя, желая покачаться на нем, но тут же упал в масло, коим питался коварный огонек.

– Какой же ты жестокий, – промолвил мотылек, теряя силы. – Я надеялся найти в тебе друга, а обрел гибель. Слишком поздно я осознал, как ты зол и опасен! Дорого мне обошлась моя наивность.

– Бедный мотылек! – ответил ему опечаленный ночник. – Моя ли вина, что я не цветок, а пламя? Ты не внял моему предупреждению и стал играть со мной.

Привычка руминации (лат. *ruminatio* – повторение, пережевывание) – навязчивый тип мышления, при котором одни и те же темы, события или мысли регулярно возникают в голове, доминируя и вытесняя прочие. Человек обычно находится в подавленном состоянии и испытывает чувство вины. Руминация может отличаться от болезненной озабоченности какими-либо вопросами тем, что постоянно возникающие у человека мысли являются нежелательными и возникают помимо его сознательных произвольных усилий. Проиллюстрирую руминацию следующим анекдотом.

Лежит мужик в реанимации, стонет и все время бормочет: «Зачем я их позвал, ну зачем я их позвал». К нему подходит дежурная медсестра и говорит: «Уже ночь, ты мешаешь спать остальным и мне. Кого и куда ты там позвал?» «Да я из-за этого здесь и оказался. Иду я вечером по темному двору. Тут, понятное дело, хулиганы попросили закурить и забрали всю пачку. Ну, думаю, что делать – их много, а я один. Но присмотрелся – рядом ломик валяется. Я их окрикнул: “Эй, ..., куда пошли? Те, естественно, развернулись. Я за ломик – а он ко льду примерз! Ну зачем я их позвал?»

Как писал Конфуций, «если у вас украли кошелек, это ничего не значит, значит только то, как часто вы будете об этом вспоминать».

Привычка гиперконтроля

Немного о гиперконтроле: «Я никогда не делаю ту же ошибку дважды. Я делаю ее пять или шесть раз, просто для уверенности».

Установка катастрофизации

Характеризуется резким преувеличением негативного характера явления или ситуации. Отражает иррациональное убеждение, что в мире есть катастрофические события, оцениваемые так вне любой системы отсчета. Установка проявляется в высказываниях негативного характера, выраженных в самой крайней степени. Например: «Ужасно остаться одному на старости лет», «Будет катастрофой начать паниковать у всех на виду», «Лучше конец света, чем ляпнуть что-нибудь не то перед большим количеством людей».

Слова-маркеры: *катастрофа, кошмар, ужас, конец света.*

В случае влияния установки катастрофизации событие, возможно, неприятное, оценивается как нечто неотвратимое, чудовищно разрушающее основные ценности человека, причем раз и навсегда, бесповоротно. Произошедшее событие оценивается как «вселенская катастрофа», и человек, оказавшись в сфере влияния этого события, как бы не в силах повлиять и изменить что-либо. Например, допустив ряд ошибок и ожидая неминуемых претензий со стороны руководства, сотрудник начинает такой внутренний монолог: «О, ужас! Ну все, это конец! Меня уволят! Это чудовищно! Что я буду делать? Это катастрофа!» Понятно, что, размышляя подобным образом, человек начинает порождать массу отрицательных эмоций и вслед за ними физический дискомфорт. Но совершенно иррационально сознательно накручивать себя и подавлять рассуждениями о произошедшем, относясь к нему как к катастрофе глобальных масштабов. Конечно, увольнение – это неприятно. Но катастрофа ли это? Нет. Может, это представляет смертельную опасность? Тоже нет. Рационально ли углубляться в трагические переживания, а не искать выход из сложившихся обстоятельств?

Установка предсказания негативного будущего

Это тенденция верить своим конкретным ожиданиям – как сформулированным вербально, так и в качестве мысленных образов. Становясь пророками, а вернее – псевдопророками, мы зачастую предсказываем себе неудачи, затем делаем все для их воплощения и в итоге их же и получаем. Но выглядит ли такое прогнозирование разумным и рациональным? Явно нет. Потому что наше мнение о будущем не есть будущее. Это всего лишь гипотеза, которую, как и любое теоретическое предположение, необходимо проверять на истинность. И возможно это в некоторых случаях только эмпирическим путем (методом проб и ошибок). Разумеется, сомнения нужны для того, чтобы отыскать истину и не ошибиться. Но иногда, вырастая на пути, они блокируют движение к достижению результата.

Лучшего всего эта ситуация сформулирована в цитате, которую часто приписывают лауреату Нобелевской премии по физике Нильсу Бору: «Делать прогнозы очень трудно, особенно если речь идет о будущем».

Слова-маркеры: *что если; а вдруг; а ведь может быть и т. п.*

Установка максимализма

Характеризуется подбором для себя и/или других людей высших из гипотетически возможных стандартов, даже если никто не в состоянии их достичь, и последующим использованием их в качестве эталона для определения ценности действия, явления или личности. Показательным является известное выражение: «Любить – так королеву, украсть – так миллион!».

Мышление характеризуется позицией «все или ничего». Крайней формой установки максимализма является установка **перфекционизма** (лат. perfectio – идеально, совершенно).

Последствием перфекционизма и долженствования является **прокрастинация** – склонность к постоянному откладыванию важных и срочных дел, приводящая к проблемам и болезненным психологическим, эмоциональным и поведенческим последствиям.

Слова-маркеры: *по максимуму, только на отлично/на пятерку, на 100 % (на все сто).*

Установка дихотомического мышления

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.