

Ирина Белоусова

МАГИЯ ПСИХОТЕРАПИИ

Как наука
помогает изменить
жизнь к лучшему



Ирина Белоусова

Магия психотерапии

«Альпина Диджитал»

2019

Белоусова И.

Магия психотерапии / И. Белоусова — «Альпина Диджитал»,
2019

Стресс, тревожность, недовольство собой – главные проблемы современного человека. Нужно научиться подстраиваться под ритм жизни, быть смелее, искать правильную мотивацию а, главное, понимать, почему мы поступаем так или иначе. Ирина Белоусова, практикующий психотерапевт и известный блогер, погружает нас в научную магию психотерапии. Она легко и доступно рассказывает о том, где искать вдохновение; как опознавать уловки мозга и понимать свои чувства; как принимать ситуацию, но вместе с тем ощущать силу и управлять событиями своей жизни. С помощью этих советов вы научитесь быть спокойным за свое вчера, сегодня и завтра, правильно оценивать свои возможности, ресурсы, желания и здраво реагировать на происходящее. Эта книга станет для вас психотерапевтом, который всегда с вами.

Содержание

Введение, к прочтению обязательное	6
МЫСЛИТЬ	9
Волшебные ключи от реальности	17
Тайна волшебных ключей: что это и как их ковали	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ирина Белоусова

Магия психотерапии: Как наука помогает изменить жизнь к лучшему

Редактор Алиса Черникова

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта А. Деркач

Корректоры Е. Аксёнова, Т. Редькина

Компьютерная верстка М. Поташкин

Дизайн обложки Ю. Буга

© Ирина Белоусова, 2019

© ООО «Альпина Паблицер», 2019

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Введение, к прочтению обязательное

– Не может быть! – воскликнула Алиса. – Я этому поверить не могу!

– Не можешь? – повторила Королева с жалостью. – Попробуй еще раз: вздохни поглубже и закрой глаза.

Алиса рассмеялась.

– Это не поможет! – сказала она. – Нельзя поверить в невозможное!

– Просто у тебя мало опыта, – заметила Королева. – В твоём возрасте я уделяла этому полчаса каждый день! В иные дни я успевала поверить в десяток невозможностей до завтрака!

Л. КЭРРОЛЛ. АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС¹

Хотите быть высокоадаптивным, гибким, решительным, быстрым, энергичным человеком с открытым и системным мышлением, способным легко принимать новое, выделять главное, отбрасывать ненужное и держать фокус на своих целях?

За все эти качества отвечает наша психика.

А изучаете ли вы нюансы своего реагирования, стремитесь ли к тому, чтобы стать сильнее и адаптивнее? Учитесь ли, совершенствуете ли коммуникативные навыки, занимаетесь ли своим психологическим благополучием?

Как думаете, в какой момент человек встает перед выбором: либо меняться и следить за психическим здоровьем, либо грустно махать уходящему вдаль поезду душевного равновесия и возможности быть эффективным? Стоит ли этого дожидаться?

Книга, которую вы держите в руках, написана с образовательной целью: вдумчивый читатель сделает вывод о том, как психотерапия и психология, психогигиена и психообразование могут стать инструментами адаптации. Как понимание работы психики (хотя бы в отдельных ее аспектах) поможет найти опору среди стрессов, подстроиться под бешеный ритм жизни или измениться и чувствовать себя способным на действия и имеющим шансы разобраться даже с самой трудной ситуацией. Обо всем этом я расскажу на страницах книги.

Она написана понятным языком: мне очень важно, чтобы непростой, основанный на научных трудах материал усваивался играючи. Как сказка. Мы все еще хотим волшебства: в каждом серьезном взрослом живет маленький ребенок, мечтающий о чуде. Пусть психотерапия станет чудом и магией – тем более что она с первого взгляда действительно на них похожа.

А если приложить усилия и потратить время, изучить научные публикации, рассмотреть психотерапию под микроскопом нейробиологии и сделать выводы, то магия становится потрясающе красивой и очень точной метафорой. Наш мозг непостижим, и именно благодаря его удивительным свойствам возможно самое лучшее и волшебное чудо – то, что мы творим сами.

Я увлечена изучением работы психики пятнадцать лет и, как преданный влюбленный, буквально таю от каждого нового движения научной мысли. Мне доставляет большое удовольствие постигать новое, передавать знания своим читателям, использовать изученное на практике, радоваться результатам своих клиентов, видеть, как люди оживают и становятся спокойнее и свободнее. Психика воистину волшебна – как сама жизнь во всем многообразии наших душевных откликов на происходящее! Поэтому все, кто ею серьезно занимается, волшебники. И пусть вас не удивляет концентрация магии на этих страницах с самых первых строк книги.

¹ Перевод Н. Демуровой.

Эта магия – штука простая и сложная одновременно, она совершенно не имеет отношения к магии в традиционном ее понимании. Никаких ведьм, шарлатанов и экстрасенсов. Эту магию постигают в высших учебных заведениях и научных лабораториях. Ее всесторонне изучают – с микроскопами и томографами, путем сложнейших вычислений и совершенно невозможных экспериментов, проводя сотни часов в практике консультирования – и затем примерно столько же у супервизора. О ней написаны миллионы научных трудов и художественных книг. Она интегративна и междисциплинарна, она чрезвычайно чутка к новым открытиям в разных областях научного и практического знания.

Для меня крайне важен именно научный подход, хотя я и называю работу психики и с психикой волшебством. Вся моя биография пронизана наукой: семья врачей, в которой до сих пор не умолкают разговоры о наших общих с родителями преподавателях, приветствуются приверженность доказательной медицине, здравость, четкость и адекватность суждений. Наука присутствует в моей жизни с самого начала учебы в медицинской академии – разная, активно и вскользь, но – постоянно. Это какая-то вечная любовь к научному подходу, очень практически ориентированная. Ее, не исчезающую, мне удалось пронести через десять лет психологической и медицинской практики. За это время были изучены и испробованы разные подходы, техники и методы обсуждались сотнями, в увлеченных разговорах со старшими коллегами исчезали часы, знания я искала в курсах и тренингах вне стен клиники.

Мне очень нравился психоанализ, но сейчас оцениваю реальность так: классический психоанализ уже вряд ли возможен – дорого и долго. Надо работать живее и динамичнее. Современность голосами клиентов требует быстрых результатов, хотя любой врач понимает, что психотерапия – это по определению не быстро. Затем стало ясно, что интегративный подход – видимо, то, что надо: клиент получает возможность увидеть результаты довольно скоро, а врач – поработать с его представлениями о процессе психотерапии, сориентировать на более длительное взаимодействие и поддержать приверженность терапии.

Да и клиенты тоже изменились: все больше стало приходиться людей амбициозных, требовательных, стремящихся к успеху, очень высокоинтеллектуальных, рациональных... но встретившихся с последствиями постановки высочайших планок, скрывающих свою тревогу и боящихся признаться в своей несостоятельности. И искренне желающих быть здоровыми и счастливыми. Для этих клиентов психотерапия – шанс не просто разобраться в себе, найти покой и путь к гармонии, но и способ держаться «в обойме», в авангарде бизнеса, искусства и науки.

Такие люди предпочитают оставаться во взаимодействии и после выхода из патологического состояния – для дальнейшего роста. В этот период терапевтический процесс становится рафинированно когнитивным, обретает черты коучинга. Актуализируются темы мотивации, интуиции, способности направленно выстраивать коммуникации с окружающими, гибко мыслить, быть креативным, ориентироваться в потоке событий, не просто разбираться в своих эмоциях, но и использовать эмоциональный интеллект – как навык в профессиональной сфере.

И с такими клиентами начало терапевтического диалога на языке нейробиологии, подача когнитивной картины происходящего с опорой на науку, но простым человеческим языком срабатывает почти безотказно. Как современная магия.

Возможно, представители старой школы психотерапии в этот момент скептически ухмыльнутся (по разным причинам). Но у меня лично нет претензий к приверженцам ортодоксальным правилам. Зато есть чувство, что психотерапия изменится под влиянием времени. И осознание того, что психотерапия – это дорога с двусторонним движением. И если мы не идем навстречу клиенту, то клиент не придет к нам. Гибкость – наше все.

Общество меняется, и, вероятно, все популярнее будут очень грамотно встроенные в ритм жизни психообразование и психогигиена, когда человек сможет проактивно учиться

новым моделям поведения между психотерапевтическими сессиями. Процесс психотерапии станет более интенсивным. А для условно здоровых людей психообразование вполне может стать методом обучения навыкам саморегуляции.

Пусть эта книга, сочетающая идеи психообразования, науки и формирования представлений о том, что происходит в стенах кабинета психотерапевта, станет моим личным шагом в будущее. Оно для меня стало возможно благодаря именно магии, заключенной в хитросплетении нейронных связей, в соединении бессознательного и сознания, тонкой рецептуре потрясающих движений духа и материи, включающей мистическую интуицию, нюансы и детали реальности, мощнейшую мотивацию, грамотное влияние, безграничную любовь, калейдоскоп чувств и силу мысли.

Эта магия – магия психологии и психотерапии. И она доступна каждому – только протяни руку и возьми. И для меня большое счастье – делиться тем, что я умею и понимаю. Пишу эту книгу с большой любовью для вас.

«...Ирина, сколько стоит очная консультация?»

МЫСЛИТЬ

Часть о волшебных превращениях и управляемой власти бессознательного

«Ирина, сколько стоит очная консультация?» – запрос в мессенджер прилетел внезапно.

По воскресеньям редко кто задумывается о помощи психотерапевта, обычно люди отдыхают – ходят в кино и рестораны, проводят время в кругу семьи и друзей, готовятся к новой рабочей неделе или просто уезжают на выходные за город. Если кто-то прислал запрос в воскресенье – быть дождю. Женских слез.

Дождь состоялся на следующий день, хотя окно в консультативном расписании – это тоже маленькое чудо. Очень непросто найти время для нового клиента, когда твой график заполнен на полгода вперед. Дождь принесла удивительно красивая женщина без возраста. Красивая и холодная, как Снежная Королева. Стильно одетая, холеная и ухоженная, с сумкой французского дизайнера, на умопомрачительных шпильках. Ей постоянно кто-то звонил и писал, и она решила не отключать телефон, хотя это против правил психотерапевтического взаимодействия. Впереди дамы шли надменность, тревога и сомнения – это сквозило во взгляде, в напряженных движениях, в предварительных вопросах. А женщины, сделанные из льда, вообще часто плачут. Хотя и предпочитают скрывать свои слезы.

В ее интересной истории жизни было все: дом, ребенок, превосходное образование, бизнес – не было только мужчины. Нет, конечно, они случались! Приходили и уходили. А в душе с каждым скоротечным романом становилось все холоднее и холоднее. С завершением последнего романа доверие к миру пошатнулось. А к мужчинам пропало и вовсе.

– Мы прожили вместе два года и сначала все было так хорошо! Он понравился всем, его приняли мои мама и дочка, я была счастлива просто находиться рядом. Какая мы пара красивая была, вы не представляете! Но постепенно он начал отдаляться, говорил, что проблемы в бизнесе – надо решать. Я так старалась для него, ждала домой, сконцентрировалась на семье, отодвинув в сторону рабочие дела... А он все чаще стал ночевать не дома. Потом я узнала, что у него есть другая. Не квартира, а женщина.

– Как вы узнали об этом?

– Я нашла чек из цветочного магазина в мусорном ведре, засомневалась... Знаете, это как предчувствие – когда что-то случается и сразу понимаешь, что к чему.

Когда складывается понимание всей серьезности происходящего, все существо отказывается встречаться с правдой. И стыдно, и страшно, и не хочется верить. Мы начинаем торговаться с вселенной: а может, все это мне кажется? А вдруг можно еще что-то изменить? Наверное, всем женщинам – даже самым красивым и умным – знакомо это состояние неопределенности, когда реальность оказывается слишком неласковой: мужчина, которого ты считала своим, не только твой. Дело-то ведь не в красоте и уме. Словами еще ничего не сказано, но напряжение виснет в воздухе дамокловым мечом. Хочется бежать, но куда – непонятно. Ясность пугает возможной жестокостью правды.

– А потом мне на глаза попало СМС с незнакомого номера, и я потребовала объяснений. Это было как гром среди ясного неба! Мы поругались, он даже не отрицал ничего... Только сказал, что уходит. Это позор, просто позор... Я старалась быть

спокойной и сильной, но не могу справиться с этим уже полгода. И не могу понять, почему раз от раза – катастрофа... Не понимаю, что ему еще было нужно, почему это случилось именно со мной?! – Риторический вопрос застыл в ее обращенном в пустоту взгляде, мысли скакали от ситуации к картине жизни в целом, третья салфетка стала мокрой от слез и опустилась на кресло рядом со Снежной Королевой.

То, что она пришла только спустя полгода, тоже говорит о многом. Видимо, отворачивалась от себя, от боли. Пыталась выглядеть крепкой и стойкой, не признавала своих переживаний.

А дальше она рассказала, как полгода после ухода возлюбленного таяла: похудела на десять килограммов, начались неприятности со здоровьем. Лед и соль несовместимы. И если пламя трансформации в душе не разгорается, начинает исчезать тело. Вместить в себя произошедшее, осознать его как опыт и что-то поменять в своей жизни самостоятельно не получилось, потому Королева и дошла-таки до психотерапевта.

– Вы сказали, раз от раза?..

– С мужем мы разошлись тоже потому, что он нашел другую. И до мужа у меня был роман, который завершился изменой. Это был мой первый мужчина, так я его любила... А сколько романов без претензий на серьезные отношения, вы бы знали! Я, наверное, проклята...

Слезы покатались новым потоком, безысходность заполнила кабинет, свисая с потолка незримиными серыми лохмотьями: будто была надежда – но остался лишь пепел. В такие моменты волшебный эликсир поддержки и принятия спасает ситуацию, надо срочно дать (не спрашивая) – и клиент окажется скорее жив, чем мертв.

– Я понимаю вашу боль. И то, что вы не видите выхода, – тоже. Ощущаю, как вам сейчас плохо, как много чувств вас заполняет.

Волшебница взяла паузу, слезы полились по щекам Снежной Королевы водопадом.

– Но абсолютно точно выход есть. Я рядом – и помогу вам. Мы сейчас попробуем разобраться и найти причины происходящего. А когда станут понятны причины – сможем что-то изменить в мышлении, реагировании, поведении. В отношениях всегда двое, и оба вносят вклад в их развитие, даже если изначально кажется, что виноват кто-то один. Мы будем искать причины, зависящие от вас.

Магия невозможна, если клиент продолжает винить в происходящем всех, кроме себя. Политиков, родителей, обстоятельства, партнеров, вечно падающий скальпель, вечно серое петербургское небо... Передать ответственность клиенту надо изящно и элегантно: изначально мало кому понятно, что ответственность и вина – это совершенно разные истории, как белая и черная магия. И от ответственности бегут, не видя потенциала, который открывается после ее принятия. Потому передача ответственности должна стать таким предложением, от которого человек не сможет отказаться. Хорошо передать ее сразу после поддержки, пока чудо близости согревает душу и клиент ощущает, что он не один. Что есть, на кого опереться, его понимают и помогут ему. Постепенно клиент поймет, что у бога только одни руки – наши, и тогда магия психотерапии развернется во всем своем могуществе. У тех, кто понял всю прелесть широты ответственного выбора и овладел искусством понимать жизнь, шансов прожить ее плохо не остается.

Снежная Королева замерла. Слезы высохли мгновенно, улетучившись вместе со страданием. Видно было, что отношение к своей боли изменилось и теперь ей стало тревожно. Она обдумывала слова Волшебницы и чувствовала в них что-то

совершенно новое для себя. Это новое сулило шансы, но решиться на шаг вперед все-таки было непросто. Однако Королевы не сдаются:

– Я поняла. Будем.

– Мы можем начать работать над текущей ситуацией и найти опоры, чтобы вы собрались. Но когда человек говорит, что он проклят и что ситуация, с которой он пришел, типична, – это значит, что перед нами стоит непростая задача. Вполне возможно, вашими действиями, тем, как вы строите отношения, тем, что вы транслируете мужчине, руководят какие-то неосознаваемые смыслы. Нам их надо найти, осознать и изменить. И, скорее всего, эти смыслы имеют корни в детстве... Вы готовы нырнуть так глубоко или мы ограничимся только текущей ситуацией?

– Готова, – клиентка долго не думала. Такой уж она человек, хочется все и сразу. Но люди, высказывая это детское желание, даже не представляют, с чем могут встретиться. Тысяча демонов одной души – это вам не леденец на палочке.

– Будет иногда больно, и это неминуемая боль. Потому что мы достанем все то, что вы когда-то не прожили полностью. Рассчитывайте минимум на десять сессий, но может, и больше. В результате мы с вами должны пересмотреть ваш опыт, выяснить, зачем вы избавляетесь от мужчин, и выбрать новый вариант поведения. С которым вы всей душой будете согласны. Потянете?

Волшебница замерла: всегда есть риск, что клиент не переварит неприглядную правду, лихо вкрученную в сообщение о плане взаимодействия.

– Да.

«Все, милая. Сейчас начнется волшебство» – произнесенные слова, казалось, маячили огоньками в морщинках у глаз Волшебницы. Ей было тепло от этого «да» клиентки. И каждый раз тепло, когда человек в кресле напротив делает столь серьезный выбор: он не знает, что будет в процессе взаимодействия, но одиннадцать измерений пространства шепчут интуицией, что, возможно, придется умереть и воскреснуть. И результат во многом зависит от волшебника, от его сообразительности и способности вовремя воспользоваться живой и мертвой водой языка... А он пока еще чужой человек: сомнения, сомнения, риск... Но если «да» произнесено, то путешествие в лабиринты психики предстоит увлекательное. Главное – продержаться.

– Вы прочли сеттинг² и кое-что уже знаете о сопротивлении процессу взаимодействия с психологом. Мне хочется, чтобы вы понимали, что путь предстоит сложный, психика будет защищаться. Если вы будете мне доверять и придерживаться плана взаимодействия без пропусков сессий, я смогу разобраться с вашими защитами, и тогда мы с вами получим шанс дойти до конца.

– Да, я готова.

Второе «да» было уже уверенным. Снежная Королева приняла правила.

Контакт и договоренности установлены. Прекрасно. Осталось только наметить конкретные цели и выбрать критерии, по которым Снежная Королева поймет, что эти цели с помощью психотерапии достигнуты.

Это задача порой не одной сессии: часто клиент сыплет терминами, но не понимает их значения, не может объяснить простыми словами. Абстрактные категории надо прояснять и прикручивать к событиям жизни. Большая и благодарная работа!

В психотерапии всему свое время. Бережное отношение к каждому шагу клиента вглубь себя, поддержка и участие определяют принципиальную возможность клиента двигаться. Человек приходит к психотерапевту совсем маленьким, он много про себя и других не знает – потому и запутался. И это не зависит от возраста,

² Правила взаимодействия между клиентом и психотерапевтом. – Прим. авт.

достатка и должности. В каждом из нас в начале терапии живет малыш, которому еще непонятно, что происходит в нем самом и вокруг него. Он даже порой не может сказать, что чувствует, потому что не знает подходящих слов. Не научился понимать, что вот это – гнев, вот это – грусть, а вот это – радость. Или знает, что он, по идее, должен чувствовать в подобных ситуациях, – и выдает ответ.

– А что вы чувствуете ко мне? – этот внезапный вопрос ставит человека, пришедшего к волшебнику, в тупик. Мы не привыкли говорить о своих чувствах, отказываемся их замечать. Но заметить и научиться называть необходимо. Чувства – это самые верные подсказки к происходящему. И такой вопрос о чувствах не надо задавать до тех пор, пока разговор не стал глубоким, пока не достигнут устойчивый контакт. У этой Волшебницы есть преимущество – ее многие знают и читают в социальных сетях, осведомленность клиента о практике и личности психотерапевта в этом смысле благоприятно влияет на качество контакта. В иных случаях, если сформировано отношение к волшебнику как к идеальной родительской фигуре, такой вопрос позволяет встретиться с вытесненным материалом, но для подобных финтов магии время в данном случае еще не пришло.

– Ничего. Что я могу к вам чувствовать?

– Но я же живой человек. Мы с вами общаемся, что-то происходит здесь между нами... Что чувствуете?

Клиентка удивилась и задумалась, подняв бровь. Ботокс во лбу не выдержал напряжения, обнаружив четыре горизонтальные морщины удивления. Руки начали поправлять каштановые волны волос. Момент смятения завершился так же внезапно, как возник: все-таки Снежные Королевы – очень собранные женщины.

– Мне немножко страшно и непонятно. Я волнуюсь.

– Непонятно, что я говорю или чего ждать? Страшно – меня боитесь или того, что будет?

– Больше – чего ждать... Вы все понятно рассказываете. И не страшная совсем.

– Это волнение нормально. Тревога перед неизвестным. Перед близостью с другим... Давно ли вы честно говорили о своих чувствах?

– Я считаю, что об этом лучше не говорить. Зачем другим знать слишком много?

– В этом кабинете – лучше говорить и проживать. Я буду рядом и помогу. Неужели вам неинтересно, как мы пройдем этот путь?

При взаимодействии клиента с волшебником в каждой фразе и каждом взгляде, каждом движении мимики и любом жесте сконцентрированы тысячи смыслов и чувств. Их надо уловить и не надо обесценивать. Из них соткана магия происходящего, способная обернуть страх предвкушением. Стать той самой опорой, которая нужна клиенту, чтобы сделать первый шаг. Очень искусная магия.

– Интересно... – Снежная Королева помолчала и добавила: – Теперь уже интересно, а не страшно. А вы мне стали как-то нужны...

– Расскажите мне о маме и папе.

История Снежной Королевы началась не с первого мужчины. Вернее, не с того первого мужчины, о котором она говорила и с которым был роман. Она началась с другого первого мужчины – с папы.

Папа маму любил, но не так долго, как хотелось бы. Мама как-то быстро потеряла женскую привлекательность, много работала, а дома всю себя вкладывала в заботу: идеальный порядок, старенький халатик, огород с огурцами, неизменные сырники на завтрак. У нее две девочки росли! Утром надо было заплетать косы и вести в детский сад и школу. А потом бежать с работы, забирать младшую, стирать,

убирать, готовить. Всё на ней, всё на ней. И все бы шло своим чередом, но папе, красавцу и комсомольцу, видимо, оказалось не надо ни огурцов, ни сырников. Ему надо было женщину – но кто ж знал! Ведь по каким-то причинам он женился не на звезде района, а на тихой и скромной маме, которая шла по жизни без особых претензий. Может быть, так случилось потому, что мама раньше была безусловно красивой, и папа влюбился. Но красота женская быстро вянет без должного ухода и демонстрации. Не каждой женщине это ясно... Да и как об этом сказать?

Люди редко способны разговаривать ртом. Не потому, что немые, а потому, что близость – это страшно. Мы отчаянно боимся оказаться уязвимыми, открывшись тому, кто рядом. Папа начал выпивать, приходил домой хорошо навеселе, родители ругались. Потом папа пить перестал, и жизнь вроде налаживалась. Он получил новую должность, все складывалось хорошо.

О том, что у папы родился новый ребенок, маленький городок узнал раньше, чем мама. Естественно, ребенка мама не рожала. И этот факт ее подкосил.

– Это было похоже на кадры из фильма «Любовь и голуби». Мама плакала на железной кровати с пружинами – знаете, такие старые? С шариками на спинке. Мы с сестрой сидели рядом и тоже плакали. А она маленькая была, ей совсем ничего не понятно. Мне казалось, что наша жизнь закончилась, что все плохо, папа нас предал, это позор... Я боялась, что мама умрет. Это был август, такая духота стояла. Как сейчас помню – мухи на окне жужжали, в сенях тухли собранные помидоры, но никому не было до них дела...

Мама, будучи женщиной гордой и крепкой, собрала волю в кулак. Взяла детей и в одну неделю покинула дом.

– Так мы оказались в Петербурге. Мама устроилась на фабрику, нам дали общежитие. Сестра оказалась на мне, и быстро пришлось повзрослеть. У нас была очень крепкая женская семья, так мы любили друг друга. Мама работала, работала, работала – мне было ее очень жаль... Она поседела, похудела, начала курить. Ни с кем из мужчин не встречалась – ну или мы об этом не знали. И вообще, не принято было у нас говорить про мужчин, про отношения – большая тема. Я видела, как из здоровой женщины мама превращается в городскую тень в бордовом берете. И эти вечные ее сапоги без каблуков, и вечное синее пальто. Вы представляете, она носила одно и то же пальто двадцать лет!.. Да, мы очень стесненно жили: мама делала все, что могла, для нас с сестрой, потом и фабрику закрыли, работы не стало... Мама цеплялась за любую возможность подработать. Вы, наверное, знаете, как тяжело было в Питере в перестройку. Но ни мне, ни сестренке даже в голову не приходило чего-то просить для себя. Когда мне сшили платье на выпускной из про запас заготовленных занавесок, я воображала себя Скарлетт О'Хара. Но платье было красивое, просто чудесное. Мы все старались и поддерживали друг друга. Я сама поступила в институт, хотя это был настоящий подвиг. Тогда для меня это было важно – чтобы все соседи говорили, какая умница девочка у Ивановых, чтобы мама мною гордилась. Мама переживала, что надо будет договариваться, и не знала, кому нести коньяк, хотя так договориться о поступлении уже, наверное, не сработало бы. Она у меня скромная и так теряется, когда надо быть общительной, а в некоторых сферах и вовсе живет несовременными представлениями. Папа нам не помогал ничем. Он совсем исчез. Родители вообще сразу же после того случая развелись... С папой мы так и не общались – сразу после того, как нам сказали про ребенка. Мне кажется, ему и не надо было.

– Вы бы хотели его увидеть? Поинтересоваться, что и как, прояснить...

– Нет. Я не понимаю, что ему еще было нужно, почему он так поступил с нами?! – И эти слова, как *déjà entendu*, однажды уже слышанное, стали очередным ключом к ясности.

– Что вы чувствуете к нему?

– Ничего.

– Но папа – живой человек, не тумбочка. Пока вы не называете свои чувства, нам не с чем работать. Потому что вы вычеркиваете папу из реальности...

Снежная Королева затихла, сжав губы. Встреча с чувствами к папе явно не казалась приятным событием.

– Ненавижу. Не верю. Не понимаю. Он ужасен.

Страх и ненависть, оказавшись проговоренными и поднятыми из-под пыли лет, обнажают непрожитое: «Папа нас бросил». Принятия этого горького факта не произошло. Осознания того, что папа ушел от мамы, но не от дочерей, – тоже. Да и как девочки могли осознать это, спрашивается, когда мама поступила решительно и резко? И шансов на дальнейшее общение не осталось. Маме, видимо, было в одиночку не справиться с тяжестью переживаний, не вместить в себя то, что это ее мужчина не оценил, это ее он отверг. Потому измена была разделена на троих: маму и двух дочерей. И горечь происходящего – тоже. Папа оказался демоном, а вместе с ним – и все мужчины мира разом. Маленькая будущая Королева примерила ледяную корону и титул Снежной, когда психика начала спасать девочку от невыносимого. От того, что ее – ее, а не только маму! – оставил родной человек. От ощущения ненужности – лавинного, стирающего жизнь целиком, как ластиком. И куда проще отделить эти воспоминания и переживания, чем испытать их, прожить. Тем более ребенку.

В такие моменты, когда клиент проживает то, что прожить своевременно не удалось, ему сначала ужасно больно. Эту боль надо выдержать, выстоять перед ней, позволяя быть всем чувствам, которые есть. Не отворачиваться, не отказываться. Просто мужественно проживать. Магия не случается за пару сессий: когда клиент перестает прятаться от психолога, он уходит разобранным на части. Потому что появляется та его часть, которую психика в свое время постаралась отщепить, а ей пока еще не найдено место. Человек чувствует себя бессильным внутри своего фрагментированного «Я», в самых сложных случаях мир рушится и сыплется осколками, человек не понимает, что происходит. За руль лучше не садиться! Нужна поддержка, опора, кто-то сильный и добрый рядом. Кто просто скажет «Я у тебя есть» и будет держать за руку, пока в голове происходит цунами. Добрые волшебники всегда предупреждают клиента о необходимости такой поддержки от близких.

– Какие у вас отношения с сестрой? Она может вас поддержать?

– Да, но... Я никогда не грузила ее своими проблемами... Мне кажется, она будет в шоке, ей ни к чему...

Неудивительно, что старшая сестра до сих пор не разглядела в младшей взрослого человека, на которого можно опереться – и он выдержит, хотя и той уже хорошо за тридцать. Ее материнское опекающее отношение сквозило в рассказе неизменно, когда речь касалась сестры. Когда мама с папой разошлись, сестренке было всего четыре годика. В Петербурге роли в семье сместились: мама начала выполнять мужские функции, стала своеобразным «отцом». Снежная Королева сыграла роль «мамы» для сестренки, взяла на себя все, что традиционно делает в семье женщина. Мама теряла женственность, Снежная Королева теряла детство. И никто в этом не виноват.

Осознание этого смещения в дальнейшем пробудит в Королеве смешливую девочку, умеющую радоваться рыжему коту на лестничной клетке, с легкостью

заигрывать с мужчинами, клеить тридцатое царство из цветного картона с собственной дочкой, надевать резиновые сапоги и дождевик и бежать на работу прямо по лужам. Но все это будет позже – после того, как беззаботность будет оплакана, а детство принято, каким оно было. Ведь было же оно! Просто чего-то не хватило... Легкости бытия, разлитой радости, ощущения счастья и себя – довольной в моменте. Но это возможно сейчас, даже если тогда – не случилось, не было узно. И никто не мешает вернуться в детство (например, в транс) и прожить какие-то события иначе – полно, красочно и весело. Ощущая себя ребенком, а не взрослым, избавившись от тяжести слишком рано взятой на себя ответственности. Когда это случается, происходит магия. Тебе сорок лет, и ты прячешь нос в жасминовых зарослях – просто потому, что тебе хочется спрятаться. И непременно в жасмине.

Но пока речь не об этом. Вопрос о сестре потянул за собой новый виток истории. Все, что возникает в процессе консультации, имеет глубокий смысл. Надо тянуть за каждую ниточку – но не за все сразу.

Мама Снежной Королевы и без того была не особо эмоциональным человеком. Ее лексикон состоял из глаголов, жизнь была очень аскетична и монохромна. А когда пришлось стать опорой всей семье, выдерживать ответственность и напряжение вместо мужчины, женщина в ней совсем зачахла. Ей не перед кем было хвалиться платьями, да и платьев новых она себе не покупала (хотя, может, и хотела). Экономила. Ей не с кем было целоваться и ходить в кино: она спешила с работы широкими шагами – скорее домой, к своим деткам – и по сторонам не смотрела. Да и воспитана была совсем не так, чтобы крутить романы. К мужчинам относилась с холодком, а после развода так совсем на них не могла смотреть. Мама не верила мужчинам, она сама стала мужиком. Осознание этого момента прошло дрожью и болью по всему телу клиентки.

– Мама не верила мужчинам... Ира, мама не верит мужчинам.

– А вы?

– А я – в точности как мама... – эти слова были произнесены почти шепотом. Низко и откуда-то из груди. Королеву затрясло крупной дрожью, лед покрылся трещинами. Изнутри прорвалась лава. – Мама... мама... как же больно...

Пазл сложился стремительно.

И надо подождать, пока чувства улягутся и клиентка просто сможет говорить. Ждать лучше с поддержкой, проживая чувства, проговаривая их, называя.

– Милая Королева, правильно ли я понимаю, что это – такой специфический смысловой конструкт, который на самом деле не принадлежит вам, а принадлежит маме? Как он звучит? Просто говорите все, что приходит в голову. – Королеву почему-то больше не хотелось называть Снежной.

– Не верь мужчинам, отец плохой, мужчина предаст, на мужчин нельзя надеяться, секс – это плохо, от любви проблемы, любить нельзя, я должна, я виновата, все для детей, мужчина остается только с красивой, мужчина не остается со мной, мужчину нельзя подпускать близко...

Тысяча смыслов, как тысяча демонов, один за другим соединялись в содер- жательно безобразный конгломерат, обуславливающий рисунок поведения этой женщины. Столкновение с ними было ошарашивающим. И все это – иллюзорные смыслы, плоды фантазий и домыслы, теперь уже не имеющие отношения к реальности. Вокруг уже все другое – а ожидания от любви и мужчин прежние. Казалось, что было видно воочию работу осознания Королевы: вспышки инсайтов проносились почти видимо, с бешеной скоростью.

Королевы вообще очень способные и потрясающе сообразительные – и Снежная оказалась такой же. На каждой сессии она вкладывала максимум в волшебство – сумасшедше интенсивный труд. Время между сессиями проходило в глубокой внутренней работе, и каждый раз Королева приходила другой. Новой, прожившей, еще более цельной. Появлялась чуткость и человечность, Королева больше не стремилась заморозить всех вокруг и скрыться в своих ледяных замках. Она научалась жить целиком.

И после той сессии, когда Королева обнаружила свои внутренние убеждения насчет мужчин и любви, Волшебница решила: самое время дать Королеве важное домашнее задание.

– Выпишите, пожалуйста, всех своих демонов на листок, сфотографируйте и пришлите мне в мессенджер. Каждый день следует вынимать из души по десять новых смыслов минимум. В дальнейшем мы с вами будем отдавать маме мамину жизнь. И создавать себе свою, новую.

Волшебница бережет время! Когда клиент делает эту работу сам, процесс взаимодействия идет быстрее. И демоны превращаются в ключи от реальности. Магия. И называется она «работа с установками».

Волшебные ключи от реальности

Если вы держите в руках мою книгу, то, смею предположить, вам интересно узнать, как работает магия психологии. О, это потрясающие волшебные электрохимические процессы, которые происходят в наших головах... и иногда даже незаметно для нас самих! Удивительные по своей сути, безусловно красивые.

Если вы желаете не только узнать, КАК работает психология, но и научиться применять эти знания в жизни, то отбросьте, пожалуйста, шелуху иллюзий о легкости жизненных изменений, происходящих по мановению волшебной палочки.

Чтобы сотворить в своей жизни чудо, нужно это чудо делать собственными руками. И не только руками, а еще и серыми клеточками. Как минимум читать, изучать, осмыслять, экспериментировать, желать, действовать.

Почему нам так трудно дается изменение устойчивых моделей поведения?

По какой причине многие свои способы взаимодействия с миром мы попросту не осознаем?

Что управляет нашим поведением прямоком из подсознания, в обход внимания?

На все эти вопросы вдумчивый читатель найдет ответы в первой части книги.

Представьте, что вы решили купить себе платье. Каким-то образом эту мысль принесло в вашу голову, вы собрались и поехали в большой универмаг. В галерее магазинов мимо одних вы проходили быстро, даже не заглядывая в витрины. А в других задерживались, хорошенько рассматривали модели и даже мерили особенно приглянувшиеся наряды. И вот незадача! Потратив пару часов, вы так и не нашли ничего подходящего. Направляясь к выходу из универмага, вы краешком глаза заметили симпатичное платье в витрине какого-то магазинчика, зашли, примерили – и оно вам идеально подошло. И ткань качественная, и фасон замечательный. Что вы будете чувствовать, если узнаете, что это – как раз один из тех магазинов, в которых, как вы считали ранее, никогда ничего подходящего не найти? Наверняка растерянность: «Ну надо же!»

«В этом магазине не бывает ничего подходящего» – это ваше убеждение. Оно управляло вашим поведением, когда вы пролетали со скоростью звука мимо и даже не полюбопытствовали, что там на самом деле сейчас продают.

В своей жизни мы регулярно делаем те или иные выборы, так или иначе рассматриваем ситуации, замечаем какие-то определенные события. Вместе с тем иные варианты – хорошие и эффективные, которые могли бы изменить жизнь к лучшему, – проскакивают мимо. Почему же мы их не замечаем и не используем?

Дело в том, что наш взгляд, наше внимание направляют установки. Из них сделана «карта бытия» или «тоннель реальности» каждого из нас. И именно от того, какие установки лежат в фундаменте нашей психики и насколько они жесткие, зависит то, как мы видим происходящее.

А реальность сама по себе, как правило, сильно отличается от наших представлений о ней. Чтобы видеть ее вариативной, многомерной, максимально развернутой, научиться взаимодействовать с миром наиболее эффективным образом, надо избавиться от старых, не приносящих пользы и ограничивающих установок. И сформировать новые – полезные.

Итак, посмотрим, как работает наш мозг в контексте вопроса установок.

В принятии решений участвуют две системы:

1. Бессознательная – автоматическая, интуитивная;
2. Сознательная – контролируемая, аналитическая.

Нобелевский лауреат Даниэль Канеман называет эти две системы принятия решений «Система 1» и «Система 2»³. Система 1 работает автоматически и очень быстро, она бессознательна. Она не требует – или почти не требует – усилий. Система 2 отвечает за сознательные, умственные усилия, это – разум. Она подключается к принятию решений тогда, когда Система 1 не справляется и бьет тревогу.

Почти вся нагрузка за принятие решений в процессе жизнедеятельности каждого из нас ложится на Систему 1, которая «собрана» из убеждений. А убеждения – это те же установки, своего рода рефлексы разума, представления о себе и мире, приобретенные путем собственного опыта или взятые от других людей.

Убеждения экономят время на принятие решений, защищают нас от разочарований, предупреждают от ошибок, напряжения, гибели. Благодаря памяти, способности обучаться и формировать убеждения мы избегаем потенциально опасных ситуаций. И ищем те, которые однажды уже принесли нам пользу.

Установки – это своего рода волшебные ключи от реальности, и каждый из нас имеет свою уникальную связку таких ключей.

Психика подбирает к любому событию привычный ключик, который точно «откроет дверь». Только все ключи у психики – волшебные, да и каждая дверь может быть открыта разными ключами. От того, каким конкретно ключиком будет «открыто» событие, зависит реальность, которую мы увидим через мгновение.

И если пример с платьем довольно яркий, но не особенно значимый по результатам в контексте всей жизни, то иные убеждения могут определять наше движение по жизни в целом. То, как мы реализуем себя и зарабатываем деньги, насколько мы успешны, какими искренними и открытыми с другими людьми можем быть, счастливы или нет в паре, как воспитываем своих детей.

Например, есть люди, которые полагают, что не способны достигать значимых целей, будто у них какой-то врожденный дефект способности к достижениям. Это ограничивающее по своей сути мнение о себе. Ведь если человек считает себя априори неспособным, то он и на шансы, которые ему предлагает жизнь, не станет смотреть. Скорее всего, за этой установкой скрывается оценка значимого человека или критика, неоднократно подтвержденная негативным опытом. Надо сказать, что это подтверждение тоже состоялось только потому, что человек обращал внимание именно на негативные события. А позитивные не замечал.

³ Канеман Д. Думай медленно... Решай быстро. – М.: АСТ, 2017.

Знаете, если ребенку особо артистично и директивно поставить на вид, что он – никудышный ученик из-за троек по математике, то в нем рискует умереть блестящий литератор. Потому что пятерки по литературе тоже не сильно будут радовать, в зоне внимания будут неудачи, связанные с математикой. И в целом учебой заниматься расхочется.

И, безусловно, установка «я не способен к достижениям» нужна человеку не только для того, чтобы считать себя неспособным. Она исполняет и позитивную функцию: по крайней мере от боли при встрече с неудачей точно защищает. Не самая, конечно, эффективная «психологическая анестезия», но потребность в безопасности с помощью установки, как ни крути, закрыта. Человек не прыгает выше головы, но и разочарования не испытывает, если что-то идет не так.

Изменять установки – очень трудная задача. На раз, увы, это сделать не получится. Если бы такое было возможно, поверьте мне, все люди были бы абсолютно счастливы. Однако, если очень сильно захотеть переписать свою судьбу, приложить немного труда и упорства, есть шанс существенно откорректировать свой жизненный путь.

Тайна волшебных ключей: что это и как их ковали

Мои коллеги клиницисты заметили: несмотря на идентичное лечение и сходную динамику заболевания, у пациентов с похожими показателями (длительность болезни, интенсивность боли, степень повреждения) наблюдается разная реакция на лечение. Некоторые из них чувствуют себя будто более нездоровыми и переживают боль труднее.

Почему так?

Оказывается, реакция на идентичное лечение при сходном состоянии и динамике у всех разная. Интенсивность боли и степень нетрудоспособности не зависят от объективного состояния пациента.

Выяснилось, что роль играют различные психологические и социокультурные факторы: уровень настроения и тревожности, гендерная состоятельность⁴, насколько человек доволен взаимоотношениями в семье, самореализацией в профессии и своим доходом, а также множество других факторов. Один из них – психологические установки пациента.

Психологические установки вносят серьезные коррективы в то, какой мы видим реальность – и как откликаемся на нее.

Явление психологической установки открыл немецкий психолог Л. Ланге в 1888 году. Научная среда активно подхватила и стала развивать эту идею, хотя до сих пор общепринятого определения психологической установки нет.

Вместе с тем зарубежные специалисты определяют установки как личностно сформированные или распространенные в определенной культуре когнитивные образования.

Отечественный психолог Дмитрий Николаевич Узнадзе определил установку как «неосознаваемую и обусловленную прошлым опытом детерминирующую тенденцию, внутреннее состояние готовности человека некоторым образом воспринимать, оценивать и действовать по отношению к явлениям и объектам действительности».

Дмитрий Николаевич обращал внимание на то, что установки мы приобретаем в своем опыте взаимодействия с окружающим миром и людьми. Впоследствии установка определяет поведение человека и то, каким он видит этот мир.

Если говорить простым языком, то установка – это своего рода склонность так, а не иначе реагировать на ситуацию, готовность к конкретному поведению или действию в типовой ситуации.

Цель установок – не тратить мыслительную энергию на оценку ситуации и принятие решения. Но времена и ситуации меняются, а установки остаются. Даже если перестали быть эффективными.

Если установка есть, то это значит, что когда-то с ее помощью удовлетворялась какая-то потребность. Потому что мы не делаем ничего такого, что противоречило бы нашим потребностям или потребностям системы, к которой мы принадлежим. Всегда есть вторичная выгода.

⁴ Состоятельность в реализации полоролевого поведения согласно представлениям социума, воспитанию, гендерной идентичности. – *Прим. авт.*

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.