

Николай Линде

Психологические Сутры-2

Психология для реальной жизни



Николай Линде
Психологические
сутры – 2. Психология
для реальной жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40649621

ISBN 9785449631282

Аннотация

Название «сутра» для наших философско-психологических эссе было выбрано не случайно. Эта книга – совокупность философских и теоретических принципов, имеющих большое прикладное значение. Эти принципы постоянно используются мною как практическим психологом для оказания психологической помощи, они позволяют очень просто объяснить массу психологических проблем и трудностей, с которыми сталкивается современный человек. Очень серьезно и, конечно же, с юмором.

Содержание

1. Сутра о принципе непривязанности	7
2. Сутра о возвращении эмоциональных инвестиций	25
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Психологические сутры – 2

Психология для реальной жизни

Николай Линде

© Николай Линде, 2019

ISBN 978-5-4496-3128-2 (т. 2)

ISBN 978-5-4496-3129-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

АННОТАЦИЯ

Название «сутра» для наших философско-психологических эссе было выбрано неслучайно. Это не научные статьи с многочисленными ссылками на литературные источники, с доказательствами и опровержениями, с анализом экспериментальных данных и статистическими выкладками. То, о чем мы говорим, – это совокупность философских и теоретических принципов, имеющих большое практическое значение. Эти принципы постоянно используются мною как практическим психологом для оказания психологической помощи, они позволяют очень просто объяснить мас-

су психологических проблем и трудностей, с которыми сталкивается современный человек. Они позволяют объяснить многие заблуждения и ошибки прошлого, которые дорого нам стоили. Они могут помочь более правильно выстроить свой жизненный путь, найти близкого человека и достичь счастья. Эти принципы постоянно находят подтверждение в психотерапевтической практике, моей и моих учеников. Они согласуются с известнейшими теориями в области психологии и со здравым смыслом, который слишком часто нарушался в науке психологии, такой важной для каждого человека. Эти сутры не являются религиозными проповедями, не вступают в противоречие ни с православием, ни с буддизмом, ни с другими великими учениями. Наоборот, они прокладывают путь между духовно-философскими идеями и психологическими теориями и показывают практическую важность того и другого. Все это очень серьезно, но с юмором, так же как и созданные мной многочисленные афоризмы.

Эта книга может быть полезна не только психологам и студентам психологических вузов, но и самой широкой аудитории, интересующейся вопросами взаимоотношений мужчин и женщин, личности и общества, природой психики, тем, как достичь счастья, и тем, что такое сознание.

По сравнению с предыдущим изданием были добавлены 6 глав: «Сутра о непривязанности», «Сутра о возвращении эмоциональных инвестиций», «Сутра о том, как женщина

может защищать себя» (это дополнение к сутре о женственности и мужественности), «Сутра о власти и любви», «Сутра о жалости к себе» и венок сонетов под названием «Река». Кроме того, «Сутра о шизофрении» обновлена и расширена, добавлено около 50 афоризмов.

1. Сутра о принципе непривязанности

*Я был бы совершенно счастлив,
если бы только не мои желания
(Николай Линде)*

То, что важнейшим принципом буддизма является принцип непривязанности, слышал, наверное, каждый. И что страдания являются прямым следствием привязанности человека. К... чему? Первая версия состоит в том, что привязанности к жизни вообще. Вторая, более естественная, — привязанности к желанным объектам. Но никто не знает достоверно истинных слов Будды. Да если бы и знали, то все равно должны сами разобраться. Потому что Будда сам призывал к размышлению, а не автоматическому согласию с авторитетом. Поэтому позволим себе порассуждать.

Почему привязанность является источником страданий? Да потому, что, желая нечто, но не имея возможности это получить, человек страдает. **Страдание равно неудовлетворенности желания.** Но можно же отказаться от желаемого? Если можно, то нет проблем. Типа: нет у меня океанской яхты, да и не надо! Может быть, и хорошо бы, чтоб была, но обойтись можно. Еще хлопот с ней не оберешься...

Беда наступает тогда, когда и понимаешь, что надо бы

«плюнуть и забыть», а не можешь! Тогда каждую минуту думаешь о том, что тебе что-то нужно, даже просто необходимо. А у тебя этого нет, и чувствуешь страдание наподобие напряжения или боли, сильное влечение, которое невозможно удовлетворить, а без него чувствуешь себя несчастным, ситуацию – безнадежной и т. д. Самый наглядный пример такого страдания – ломка у наркомана.

Если твое желание естественное и необходимое, например: пить, есть и дышать, то отказаться от исполнения этих желаний ты никак не можешь, просто умрешь. Страдание твое тоже естественное, а достижение желаемого в принципе вполне реально. Например, привязанность детей к родителям является нормальной потребностью, способствующей выживанию детей, недостаток любви и заботы со стороны родителей вызывает страдания у ребенка. Такого рода страдания не могут рассматриваться как патологические, и религия не может учить отказу от естественных желаний, следовательно, не может осуждать и жажду человека жить. Это подтверждается тем, что буддизм утверждает, что никого нельзя насильственно лишать жизни. Следует уважать стремление всех живых существ жить, поэтому буддизм и осуждал жертвоприношение животных.

Значит, естественные желания, связанные с сохранением и продолжением жизни, не могут рассматриваться как патологические привязанности. Но если человек ест значительно больше, чем ему необходимо, и обретает избыточный вес, то

это можно назвать патогенной привязанностью к еде, и она ведет к нездоровью и страданиям. Если он, наоборот, не может есть, как это происходит при анорексии, то это тоже следует рассматривать как патологическую привязанность к еде, через ее отрицание. Если человек патологически привязан к деньгам, как «дядя Скрудж», то это страдание, лишаящее его же удовлетворения нормальных потребностей, поражающее безумным страхом потери денег. Если же человек относится к деньгам легкомысленно, тратит их безмерно и бестолково, то это тоже отрицательная привязанность. То есть привязанность может быть как со знаком на превышение нормы, так и на ее преуменьшение, на плюс и на минус. Отсюда проистекает срединный путь, провозглашенный Буддой: «Струну перетянешь – она лопнет, а не натянешь – она не зазвучит».

Следовательно, желания, которые удовлетворяются естественно и просто, которые необходимы для осуществления жизни, которые не преувеличены и не преуменьшены, не вызывают страданий и не ограничивают свободу личности, не могут быть названы привязанностью в отрицательном смысле слова. **По сути, под привязанностью понимается вредоносная зависимость личности от любого объекта, к которому он прикреплен своими собственными желаниями, над которыми не властен.** Нечто, что невозможно получить или от чего невозможно отделаться. Но вокруг чего порой начинает строиться вся жизнь челове-

ка, вся его личность.

В различных терапевтических школах таким «магическим», привязывающим к себе объектом признавались различные психические (заметьте) явления. В теории Зигмунда Фрейда такой безусловной властью, создающей привязанность, обладало сексуальное удовольствие. На теории сексуального удовольствия и его эволюции в развитии личности строилась вся концепция. В теории А. Адлера ведущую роль играли понятия комплекса неполноценности и стремления к превосходству. В теории Э. Берна ключевую роль играют понятия поглаживания и родительские предписания.

Но практика показывает, что объектом привязанности может стать что угодно. Причем привязанность может строиться как на стремлении это получить, так и на стремлении это отвергнуть. Это может быть любимый, но бросивший вас человек, но это может быть и враг, которого хотелось бы победить, или неприятные воспоминания, которые хотелось бы забыть. Это могут быть деньги, которые вы потеряли, или боитесь потерять, или еще не смогли даже обрести, но уже только о них и думаете. Это может быть власть, слава, достижения, посмертная память людей о себе. Это может быть вина, долг, некоторая моральная догма, любимая идея, дача, машина, еда, животное, место, воспоминания, мечты, надежды и т. д. Это может быть привязанность к успеху, неудаче, мыслям о смерти, страху, прошлому или будущему, стыду или гордости и т. д. Это может быть секс, еда, алкоголь

и т. д. Это может быть привязанность даже к боли и страданию, к депрессии или болезни. Важно не то, какой объект стал для вас столь желанным, важно то, что вы неспособны его отпустить, отказаться от него. И не потому, что он критически важен для вашей жизни, а (пока) неизвестно, почему. Вы действительно как будто привязаны какой-то веревкой к этому объекту, вас всегда тянет к нему, и вы можете отдалиться от него только на небольшое расстояние, вы в зависимости от него. Привязанность – это не только страдание по недостижимому, но еще и ограничение на свободу.

Наилучшим образом эта проблема может быть выражена с помощью метафоры о пойманной обезьянке. В Индии обезьянок ловят очень просто. Охотник выдалбливает тыкву, кладет внутрь приманку. Обезьянка сквозь узкое отверстие может засунуть лапку в тыкву и схватить приманку. Но кулачок уже шире отверстия, он не может выйти обратно, тем более с добычей. И вот обезьянка попалась! Она не догадывается, что, чтобы освободиться, необходимо разжать кулачок и отпустить свою добычу. Охотник совершенно спокойно подходит к обезьянке, и, как она ни бьется, он легко ее забирает себе.

Таким образом, **привязанность определяется не объективными обстоятельствами, а субъективными факторами наших страстей и ограничениями нашего восприятия ситуации.** Например, если бы обезьянка смогла увидеть ситуацию со стороны и понять, что стоит только раз-

жать кулачок, и она окажется на свободе, то она, может быть, так бы и поступила. А может быть, поступила бы наперекор своему разуму и все равно держалась бы за желанный объект, потому что очень трудно поступить вопреки своим желаниям. Так и человек. Зачастую он понимает, что вредит самому себе, сознает, что следовало бы отпустить некоторый объект, без которого он вполне может прожить, и даже хорошо прожить, но он держится за этот объект во вред себе, из последних сил держится, теряя здоровье, благополучие, свободу и счастье.

Развивая тезис о привязанности как универсальной причине страданий человека, необходимо ответить на вопрос: **а почему человек привязывается к тем или иным объектам, почему именно к этим, а не к другим?** Традиционная психология, в том числе классический психоанализ, отвечает на это примерно так: что происходит фиксация на желанном объекте, и человек привязывается именно к этому объекту, может быть, потому, что этот объект соответствует некоторым важным потребностям данной личности, а может быть, потому, что когда-то ранее человек испытывал какие-то сильные чувства к некоторому раннему объекту (например, родителю), а теперь новый объект напоминает чем-то этот ранний объект, и происходит перенос старых чувств на новый объект (трансфер). В психоанализе основным влечением человека считается либидо, вот либидо и привязывается к тому или иному объекту, в основном в си-

ду детских впечатлений. На самом деле механизм фиксации остается неясным. Фиксация происходит просто потому, что субъект встретился с привлекательным объектом в подходящий момент и состоялся контакт. Но не всякий контакт вызывает фиксацию. Некоторые контакты вызывают положительную фиксацию, а другие – отрицательную, то есть отталкивание. Почему – неясно. Впрочем, отталкивание тоже может стать формой привязанности.

Наша теория состоит в том, что человек связывает какие-то свои чувства или даже части личности с объектом, инвестируя их в объект. Мечтая обладать объектом, человек уже что-то заранее отдает в образ своего контакта с объектом, для мысленного обладания и как «плату» за свою мечту. Как поется в песне: «За это можно все отдать!». Когда часть личности инвестируется в желанный объект, то эта часть придает объекту особую значимость, и объект начинает еще сильнее притягивать к себе человека, который уже ощущает какую-то магическую силу притяжения, которой он не в силах сопротивляться. Кажется, что притягивают желанные дивиденды, то есть то, что человек мечтает получить, но парадокс состоит в том, что и дивиденды в силу вложений становятся особенно ценными.

Так, например, можно думать, что силу притяжения к сексуальному партнеру определяет представление о тех наслаждениях, которые субъект мечтает получить. На самом деле само наслаждение определяется теми вложениями, кото-

рые были сделаны. Чем больше вы любите своего партнера, тем больше вложено и тем больше счастье! Чем больше вложения, тем сильнее верность. Партнер становится совершенно особым человеком. Секс с кем-то другим обесценивает твои собственные вложения. Почему проститутки могут делать это со многими людьми? Да потому, что для них это просто работа! Поэтому они и говорят: «Не дай бог в кого-то влюбиться!». Потому что влюбиться и означает совершить вложение, сделать «ставку» на кого-то одного. Тогда секс с другими становится неинтересным, порой даже отвратительным. Поэтому влюбленные проститутки не могут работать!

Зато влюбленный человек весь сияет, когда его любимый находится рядом с ним, даже простое его присутствие делает его счастливым. Он смотрит на любимого обожающим взглядом, готов все для него сделать, переживает любой признак равнодушия с его стороны к себе или интереса к кому-то другому. Поэтому делать капиталовложения в любимого человека необходимо, но одновременно рискованно. Не вложишь ничего – не получишь счастья! Вложишь все... и потеряешь, почувствуешь крушение жизни. Самое лучшее, когда оба партнера делают эмоциональные вложения друг в друга, любят друг друга и живут вместе. Эти взаимные вложения укрепляют их отношения, они дорожат друг другом еще и потому, что каждый является носителем целого капитала, полученного от другого.

Однако следует вернуться к привязанности. Получается, что привязанность – вещь неплохая, если она не вредит жизни и счастью. Она плоха, когда мешает нормальной жизни, счастью, здоровью и держит человека в рабстве, лишая свободы и выбора своего пути. Основой привязанности являются капиталовложения (или инвестиции в будущее). Это справедливо не только для любви, но и для карьеры, богатства, амбиций, славы, конкретных достижений и т. д. Любой объект, которого человек хочет достигнуть, наделяется им некоторым эмоциональным значением. Обретение этого объекта представляется ему удовлетворяющим самым высоким критериям, обеспечивающим ему счастье, если он его получит. Поэтому он не готов отпустить этот объект, хотя его счастье существует лишь в будущем и в воображении. **Поэтому основой привязанности являются наши надежды и мечтания! Потому что ради этого будущего мы привязываемся к объекту сейчас.**

Традиции психологии, и особенно коучинга, ориентируют человека на достижение своих целей, на успех и победу. Тем самым они способствуют усилению в людях привязанности, и счастьем считается только получение желаемого. Впрочем, и без психологии и коучинга мы постоянно желаем друг другу исполнения всех желаний, как будто это является главным, является смыслом всей жизни. Но парадоксально: люди, достигшие реализации своих желаний, очень часто испытывают разочарование и необходимость достигать все новых

и новых целей. Они постоянно живут в привязанности и даже не думают, что можно жить как-то иначе. Причем, как правило, бывает одна главная привязанность, которая определяет всю стратегию жизни человека, все его устремления и помыслы, хотя он может думать, что действует свободно.

«Несчастный богач»

Например, очень богатый человек говорит, что у него все есть, а счастья нет. Они с другом провели очень крупную сделку, на сотни миллионов долларов. Это потребовало от них больших усилий и осторожности. Они сделали все чисто и честно, но после совершения сделки они почему-то не испытали удовольствия. «Я спрашиваю моего друга, – говорит он. – Что ты чувствуешь?» А он отвечает: «Опустошение!» – «Вот и я – опустошение». Но при этом он все равно хочет продолжать свою гонку за богатством. Он не может расслабиться и просто делать то, что нравится.

– Почему? – спрашиваю я.

– Хочу быть первым, – ответ.

– А зачем?

– Не знаю, хочу, и все.

– Хорошо. Представьте, что вы стоите на первой ступеньке пьедестала. Что это вам дает?

– Ну, я думаю, меня должны любить...

– Да? Кто же вас любить-то будет?

– Действительно, будут завидовать, может быть, даже

ненавидеть...

– Тогда зачем?

– Не знаю, хочу, и все!

– Ну, хорошо. Вот стоите вы на этой ступеньке, кто-то подходит и вешает вам медаль на грудь... Кто это?

– Что? Неужели мама?!

– Конечно, мама! Ведь мама всегда вам говорила: «Добивайся, сынок, терпи, сынок, стремись, сынок, будь лучшим, сынок!». И своим примером она показывала вам, как надо жить, она же была трудоголиком, всегда на доске почета на своем производстве... Получается, что вы живете ради маминого одобрения. Она же не говорила вам: «Получай удовольствие, сынок, отдыхай, сынок, радуйся, сынок!».

Таким образом, этот **богатый человек был привязан даже не к деньгам и не к успеху, а к маминым предписаниям, желая получить ее одобрение. Это было истинной целью. Вся жизнь строилась исходя из этого.**

Не знаю, как он живет сейчас, надеюсь, он смог разрешить себе получать счастье, которое он заработал тяжелым трудом. Я постарался освободить его от привязанности к маминым советам, показать, что можно жить как-то иначе.

Другой случай. **«Богатство прадеда»**

Молодая женщина вдруг стала страдать по поводу того, что ее прадед потерял в революцию все свои богатства, а могли бы все сейчас жить очень счастливо и в изобилии! Она

считала, что она должна вернуть то, что у нее отняла революция. Она старалась вернуть (через образы) те ресурсы, которые были затрачены ее предками для создания богатства. Надо ли объяснять, что у нее ничего не получалось? У нее даже стала хронически болеть правая рука, которой она пыталась добыть эти утраченные ценности.

Мне пришлось объяснить ей, что она неверно понимает метод возвращения инвестиций, применяемый в ЭОТ. Исходя из идеи непривязанности, **мы предложили ей отпустить богатства из прошлого**. Сначала она была в «легком шоке» и не смогла выполнить инструкцию. Тогда я объяснил ей, что она не может отпустить богатство только потому, что она вложила в него свои мечты и надежды жить беспроблемно. Ей нужно забрать не богатство, а свои неоправданные мечтания. Иначе она подобна той обезьянке, которая схватила приманку и не хочет разжать кулачок.

Под влиянием этих объяснений женщина поняла, что она почему-то считала, что жить без утеранных богатств как бы невозможно, а ведь ее предки потеряли богатство, но жили, женились, рожали детей, работали, праздновали, любили друг друга... Тогда она приняла решение и легко забрала те чувства, которые вложила в недоступное богатство из прошлого. Как только она это сделала, тут же смогла отпустить это богатство, которое даже не принадлежало лично ей никогда. Тут же ее рука перестала болеть, а она сама стала весело смеяться, как человек, освободившийся от тяжелой ра-

боты, вместо нее обретая радость жизни и свободу. Она согласилась с достигнутым результатом, но была поражена, что вся работа была сделана за пятнадцать минут, в то время как она думала, что такую тяжелую проблему придется решать как минимум полтора часа.

В данном случае привязанность была также не к богатству как к таковому, а, скорее, к мечте о легкой, счастливой и обеспеченной жизни. Эта женщина жила трудно и далеко не богато, поэтому ее мечты вполне понятны, но они привели ее к привязанности и психологическому рабству, парализовали ее способность радоваться жизни и решать текущие задачи. Вместо этого она растрчивала свои силы в мечтаниях каким-то чудом вернуть «прошлогодний снег» и находилась в депрессивном состоянии, поскольку все равно не могла этого добиться.

Случай третий. «Невозвращенный долг»

Этот случай должен быть интересен очень многим, поскольку с подобной ситуацией сталкиваются люди весьма часто, можно сказать, что все люди, в той или иной степени. Недаром в главной христианской молитве есть такие слова: «И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим»! Долг может быть не только денежным, но и моральным или каким-то еще другим.

Бизнесмен (уже не молодой) пришел на консультацию по поводу того, что его бывший партнер несколько лет на-

зад взял у него в долг большие деньги, обещав создать выгодный совместный бизнес и вернуть эти деньги с прибылью. Но на самом деле тот не только не создал выгодного бизнеса (или создал его только для себя), но и не вернул долг, ни с прибылью, ни в каком другом виде. Он даже ничего не объяснил обманутому другу. То есть вначале он еще какое-то время обещал, что все вернет, а потом даже перестал общаться, брать трубку телефона. Надо ли говорить, что клиент был очень зол, но не хотел, да и не мог, прибегнуть к каким-то крутым мерам, он надеялся на психологию.

Естественно, у меня не было рычагов воздействия на должника, и я не мог что-то посоветовать клиенту. Вообще психолог решает только две задачи: он помогает клиенту разобраться в самом себе и помогает клиенту что-то изменить в себе. Мы не можем влиять на третьих лиц и даже не имеем такого права, даже если бы могли. Поэтому, добросовестно рассмотрев всю историю и все теоретически возможные варианты решения, я пришел к выводу, что клиент все равно не сможет вернуть свои деньги. Даже если он каким-то чудом получит их, то для этого ему не надо страдать, злиться и испытывать депрессивные состояния.

Поэтому я сказал ему: «Вы все равно не вернете свои деньги! Вам надо их отпустить!». Он был в шоке от таких слов, ничего подобного он не ожидал: «Меня просто трясет от ваших слов! Эти деньги сейчас мне очень пригодились бы!» – сказал он. Его тело действительно как-то со-

трясалось, видимо, от сдержанного возмущения. Я объяснил ему свою позицию и добавил: «Вы можете вернуть только лишь свои надежды, которые вы вложили в то, что этот человек принесет вам прибыль. Ту слепую веру, которая заставила вас доверить свои ресурсы ему. Хотя вы сами упоминали, что другие люди предупреждали вас, что ему не следует доверять. Вам надо вернуть все ваши эмоциональные вложения в этого „друга“ и после этого спокойно отпустить эти деньги. У вас освободится много энергии, больше зарабатываете сейчас».

Клиент послушался моих рекомендаций, он сразу успокоился. Я его еще долго наблюдал, и он был вполне спокоен и адекватен, но больше никогда не посещал мои сеансы.

Важно также понимать, что привязанность существует только в прошлом или будущем. Страдает-то человек сейчас, но привязан он к тому, что было когда-то, в прошлом, и он не может это отпустить, либо к тому, что хотелось бы получить в будущем, и не может перестать к этому стремиться (или этого бояться). **Очень многие люди не только хотят вернуть «прошлогодний снег», но и съесть завтрашний пирог!** Привязкой к прошлому служат обиды, сожаления, стыд, травматические переживания и т. д. Привязкой к будущему служат мечты, надежды и ожидания, тревоги и сомнения, вера в великие цели и т. д.

Вот пример того, как можно привязаться к прошлому счастью.

«Возвращение из прошлого»

Молодой мужчина, который был успешным бизнесменом, заработал много денег, но его фирма сделала свое дело и была расформирована. Он не находил себя в настоящем, не чувствовал смысла жизни, хотя имел семью и денег столько, что мог больше не работать. Оказалось, он только и думал о том, как хорошо было тогда, когда он руководил успешной фирмой. Он встречался со старыми друзьями, они пили пиво и только о том и говорили, как хорошо было тогда. Я сказал ему, что он, видимо, застрял в прошлом, и спросил, что он там оставил. «Да я весь там!» – воскликнул он. Я предложил ему увидеть себя в прошлом и вернуть того, другого, себя сюда, в настоящее. «А он не хочет! Ему так хорошо там. Он сидит в большом кабинете, подписывает важные бумаги, делает добрые дела. Он не хочет возвращаться ко мне!» «Объясните ему, – говорю, – что он цепляется за иллюзию, что этого уже ничего нет! Он живет в иллюзорном мире, обманывает себя, а можно жить здесь, по-настоящему!»

«Ой, как только я ему сказал, он прямо побежал ко мне! Он вошел в мое тело! Мне как-то хорошо стало! Почему я улыбаюсь? Знаете, я ведь просто так никогда не улыбаюсь!» Такое состояние продолжалось и дальше, он пришел еще раз для проверки и убедился, что эффект не исчезает, что теперь он нашел смысл жизни!

Мы можем вернуть себе не только инвестиции,

но и буквально самого себя! Может, быть самым собой и является самым лучшим смыслом жизни? А страдание есть результат расщепления с самим собой?

Получается, что причина страданий человека коренится, прежде всего, в его фантазиях о будущем или сожалениях о прошлом! Мечты, надежды и попытки воскрешения прошлого, основанные на наших инвестициях, с одной стороны, и стимулирующие нас делать новые инвестиции – с другой, – вот основа фиксаций и психологических мучений. Как говорил З. Фрейд: «Единственное, что я делаю, – это превращаю больных людей просто в несчастных». То есть благодаря осознанию причин своих страданий человек перестает сходить с ума, но поскольку он все равно не избавляется от своей привязанности, то он просто несчастен (тихо страдает).

Благодаря новой идеологии психологической помощи можно сделать человека не просто здоровым, но и счастливым или хотя бы нестрадающим. Как сказала одна женщина из группы: «Я теперь поняла, почему я со своим мужем не развелась! Я ничего от него и не ожидала, а он даже превзошел мои ожидания! А другие все „поразводились“, они все чего-то ждали!».

На этом можно закончить вводный экскурс в тему неприязанности и о том, как этот духовный принцип используется нами в практике ЭОТ. В следующей сутре будет рассказано об этом подробнее.

Но ранее мы не связывали в статьях свои методические

идеи с духовными принципами, а на самом деле они всегда проистекали из исповедуемой нами философии жизни и подтверждали правоту этой философии на практике. Потому что она позволяла и позволяет решать проблемы, которые казались людям неразрешимыми, стать им здоровее, счастливее и продуктивнее.

2. Сутра о возвращении ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ИНВЕСТИЦИЙ

*«Все ему одному безвозвратно отдала
безрассудная я!»
(Слова из песни)*

Эмоциональная зависимость – это потеря личной автономии либо чувства личной автономии по эмоциональным причинам.

Причем субъект этой зависимости:

- 1) испытывает страдания в силу недоступности объекта своего чувства, либо в силу невозможности изменить его поведение, либо в силу неадекватной власти объекта над ним;
- 2) ощущает невозможность освобождения от зависимости;
- 3) чувство, его связывающее, оказывает хроническое отрицательное влияние на жизненный путь, общее самочувствие, принятие решений и поведение субъекта.

Вариантов эмоциональных зависимостей довольно много (см. [3, 10]). Это может быть любовная зависимость от конкретного лица, отношения с которым прекратились или, наоборот, никак не могут прекратиться [9, 12]. Это может быть зависимость от самого чувства любви (эротомания), так что объект чувства не уникален. Это может быть зависимость

на основе чувства долга, когда, например, женщина боится бросить алкоголика или наркомана [8], потому что он без нее «пропадет», а она будет испытывать чувство вины. Это может быть зависимость, основанная на чувстве ненависти или обиды, когда связь не прекращается, потому что эти чувства не находят своего разрешения. Это может быть зависимость от матери или другого лица, с которыми произошло эмоциональное слияние (конфлюэнция) (см. [11]). В этом случае субъект автоматически испытывает те же чувства, что и объект. Это может быть зависимость на основе чувства собственной беспомощности, когда субъект ощущает полную подчиненность другому лицу. Например, девушка может чувствовать, что психологически еще находится в утробе матери и боится встретиться с реальным миром. Это может быть эмоциональная зависимость от уже умершего лица, с которым субъект не сумел попрощаться. Это может быть зависимость от ужасного или, наоборот, прекрасного прошлого, в котором данный субъект живет до сих пор. Это может быть зависимость от будущего, в которое субъект инвестировал свои мечты и надежды, и т. д.

Субъект может долгие годы страдать от чувства, делающего его зависимым, порой даже не осознавая его, порой смирившись с ним, а порой не желая с ним расстаться. Психологическая помощь в этих случаях направлена на то, чтобы клиент от состояния зависимости перешел к состоянию независимости, а в дальнейшем, если он захочет, – к состо-

нению взаимозависимости [2]. Последнее название представляется нам не очень удачным, хотя оно принято в литературе. Можно подумать, что теперь оба индивида станут рабами друг друга. Но имеется в виду, что оба будут свободны и, тем не менее, могут чувствовать необходимость друг в друге и могут любить друг друга, не испытывая сковывающего чувства принуждения и ограничения возможностей.

Освобождение всегда сопровождается чувством легкости и отсутствия ограничений, спокойной и уравновешенной реакцией на поведение другого человека. Хорошо, например, если в случае неожиданного разрыва молодой человек может сказать словами веселой песенки: «Если к другому уходит невеста, то неизвестно, кому повезло...». К сожалению, иногда говорят с гневом: «Так не доставайся же ты никому!», или «Ты перед сном молилась, Дездемона?», или с депрессивным смыслом: «Жизнь моя кончилась...». Часто необходима профессиональная терапевтическая помощь, чтобы исцелить рану сердца, и это большая и трудная работа. Но...

Используя метод ЭОТ (см. [4], [5], [6], [7]), нам удалось найти некоторые быстрые и эффективные способы решения ряда вышеперечисленных проблем, достижения индивидом состояния независимости, что одновременно продвинуло нас в понимании сути самой эмоциональной зависимости, психологических механизмов ее возникновения. Начну с примера.

Пример 1. «Синий шар»

На семинаре, который я проводил в одном институте, на третьем курсе, студентка предложила мне помочь ей с проблемой несчастной любви. Она уже два года была под влиянием этого чувства. Каждый день только «о нем и думала», жила чисто механически, ничто ее по-настоящему не интересовало, не могла полюбить кого-то другого, как ей советовали друзья. Она полгода посещала психоаналитика, но это нисколько ей не помогло.

Для начала я предложил ей представить, что на стуле перед ней находится тот самый молодой человек, и описать переживания, которые она испытывает. Она ответила, что всю ее, все ее тело, безумно влечет к нему, а это чувство локализуется в груди. Дальше, следуя основной схеме терапии, я предложил ей представить образ этого чувства на том же стуле, где раньше «сидел» молодой человек. Она ответила, что это ярко-синий шар, который, безусловно, принадлежит ей. В то же время она хотела выбросить этот шар, но не могла этого сделать, потому что, по ее словам, тогда бы она совсем как бы умерла.

Уже на этом этапе стала очевидной структура тупика, в котором она находилась. Она явно хотела вытеснить свои чувства, из-за которых страдала, но одновременно не хотела их лишаться. Ее способность любить в виде синего шара была спроецирована на молодого человека, и она была лишена контакта с этой частью личности, поэтому ощущала апа-

тию, жила механически и не могла полюбить кого-то другого. Эта же проекция создавала мощное влечение, чтобы обрести снова этот синий шар.

Тогда я предложил ей для выхода из тупика попробовать по очереди и тот, и другой вариант:

Выкинуть шар совсем. Принять его в себя как часть своей личности. После этого можно было убедиться, какое действие ей наиболее подойдет. Однако она проявила сильное сопротивление и наотрез отказалась и от того, и от другого варианта.

Для того чтобы расшатать эту ригидную систему, я предложил поучаствовать в этом процессе членам группы. Каждый по очереди вставал за спиной девушки и от ее имени произносил речь, в которой обосновывал свое решение выкинуть или принять этот шар. Этот вопрос затронул всех, и каждый выступил очень эмоционально. После этого она все равно не приняла никакого решения.

Тогда я решил еще больше обострить ситуацию и применил прием из гештальт-терапии, предложив ей встать посреди комнаты, расставив руки в стороны, а всем другим – тянуть ее в сторону принятого ими решения и уговаривать сделать именно так. Борьба разгорелась нешуточная: почему-то все мужчины были за то, чтобы выбросить шар, а все женщины – за то, чтобы его оставить. Но главное действие произошло очень быстро, девушка буквально возопила: «Ни за что не отдам!» – и бросилась к группе женщин, хотя мужчины

держали ее очень крепко.

Поскольку решение было принято, я остановил «игру» и спросил ее о том, как она себя чувствует. С удивлением она призналась, что чувствует себя очень хорошо, а шар сейчас находится в ее сердце.

– Но, – добавила она, – это вряд ли надолго. Я столько мучилась и к психоаналитику ходила... А здесь за час... Скорее всего, это все вернется.

Я предложил ей сесть на место и снова представить перед собой того молодого человека.

– Что ты теперь чувствуешь? – Странно, я чувствую к нему нежность, но я не страдаю... – Можешь ли ты теперь отпустить его? Сказать ему, что ты желаешь ему счастья без тебя?

– Да, теперь могу, – обращаясь к образу молодого человека, – я отпускаю тебя и желаю тебе счастья... независимо от меня.

Она увидела, как образ молодого человека удаляется и тает, и от этого ей стало еще легче.

Теперь я предложил ей свою интерпретацию: «Синий шар и есть твое сердце. Оно было отдано молодому человеку». Я сказал, что вместе с теми чувствами, от которых она хотела избавиться, она выбрасывала и собственное сердце, которое и обеспечивает способность любить и чувствовать, поэтому она и была в апатии. Теперь, когда сердце на месте, она может не страдать и отпустить этого человека, одновременно

сохраняя к нему теплые чувства. Так Пушкин в своем знаменитом стихотворении прощался с любимой: «Я Вас любил, любовь еще, быть может...».

После этого объяснения еще одна девушка произнесла:

– Я поняла. У меня было то же самое, восемь лет. Я все время его психологически держала, мучила себя, мучила других, не могла по-настоящему жить и любить. Теперь я хочу это закончить.

В порыве чувств она вскочила на стул и громко объявила, что отныне он свободен, может жить так, как хочет, и она свободна тоже...

Семинар закончился общим обсуждением.

Через неделю я снова встретил первую девушку на семинаре, ее лицо светилось, она сказала:

– Спасибо вам большое. Я впервые прожила неделю счастливо.

Я наблюдал ее до конца семестра, все было хорошо. На последнем занятии она сказала, что больше не страдает, но у нее остались счастливые воспоминания о той любви.

Комментарий. Позднее я понял, что так устроены практически все ситуации с эмоциональной зависимостью. Всегда речь идет о том, что вместе с потерей любимого объекта от человека «отрываются» и те инвестиции, которые он когда-то вложил в него в надежде получить эмоциональные «дивиденды». Он чувствует потерю, потеряна часть его души. Он не может создать

новые отношения, потому что нечего больше вкладывать. Но капиталовложения в отношения делают их надежными и весомыми, тогда отношениями дорожат. Если другой человек отвечает первому взаимностью, то все счастливы и между ними осуществляется прочная эмоциональная связь, обеспечивающая хорошую основу для создания семьи. Когда обе стороны процесса делают взаимные вложения, то это обеспечивает их счастье, они обладают не только любимым объектом, но и собственными вложениями, ведь они тоже с ними, если отношения не нарушены. Да еще с ними находятся и те инвестиции, которые сделала в них «противоположная сторона». Каждому приятно осознавать, что он дорог для любимого человека, что он для тебя старается.

Эта идея стала основой целой серии удачных работ по преодолению эмоциональной зависимости. Конечно, нельзя говорить, что сердце одного индивида действительно перемещается в любимого им человека и последний им распоряжается. Но не зря любящие так часто говорят о том, что отдали свое сердце тому, кого любят. Как пишут поэты: «В горах мое сердце, а сам я внизу...». В субъективной реальности возможно то, чего не происходит объективно, однако оказывает на жизнь индивида вполне реальное и объективное воздействие.

Если субъект совершил в своем субъективном мире внед-

рение (подходит и термин «проекция») какой-то части своей личности в другого человека, то он ощущает постоянную связь с ним, свою зависимость. Он привязан постольку, поскольку его чувства или часть личности прочно прикреплены к другому... Фрейд говорил о том, что в результате фиксации часть либидо, **но не часть личности**, прикрепляется к объекту или его образу, в результате чего объект начинает обладать эмоциональным зарядом для данного индивида, это было названо катексисом. В своей знаменитой работе «Меланхолия» Фрейд говорит о том, что работа горя состоит в том, что либидо постепенно отнимается у любимого, но утраченного объекта [13].

Но он не указывал, что эта фиксация либидо имеет смысл инвестиций в будущее! Более того, мы называем это «**сделать ставку**»! А это очень важно! По сути, это новая теория любви! Фиксация происходит не потому, что просто объект понравился: субъекту могут нравиться многие люди противоположного пола и другие объекты. Но не происходит решающего выбора, субъект не делает «ставки» именно на данного человека. Если же он делает «ставку», то это означает, что он прочно привязывает свою судьбу, свое счастье, свое будущее к данному человеку. Объект выделяется среди остальных, которые больше не рассматриваются в данном качестве. Влюбленный инвестирует энергию своих надежд и мечтаний в будущее, надеясь на долгую совместную жизнь, надеясь получать мно-

жество дивидендов, например, рассчитывая на сексуальное счастье, рождение и воспитание детей, совместную интересную жизнь, одобрение общества и т. д. Недаром влюбленные спрашивают друг друга: «А ты меня любишь?», «Ты не разлюбишь меня?» и так далее... Они хотят убедиться в «доходности» и надежности своих инвестиций, а также что в них тоже будут вкладывать. Более того, я убедился на терапевтической практике, что капиталовложения управляют сексуальным влечением, а не наоборот. **Исчезают вложения – исчезает и влечение! И вложения можно вернуть одномоментно с помощью образа этих же вложений!**

Пример 2. «Букет цветов»

Обратился ко мне молодой мужчина. «Не могу, – говорит, – забыть первую жену. Она меня бросила три года назад. Вышла замуж за иностранца, уехала из страны, родила ребенка. Два года я был в депрессии, забросил свой любимый спорт, ничего не хотелось. Потом справился, недавно женился, но не могу любить вторую жену так, как первую, все мне первая мерещится. Мне даже стыдно перед второй женой, но ничего не могу с собой поделать».

– Это означает, что вы еще зависимы от первой жены. Вы еще ее не отпустили.

– Да нет, я уже отстрадал свое. Я за два года уже все пережил.

– А это мы легко проверим.

– Это как же?

– А вот представьте, что здесь на стуле сидит ваша первая жена. Что вы чувствуете?

– Да ничего. Мне все равно.

– Тогда вы легко можете ей сказать: «Прощай, желаю счастья в личной жизни!».

– Нет, вот эти слова почему-то никак сказать не могу...

– Ну вот, это и значит, что вы зависимы.

Я объяснил ему теорию инвестиций и попросил найти образ тех чувств, которые он вложил в первую жену и которые до сих пор отданы ей. Он сказал, что это прекрасный букет цветов.

– Точно это ваши цветы?

– Да, это мои прекрасные чувства, которые я ей отдавал!

– Заберите их, и пусть они войдут в ваше тело, куда они сами хотят...

– Этот букет вошел мне в грудь, мне так хорошо стало.

Энергия вернулась. Как-то дышать легче, и руки сами поднимаются. Я не мог руки поднимать после ее ухода.

– А теперь снова посмотрите на эту женщину (показываю на стул).

– Странно, теперь это просто женщина, которых миллионы. Как это может быть? Ведь только что она была очень важной! (А он ведь это отрицал сначала!)

– Вы же сами наделили ее этой значимостью, с помощью своих чувств. Можете вы теперь сказать ей: «Прощай, желаю

счастья в личной жизни»?

– Да, теперь легко...

– Тогда скажите и посмотрите, что происходит с образом...

– Я говорю и вижу, как ее образ удаляется и уменьшается.

Совсем исчез, и еще лучше стало.

– А теперь посмотрите на вторую жену.

– Да, теперь другое дело!

– Можете ей тогда букет отдать. Впрочем, как хотите.

– Нет, почему же... Он явно заспешил и после короткого прощания пошел домой.

Возвращение вложенных «капиталов» назад (в тело субъекта!), когда произошло разрушение отношений, освобождает субъекта и делает любимый объект нейтральным, таким же, как и все прочие люди. Ни у Фрейда, ни у других известных психоаналитиков и терапевтов не описываются методы, которые были бы специально ориентированы на возвращение потерянных субъектом чувств или частей личности, иначе все об этом давно знали бы. Совершенно понятно, почему такие методы не были созданы. Для этого пригодна только технология эмоционально-образной терапии, поскольку она позволяет представить инвестированные чувства в виде образа и через возвращение этого образа в собственное тело вернуть утерянные ресурсы. Практически невозможно вернуть чувства на основе только вербальных техник. Более того, для большинства

психотерапевтов сама идея пока что недоступна в силу того, что метод, в котором чувства можно перемещать как предмет, можно с ними отождествляться, принимать их в свое тело или отпускать, противоречит их традиционным представлениям. Поясним еще на одном примере, как работает эта идея в рамках ЭОТ.

Пример 3. «Золотой ком»

Ко мне пришел молодой человек, чтобы выяснить свои отношения с девушкой. Любовь их началась еще в 15 лет, она была сильной и искренней. Уже тогда они вступили в сексуальные отношения и были счастливы друг с другом. Но годы шли, и пора было бы жениться, но он был бедным студентом и не мог обеспечить семью. Тогда она обиделась и, резко порвав с любимым, вышла за богатого. Она родила ребенка, но не была счастлива, раскаивалась в своем выборе и вскоре стала добиваться восстановления отношений с бывшим любовником. С мужем она развелась, но все-таки ее главным устремлением остались деньги и карьера.

Молодой человек уже не хотел примирения с ней, но не мог освободиться от прежнего чувства, не мог сопротивляться ее настойчивости, хотя уже не доверял ее любви. Теперь он уже мог содержать семью, но не хотел связывать свою жизнь с бывшей подругой. Сначала я думал, что в нем просто говорит обида, самолюбие. Может быть, следует помочь ему простить неверную возлюбленную и вновь со-

единиться с ней? Но он был тверд в своем намерении освободиться от этой эмоциональной зависимости, был убежден в низкой нравственности девушки и считал, что она манипулирует им. Он никак не мог понять того, как она могла раньше пренебречь его прекрасными чувствами, причинить ему такую боль. Сам он ни за что не стал бы проявлять инициативы в восстановлении отношений. Первый сеанс был использован для выяснения всех обстоятельств дела и для принятия окончательного решения, что же следует делать.

В начале второй встречи молодой человек снова подтвердил, что он не имеет ни малейшего намерения восстанавливать отношения, но нуждается в помощи, чтобы его больше не тянуло к ней, чтобы он освободился от этой зависимости и страданий.

Следуя теоретическим представлениям о том, что эмоциональная зависимость держится только на тех психологических «капиталах», которые данный субъект «вложил» в любимого человека, я предложил клиенту создать перед собой образ этих чувств. Подумав, молодой человек сказал, что эти чувства похожи на огромный золотой ком, из которого торчит ниточка, связывающая его с воздушным шариком наверху. Мы определили, что этот шарик символизирует девушку, которой он вручил свои чувства, надеясь удержать ее с помощью этих чувств.

После этого я предложил клиенту вобрать в себя этот ком, то есть свои чувства, снова в себя, как свою энергию. Снача-

ла он не понимал, как это можно сделать. Я предлагал, чтобы он пригласил их обратно в свое тело, но у него это не получалось. Вдруг он сам нашел решение:

– Я должен сам войти в этот ком! Потому что он больше меня.

– Что же, сделай это.

В воображении он вошел в этот ком и почувствовал, что утраченные ранее чувства облекли его со всех сторон, как золотая сияющая аура, они наполнили и все его тело внутри, а шарик отлетел и завис где-то в стороне.

– Эти чувства даже защищают меня, я чувствую силу и независимость. Теперь эти чувства принадлежат мне, и я могу свободно ими распоряжаться, могу направить их на кого-то другого... **И как она могла пренебречь такими прекрасными чувствами?!**

– Как ты сейчас относишься к этой девушке?

– Знаете, мне теперь действительно все равно. Даже не хочется проехаться перед ней на «мерседесе», чтобы отомстить... Я действительно свободен.

– Следовало бы нам еще встретиться, чтобы убедиться, что результат действительно устойчивый. Может быть, потребуется доработка.

– Нет, я абсолютно уверен. Если будет необходимо, я вам еще позвоню.

Он вышел от меня очень уверенной и сильной походкой, больше он не позвонил.

Комментарий. Этот случай, как и предыдущий, и многие другие, показывает, что субъект может с помощью сознательных действий по отношению к образу своих чувств действительно вернуть их себе, а тем самым обрести освобождение от эмоциональной зависимости.

Традиционно психотерапевты считают, что с партнером, с которым отношения разрушены, следует мысленно (и/или реально) проститься и отпустить его. Однако проститься так просто не получается, потому что сердце, душа и чувства все равно остаются с тем, кому они подарены, с кем они связаны... Прежде чем отпустить, необходимо вернуть свои «капиталовложения», иначе ничего не получится. Иногда это само происходит каким-то спонтанным образом, но в основном проблема эмоциональной зависимости остается крайне трудной для решения, видимо, из-за непонимания важности этого аспекта и отсутствия соответствующих технологий. Часто психотерапевты предлагают мысленно рвать или резать связывающую нить, мысленно прогонять бывшего супруга и т. д. Эти механические способы иногда дают освобождение, но поскольку связывают людей не нити, а чувства, то по большей части решения не происходит либо это решение частичное и неустойчивое.

3. Фрейд предложил идею о «работе горя», когда либидо постепенно возвращается к человеку в силу того, что каждый день реальность убеждает его, что любимый объект все

равно недоступен. Он как бы смиряется с потерей. Но беда состоит в том, что капиталовложения таким образом не возвращаются, они все равно остаются с потерянным объектом, потому что не отменяется прошлое решение об инвестициях, человек просто смиряется и с их потерей тоже и испытывает сожаления и несчастье, не может полюбить кого-то другого, все время сравнивает его с прошлым объектом.

Возвращение чувств и частей личности с помощью наглядно представляемого образа этих чувств или частей личности не вызывает сопротивления, поскольку индивид ничего не теряет. В этом действии также нет ничего морально предосудительного, ведь он не наносит ущерба объекту любви и не прогоняет его, не отказывается от него. Тем не менее после этого вполне можно отпустить объект, который уже больше не наделен неотразимым притяжением.

Однако у субъекта могут быть дополнительные мотивы для того, чтобы не совершить то, к чему будет побуждать его терапевт, и это порождает новые трудности и особенности работы. Терапевту необходимо научиться преодолевать или обходить сопротивление клиента на пути его освобождения.

Пример 4. «Боязливый голубь»

Девушка никак не могла забыть молодого человека, который оставил ее два года назад. Каждый вечер ей представлялось, что он рядом с ней, и это было мучительно. Конечно, я

спросил ее и о причинах разрыва, и о желательности и возможности примирения... Все говорило о том, что необходимо окончательно попросить прощения и отпустить бывшего возлюбленного.

Я сразу предложил ей представить ту часть своей личности или те чувства, которые она «инвестировала» в своего любимого и которые утратила вместе с его уходом. Она сразу ответила, что это голубь. Я пояснил, что голубь обычно символизирует душу, и спросил, готова ли она вернуть этого голубя, принять его назад как часть ее личности? Она подтвердила, что голубь, которого она ясно себе представляла, – действительно часть ее личности, но он почему-то боится к ней идти...

– Почему же?.. – Потому что я подрезаю ему крылья. – Зачем же ты это делаешь? – Ну конечно же, чтобы он не улетел... Это первая трудность. Необходимо было объяснить девушке, что душа не может улететь от самой себя, что она все равно будет принадлежать ей. А также то, что чем сильнее держишь кого-то в плену, тем больше он вырывается... Все это было разъяснено, но, поскольку критерием истины является опыт, я предложил ей ради эксперимента объяснить голубю, что девушка не будет больше подрезать ему крылья. Это заявление возымело действие, голубь уже захотел вернуться к девушке, но все-таки боялся. Никакие заверения со стороны девушки, на которые ее подталкивал я, не помогали. Это вторая трудность. Внимательно наблюдая за сло-

вами и интонациями клиентки, я вдруг понял, что на самом деле это она сама боится голубя. Она боялась его свободы, боялась, что он может снова повести ее чувства за собой... Этот же страх и заставлял ее подрезать голубю крылья, поэтому это новая и в то же время старая трудность, но нужен новый подход.

Тогда я предложил девушке парадоксально заявить голубю, что она сама больше не будет его бояться. Девушка удивилась, потому что была убеждена, что это голубь ее боится. Не объясняя, я настоял, что это парадоксальный прием и его надо попробовать. Она послушалась, и голубь тут же... впорхнул в ее грудь... Девушка задышала гораздо глубже и свободнее, ее глаза засветились, она почувствовала себя лучше, и все ее страхи исчезли.

И теперь, когда она представила своего бывшего друга, она ощутила, что полностью свободна от него.

Теперь она легко смогла попрощаться с ним и абсолютно уверенно подтвердила, что больше не страдает и не испытывает зависимости. Через неделю она еще раз подтвердила позитивность и устойчивость этого результата.

***Комментарий.** В этом примере мы разобрали еще две возможные трудности, которые могут встретиться при возвращении инвестированных чувств:*

Индивид совершает некоторое насилие над инвестированной частью личности (т. е. над собой), в результате чего

та теряет доверие к нему (сам к себе).

Индивид боится возвращения части личности, опасаясь, что та подведет его или будет им управлять и т. д. Налицо внутреннее расщепление и страх неудачного контроля над самим собой.

Из этого и других случаев мы можем умозаключить, что субъект эмоциональной зависимости испытывает чувство неуверенности в самом себе, не ценит самого себя, не доверяет своим чувствам или способностям. Он сопротивляется освобождению от зависимости, на которую жалуется, потому что опасается, что на свободе он совершит новые ошибки или никому не будет нужен, никого не найдет и т. д.

Метод может применяться к ряду других задач, при небольших видоизменениях техники, мы называем это расширениями зоны применения метода, а проще – расширением метода.

РАСШИРЕНИЕ МЕТОДА

1. Эмоциональная зависимость и психосоматика

Эмоциональная зависимость может порождать психосоматические симптомы, которые индивид расценивает не как следствие зависимости, а как соматическое недомогание, с которым иногда обращается за врачебной помощью, но последняя не дает никаких результатов. Приведем два примера, показывающих, как это может происходить.

Пример 5. «Паук на спине»

На одном из семинаров я предложил студентам показать свою работу. Студентка попросила решить ее психосоматическую проблему. Она испытывала постоянную и сильную боль в спине, это мешало ей нормально спать, в любой позе спина болела. Она обращалась за помощью к врачам, но они не могли ей помочь.

Я предложил ей представить образ этой боли. Она увидела боль как огромного паука, сидящего на ее спине. Поскольку паук обычно символизирует мужчину, я высказал предположение, что у нее есть какая-то серьезная проблема в отношениях с мужчиной. Оказалось, что ее друг – наркоман, а она все пытается спасти его от этого пристрастия, но ничего не может поделать. Пытается разорвать с ним отношения, но тоже не в состоянии от него избавиться. Мы пробовали разные приемы, чтобы избавить ее от присутствия паука на спине, но ничего не помогало в освобождении ее от этой эмоциональной зависимости.

Она понимала, что ей все равно не удастся его спасти, что она приносит в жертву свое здоровье и судьбу, но почему-то «не могла» его отпустить. Тогда я предложил ей ответить от имени паука на вопрос: «Нужно ли ему, чтобы его спасали и тащили на своей спине куда-то, куда, может быть, он и не собирается?». Отвечая за него, девушка поняла, что ему на самом деле это совершенно не нужно и поэтому он

сопротивляется. Тут же она смогла отпустить паука, он исчез, а боль в спине прошла в этот же момент. В тот же вечер она порвала все отношения с наркоманом. Через некоторое время она встретила другого мужчину, вышла замуж, родила ребенка, живет счастливо. Спина с тех пор у нее никогда (по крайней мере, в течение четырех последующих лет) не болела. Эту историю она рассказала мне через четыре года после сеанса, о котором я даже забыл.

Комментарий. *Понятно, что разорвать отношения студентка не могла из ложно понимаемого чувства долга перед этим молодым человеком, она надеялась на какое-то чудо и боялась оказаться ответственной за его дальнейшее падение. Поэтому она не применяла искренне приемы, которые предлагались ей изначально. Ответив на предложенный вопрос от имени «паука», она поняла, что он не нуждается в спасении, его дальнейшее падение предрешило его собственным желанием и она не несет за это ответственности. Она поняла, что тащит его на своей спине против его воли. Такое непосредственное осознание, которое не могло быть достигнуто никакими аргументами терапевта, позволило ей отпустить этого человека, перестать испытывать долг перед ним и напрягать свою спину ради его спасения. Поэтому спина прошла сразу и больше не болела, а она смогла реально расстаться с этим человеком, избавиться от эмоциональной зависимости, реально*

отказаться от ложного чувства долга. С одной стороны, это случай психосоматического заболевания, с другой – случай эмоциональной зависимости, основанный на чувстве долга. Но важно понимать, что осознание бессмысленности своего «подвига» привело к разочарованию, соответственно, девушка тут же забрала свои инвестиции, можно сказать, автоматически, перестала спасать наркомана, и ее спина тут же расслабилась.

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.