


Надежда  
ВЛАДИСЛАВОВА



БИБЛИОТЕКА  
УСПЕШНОГО  
ПСИХОЛОГА

# ПСИХО ЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ



ПОМОГАЕМ  
СТРОИТЬ  
ОТНОШЕНИЯ С ЖИЗНЬЮ

Библиотека успешного психолога

Надежда Владиславова

**Психологическое  
консультирование. Помогаем  
строить отношения с жизнью**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Владиславова Н. В.**

Психологическое консультирование. Помогаем строить отношения с жизнью / Н. В. Владиславова — «Издательство АСТ», 2019 — (Библиотека успешного психолога)

ISBN 978-5-17-116426-3

Эта книга предназначена для психологов любого уровня, как для студентов, так и для уже занимающихся или намеревающихся профессионально заниматься консультированием в любой сфере деятельности (психотерапия и психокоррекция, коучинг, социальная работа), представителей всех «помогающих профессий», а также для тех, кто хочет научиться грамотно помогать самому себе и своим близким в сложных ситуациях. Автор книги Надежда Владиславова по праву считается одним из основателей Российской школы НЛП. Уникальный практический опыт автора формировался во время работы в зоне боевых действий в Чечне и работы с наркозависимыми, при обучении военных психологов, сотрудников Службы спасения и МЧС для работы в экстремальных ситуациях и обучении множества людей навыкам профессиональной коммуникации. Четкое и доступное изложение техник, подробное разъяснение каждого шага и проверка всех действий на экологичность, тонкий юмор и увлекательные примеры из реальной практики — вот фирменный стиль Надежды Владиславовой, талантливого психолога-практика.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-116426-3

© Владиславова Н. В., 2019

© Издательство АСТ, 2019

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение  | 6  |
| Часть 1. Исцеление веры верой   | 8  |
| Начиная помогать другим, ошибаются все  | 8  |
| Вера – как абсолютное знание  | 10 |
| Глубинный смысл психотерапии  | 12 |
| Часть 2. Традиции душевного целительства из глубины тысячелетий и его эхо в современной жизни | 15 |
| 1. Наши пращуры из древних времен   | 15 |
| 2. Чувство вины и его разрушительное воздействие  | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 20 |

# Надежда Владиславова

## Психологическое консультирование

### Помогаем строить отношения с жизнью

#### Введение

Народная псевдомудрость гласит: «Не помогай другому, если не хочешь нажать себе врага». Надо признать, в жизни довольно часто именно так и происходит: стбит одному человеку оказать кому-то помощь, как этот кто-то начинает ее ожидать на постоянной основе и даже требовать как чего-то естественного и само собою разумеющегося. Более того, он порой еще и обижается, если у того, кто ему какое-то время помогал, больше нет возможности или желания продолжать это делать.

К сожалению, такие перекосы наблюдаются как в поведении того, кто принимает помощь, так и того, кто ее оказывает. Каждый из нас может привести примеры из своей жизни – как тех людей, которые рады помогать всем подряд, так и тех, которые рады эксплуатировать чье-то желание быть полезным другим людям. Такое явление можно наблюдать и в отношениях родственников, и в отношениях друзей, и среди сослуживцев.

Порой перед нами встает непростой этический вопрос: а не нужно ли помочь самому «всем-помогающему человеку» понять, что его уже давно используют? Вопрос действительно сложный, потому что непонятно, насколько такое желание «заставить смотреть правде в глаза» может нарушить чьи-то личные границы, а также святое право человека жить в соответствии со своими собственными ценностями и убеждениями.

И еще один интересный вопрос: надо ли помогать человеку, который всех постоянно заставляет тем или иным способом действовать в своих интересах? И если все же помогать ему, то как?

На эти важные вопросы каждый отвечает для себя по-своему.

Последний важный вопрос: помогаем ли мы своему ближнему на самом деле, если упорно подкрепляем в нем привычку паразитировать на других людях? И не является ли порой самой эффективной помощью такому человеку спокойный отказ в ответ на его просьбы о «помощи»? Не становится ли иногда самой лучшей терапией выстраивание своих личных границ и непозволение другому человеку беспардонно их нарушать?

А как вы думаете: можно ли оказать кому-то реальную помощь, нанеся ему боксерский удар в голову? А ведь и такое случается! Один наш хороший знакомый по имени Алексей, работая барменом в кубинском ресторане, вынужден был однажды «вырубить» своего темпераментного южного товарища профессиональным ударом в голову. Зачем он так поступил? Это был единственный способ остановить «коллегу», когда тот, на почве ревности, приставил нож к горлу своей подружки-официантки. Та дама была предельно несимпатична Алексею, а своего товарища-кубинца он очень ценил и уважал, тем не менее бить ему пришлось не провокаторшу-официантку, а именно своего друга. Придя в себя и протрезвев, кубинец горячо благодарил Алексея за то, что тот не дал произойти чему-то страшному. Боксерский удар, нанесенный из точки любви, оказался по-настоящему спасительным для разбушевавшегося Отелло, несмотря на то, что сам он при этом получил сотрясение мозга.

Методы оказания помощи могут быть самыми разными, и важно при этом только одно: из какой точки и из какого состояния мы это делаем.

Можно действовать из желания кого-то «наказать» и «перевоспитать». В этом случае позиция, в которой мы находимся, – это оценивающая позиция сверху, утверждение своего превосходства над другим человеком, что, конечно, помощью являться не может.

Иногда бывает полезно перечитать сказку «Буратино»: по мере взросления читателя юная Мальвина, постоянно указывающая окружающим, как им жить, становится все менее и менее симпатичной.

А за жесткими методами, как мы уже видели, может порой стоять дружеское расположение и искреннее желание уберечь человека от беды.

В этой книге мы, конечно, не будем описывать такие исключительные методы помощи ближнему, какими пришлось действовать нашему знакомому Алексею. Мы сосредоточимся на ситуациях менее острых и экстремальных, каких в нашей жизни намного больше.

Наша цель – показать, как действительно помочь другому человеку, а не решать вместо него его проблемы. Показать, как можно реально кого-то поддержать, не перекладывая при этом на себя ответственность за его жизнь.

Рекомендации, которые мы будем в связи с этим давать, основаны на двадцатисемилетнем опыте практики автора и могут быть использованы как профессиональным психологом-консультантом в своей работе, так и человеком, не имеющим прямого отношения к психологии.

И конечно, все написанное здесь может быть с успехом применено для работы с самым близким и родным нам созданием, на общество которого мы обречены всегда и всюду, где бы ни оказались, то есть для работы с самим собой.

## Часть 1. Исцеление веры верой

### Начиная помогать другим, ошибаются все

Пожалуй, нет ни одного человека, кто не совершал бы ошибок, начиная оказывать психологическую помощь своему ближнему. Это неизбежно случается, как в обычной жизни, так и в профессиональной.

Начало работы консультанта бывает порой весьма курьезным: один наш сердобольный коллега, впоследствии ставший отличным психологом, на заре своей профессиональной деятельности выслушивал приходивших к нему клиентов по четыре часа, а затем предлагал им денег взаймы.

Еще один наш успешный коллега до некоторых пор свято верил, что главное – это снять остроту переживания клиента здесь и сейчас – как он говорил, «замурлыкать клиента», – чтобы тот успокоился и расслабился. Коллега полагал, что это и есть психологическая помощь. Со временем он, конечно, понял, что такое поведение психолога не может считаться помощью, потому что состояние относительной расслабленности и комфорта в кабинете «мурлыкающего» психотерапевта прекратится, как только клиент выйдет из безопасного и защищенного места и вновь попадет в свою повседневную жизнь. Состояние должно измениться в контексте осознания своей проблемы, а не в контексте милого общения с психологом.

К сожалению, были среди тех, кого мы знали, и такие, кто впадал в искушение демонстрации превосходства над своим клиентом, бессознательно пытаясь показать последнему, что он, терапевт, лучше и «круче». Развалившись в своем кресле, такой «терапевт» развязно спрашивал: «Ну, и что же вам мешает это сделать?»

Кое-кто пытался использовать провокативную терапию по методу Френка Фарелли – очень опасная штука при неумелом использовании, – а потом удивлялся, почему бывший «афганец» вдруг накидывался на него и начинал душить.

Кто-то был убежден, что вся терапия заключается в том, чтобы терпеливо «слушать» своего клиента. На самом деле слушание – это всего лишь небольшая часть работы по оказанию профессиональной помощи другому человеку, да и слушать при этом надо правильно – об этом мы поговорим чуть позже. Если слушать своего клиента неумело и непрофессионально, то имеется большая вероятность, что человек уйдет от нас в «разобранном» состоянии, а внутри него не произойдет ни малейшего сдвига в сторону осознания своей проблемы и готовности предпринять конкретные шаги по ее решению.

А еще один наш «боевой соратник-энэпист», очень добрый и позитивный человек, – ну просто горел желанием дать клиенту «все и сразу» и как-то раз «вылечил» девушку от двухлетней депрессии на почве несчастной любви... за один сеанс. Как вы думаете, девушка этому обрадовалась? Естественно, она была не готова к таким быстрым изменениям.

Клиентка оказалась в состоянии потерянности и даже смятения, потому что несчастная любовь занимала огромную часть ее жизни и она реально не понимала, чем теперь ее заполнить. Бедная девушка даже плакала: «Как же это? Я по-настоящему страдала, а теперь – вот как: один час – и ничего нет? Что же, моя жизнь и мои чувства совсем ничего не стоят и не значат?!»

И я, автор этой книги, естественно, тоже в этом смысле не без греха: как и все нормальные люди, я совершала в первые годы своей работы серьезные ошибки. Например, во время первой войны в Чечне я потихоньку совала свои доллары-суточные людям, которые потеряли свой дом и шли с детьми в неизвестном направлении. Такие действия, полностью объяснимые с человеческой точки зрения, были грубейшим нарушением с точки зрения профессиональной

этики. Более того, это еще и ставило под удар структуру, в которой я тогда работала, – психиатрическую миссию французской организации «Врачи мира». Каким образом? А попробуй потом докажи, что это не «Врачи мира» раздают деньги, да еще и избирательно! Ведь далеко не все поверили бы, что помощь я оказывала из своего кармана и втайне от своего французского начальства.

Или вот, еще один мой профессиональный «косяк».

Двадцать пять лет назад мне доводилось временами работать психологом в одном загородном реабилитационном центре для наркозависимых в рамках миссии тех же «Врачей мира». Как и в большинстве подобных структур, там был полный запрет на любые измененные состояния сознания выздоравливающих пациентов, в том числе и на сексуальные отношения. И вот однажды в мое дежурство Петя и Маша объявили мне, что теперь намерены серьезно заниматься восстановлением своего здоровья и просят меня дать им возможность совершать по утрам пробежки по лесу минут на сорок. Я искренне обрадовалась такому похвальному рвению со стороны ребят и разрешила... Руководитель центра, узнав от меня через несколько дней радостную новость о неожиданно возникшем у Пети и Маши спортивном энтузиазме, недобро усмехнулся и немедленно вызвал их к себе на ковер. Любители бега на природе получили строгий выговор и «последнее китайское предупреждение». Лично мне руководитель тогда не сказал ни слова, но тот урок запомнился мне на всю жизнь.

Естественно, профессиональных ошибок у меня могло бы быть намного больше: некоторых из них удалось избежать только потому, что, как говорится, Бог миловал. Так, если бы двадцать пять лет назад ко мне в терапию попросился человек с алкогольной или наркотической зависимостью, я бы обязательно взялась с ним работать, будучи вполне уверенной, что легко смогу помочь справиться с его бедой. По счастливой случайности мне попадались просто пьющие люди, только называвшие себя «алкоголиками», а не настоящие клиенты с зависимостью, только поэтому наше взаимодействие было продуктивным.

Я хочу сделать все возможное, чтобы читатель, познакомившись с этой книгой, смог избежать многих ошибок в оказании психологической помощи, а также соблюсти в нормальных человеческих отношениях здоровое равновесие между «брать» и «давать».

Давать – это очень приятно, но уметь взять в благодарность за свою работу некий эквивалент вложенной вами энергии тоже порой необходимо, потому что было бы не совсем честно не позволить другому человеку установить его собственный адекватный баланс между «брать» и «давать».

Ну что же, вперед!

## Вера – как абсолютное знание

Как вы думаете, какая главная черта настоящего мастера своего дела – психотерапевта или психолога?

Ответы на этот вопрос бывают самые разные: принадлежность к тому или иному психологическому направлению, опыт, чуткость, интеллект, гибкость, личная харизма...

Все перечисленные ответы – правильные, но главное качество настоящего психолога – не это.

Главное – абсолютная вера в то, что раз уж клиент ко мне попал, то теперь с ним все будет хорошо.

Осталось разобраться, что такое вера в нашем контексте, потому что ее часто путают с надеждой: в принципе, они близки, но вера несравненно сильнее.

Надежда – это знание о том, что желаемое – возможно.

Вера – это отсутствие сомнений в том, что все будет только так и не иначе.

И конечно, безусловное знание, что раз уж клиент ко мне попал, то все с ним будет отлично. В свое время ко мне в душу запала полушутливая фраза одного известного профессора, сказанная им на психиатрической конференции: «Ведь мы-то уж с вами знаем, коллеги, что пациент все равно выздоровеет рано или поздно, что бы мы с ним ни делали, прости Господи».

Как-то раз в Новосибирске мы познакомились с профессором биологии Сергеем Владимировичем Сперанским. Этот ученый старого поколения (1934 г. р.), занимался в основном гигиенической токсикологией, а потом его привлекла тема био-энерго-информационных полей – тогда, в постсоветской науке, это считалось, можно сказать, ересью.

Как-то раз профессор в процессе своих научных изысканий предположил, что между представителями единой популяции крыс существует телепатическая связь. Он провел ряд экспериментов, строго в соответствии со всеми правилами, и его гипотеза подтвердилась.

Профессор Сперанский сделал публикации на эту тему в нескольких профессиональных изданиях. Эксперимент был повторен учеными-биологами в разных концах страны, и результаты у них были те же самые, что и у Сергея Владимировича. Коллеги радовались открытию профессора, поздравляли его, и даже какой-то научный журнал в Японии сделал публикацию на данную тему... Но тут неожиданно проявился некий известный в научных кругах академик из города Жуковский. Он написал профессору Сперанскому о том, что у него (у академика) эксперимент не дал подтверждения гипотезы о телепатической связи между крысами, и поинтересовался, не угодно ли будет уважаемому коллеге провести повторный эксперимент совместно: право выбора, в каком виварии это делать, академик любезно предоставил профессору Сперанскому. Сергей Владимирович, естественно, предпочел пригласить академика со всей его свитой в свой «родной» виварий в Новосибирск и, конечно, сильно волновался накануне эксперимента: «А вдруг не получится?»

Догадайтесь с трех раз, как вели себя крысы во время эксперимента? Да, крысы вели себя так, как будто никакой телепатии между ними не было и в помине: эксперимент в присутствии академика из Жуковского с треском провалился! Для профессора Сперанского это стало настоящей жизненной драмой: получалось, что он – мошенник и подтасовщик! Слава Богу, академик из Жуковского поступил благородно: он опубликовал опровержение по поводу открытия своего коллеги, сославшись на возникшие погрешности в ходе экспериментов, проводимых ранее профессором Сперанским.

Но сам профессор Сперанский после того случая буквально потерял покой и сон, беспрестанно размышляя, почему же все так получилось. И этот провал натолкнул его на другое, гораздо более важное открытие: он понял, что крысы вели себя в соответствии с ожиданиями

экспериментаторов! Если бы профессор Сперанский не находился в тот момент под воздействием авторитета академика из Жуковского, приехавшего его разоблачать, крысы вели бы себя так же, как и раньше!

Сергей Владимирович Сперанский провел серию опытов, согласно всем полагающимся правилам, и его гипотеза полностью подтвердилась... Но! Состояние экспериментатора при этом должно было быть особым: человек должен быть расслаблен и полон непоколебимой веры, что все случится именно так, как он предполагает.

И профессор сделал новые публикации на тему своего уже нового открытия, в том числе и в японском журнале.

Позднее один из товарищей профессора Сперанского, главный врач клиники, рассказал ему интересную историю на ту же тему. В этой клинике стоял уникальный на то время аппарат терапевтического сна: суть его работы заключалась в том, что пациенты приходили днем в помещение, где стоял этот аппарат, он излучал определенные волны, которые так воздействовали на пациентов, что те засыпали здоровым «терапевтическим» сном ровно на сорок пять минут. Проснувшись, люди забирали свои одеяла с подушками и уходили. И как-то раз на одной из утренних врачебных летучек вдруг выяснилось, что «сонный» аппарат уже полгода как неисправен и единственное, что в нем работает, – это сигнальная лампочка. Починка аппарата стоила баснословно дорого. Главный врач предложил коллеге, работавшему на аппарате, вести себя точно так же, как и раньше, логично предположив, что именно «аппаратный» доктор своим невозмутимым спокойствием и уверенностью заставляет людей послушно засыпать: на том и договорились. Как вы думаете, уснул кто-то из пациентов в тот день в комнате терапевтического сна? Правильно, ни один не уснул! Почему? Потому что у врача, работавшего на аппарате, пропала былая вера в чудесную силу того «последнего слова техники». Внешний рисунок поведения доктора остался прежним, но ушло то главное, что заставляло людей вести себя в соответствии с его ожиданиями: безусловное знание, что машина воздействует на людей только так и не иначе.

Так вот, в психотерапии и в коммуникации – то же самое. Позитивные ожидания психотерапевта или коммуникатора включают механизмы самоисцеления у его клиента или партнера.

И теперь еще одно чрезвычайно важное замечание.

Вера человека творит чудеса только в том случае, если человек верит в нечто, что действует помимо него.

Этим «нечто» могут быть «научно достоверные факты», технические возможности аппарата, безупречность психологического или медицинского метода и так далее.

## Глубинный смысл психотерапии

Мне не очень близок классический психоанализ, но вполне можно допустить, что хороший психоаналитик, верящий в непогрешимость своего метода, будет по-настоящему эффективен – естественно, во временных рамках, установленных данным направлением психотерапии.

Двадцать семь лет назад, будучи беззаветно влюбленной в НЛП и его возможности, я не раздумывая бралась за клиентов любой сложности, даже за тех, от которых отказывались гораздо более опытные по сравнению со мной специалисты, и у нас с ними все получалось. Почему? Исключительно в силу моей веры.

Заметим, я тогда верила не в себя – начинающего молодого психолога, – а в НЛП. Вообще, надо сказать, вера в себя – вещь тонкая и хрупкая, и ее очень легко поколебать.

Осталась ли моя вера прежней? Нет. В ней произошли серьезные изменения. Примерно через год ежедневной интенсивной работы – от пяти до десяти клиентов в день – мне довелось пережить внутри себя настоящий профессиональный кризис, хотя внешне это никак не проявилось. Поделюсь, как это произошло. Моя вера во всеильность НЛП рухнула, как картонный домик, когда мой наставник и учитель, благодаря которому я пришла в НЛП и работой которого всегда восхищалась, как-то раз вскользь упомянул в разговоре со мной об одной «безнадежной клиентке». Он сказал, что ни он сам, ни его весьма опытная и искушенная в НЛП коллега ничего не могут сделать с той дамой, хотя бьются с ней уже полгода.

Я была в шоке:

– Как??? Ты ведь работал с ней в техниках НЛП?

– Ну да.

– И какие техники ты применял?

– Все понемножку.

– И ты все делал правильно, в раппорте?

– Конечно.

– И что, даже когда ты все делаешь предельно точно и в раппорте, все равно может не получиться?

– Естественно, мы же не всеильны!

И это был настоящий кризис моей веры в НЛП. Я пережила его. Помогла ежедневная медитация и постоянное возвращение себя в состояние «здесь-и сейчас». Как и раньше, я ежедневно продолжала заниматься оттачиванием своего профессионализма, от отчаяния, наверное, даже еще интенсивнее, чем раньше.

А потом во время первой чеченской войны мне довелось отправиться работать непосредственно в зону боевых действий (Грозный, Шатой, Гудермес), в миссию французских психиатров по реабилитации мирного населения. Работа в методах и практиках НЛП оказалась именно тем, что требовалось для быстрой помощи в экстремальных ситуациях, и вскоре у меня появился обширный опыт на эту тему: работы было в избытке. И именно там, в Чечне, нежданно-негаданно пришла новая вера, которая до сих пор настолько непоколебима, что уже является для меня и «картой», и самой «территорией».

Был у меня в 1996 году случай в Грозном с одной женщиной по имени Лена. Это была, наверное, единственная клиентка в моей жизни, работать с которой я не хотела, потому что не верила, что могу ей хоть как-то помочь. У Лены бандиты похитили четырнадцатилетнюю дочь и требовали выкупа. Денег у бедной женщины не было. Бандиты угрожали расправой над девочкой. Лена просилась ко мне на прием через свою соседку, но ее ожидания относительно моих возможностей были не вполне адекватны. Дело в том, что после нескольких случаев удачной работы с местными жительницами, у которых была и в результате нашей психоло-

гической работы прошла истерическая слепота, обо мне поползли разные лестные слухи, что, мол, у меня «все слепые прозревают». Это была абсолютная правда: ко всем тем женщинам с истерической слепотой вернулось зрение, но история умалчивала, что «прозревших» было не так много – всего четыре. А Лена, будучи наслышанной о произошедших «чудесах», похоже, искренне верила, что специалист-психолог способен совершить чудо и помочь в ее страшной ситуации. Казалось бы, долг психолога предписывал мне честно сказать этой бедной Лене, что мои возможности ограничиваются возможностями психолога, хорошо владеющего своей профессией. Но мне так не хотелось лишать ее последней надежды... И я малодушно просила Ленину соседку передать ей, что мы обязательно поработаем и с ее дочкой, когда та вернется домой, и с самой Леной, естественно, тоже, но на данном этапе это дело скорее милиции, чем психолога. Однако Лена не послушалась и пришла искать меня в больницу, где я проводила в то время семинар для врачей. В сложившейся ситуации выбора у меня уже не было: мы начали работать.

Здесь сделаю небольшое отступление от рассказа о Лене и ее дочке, чтобы объяснить, какие своеобразные люди иногда приходили в Чечне на семинар повысить свою квалификацию, потому что для описываемого случая это имело особое значение. Дело в том, что во время чеченской войны у меня периодически обучались местные «ведьмочки». Врачи, как и все местное население, относились к таким «ведьмочкам» с большим пиететом, и доктора сами просили меня пустить «коллег» из области магии поучиться в их медицинской группе. Вот и в тот раз вместе с грозненскими врачами НЛП осваивала одна уважаемая местная «ведьмочка». Она с самого начала буквально впиалась в Лену глазами, а потом внимательно следила за нашей работой.

В процессе терапии мы с Леной представили себе ее дочку, сидящую напротив нас на стуле, и общались с ней. Под конец работы Лена, счастливо улыбаясь и плача одновременно, говорила: «Доченька, я – с тобой, и я точно знаю, что все будет хорошо!» На этой ноте мы и закончили работу. Неожиданно наша «ведьмочка», тихо сидевшая неподалеку, произнесла: «Девочку вернут через две недели и без всякого выкупа». Излишне говорить, что такие слова окрылили Лену еще больше и она полетела домой, полная веры, что само Провидение на ее стороне. После ее ухода я спросила моего «ко-терапевта», действительно ли та что-то увидела в будущем Лены и ее дочки или она просто решила сработать со мной в паре.

И тут «ведьмочка» выдала мне ответ, который перевернул все мои представления о профессии психолога, как, впрочем, и о самой жизни: «Хорошо, что ты все это с ней сделала. Когда эта женщина к нам вошла, у нее впереди все было плохо. А когда вы с ней все это сделали, я увидела, что девочку вернут».

Девочку действительно вернули, действительно без всякого выкупа и действительно через две недели!

Получалось, что ДО работы у человека просматривалось одно будущее, а ПОСЛЕ работы – совсем другое!

Осознав это после того незабываемого случая моей практики, я в корне пересмотрела свое отношение к работе психолога – работе с актуальным состоянием человека.

Я всегда знала, что в гармоничном состоянии человек способен на многое, а в состоянии «разобранности на куски» он мало на что способен. Но до того случая с Леной и с «ведьмочкой» я не вполне осознавала, НАСКОЛЬКО наше будущее зависит от нашего настоящего состояния!

Помогая человеку изменить свое состояние, мы РЕАЛЬНО меняем его будущее, потому что он сам себе его РЕАЛЬНО бессознательно создает. В плохом состоянии он бессознательно видит свое будущее по-одному – «в черном цвете», а в хорошем состоянии – совсем по-другому: светлым, ярким, добрым и теплым!

И мой стиль работы тогда тоже полностью поменялся.

С того момента и по сей день я точно знаю, что к тем чудесным изменениям, которые происходят с человеком в процессе работы, я имею лишь косвенное отношение. С человеком и его состоянием работаю не я. С ними работает Пространство, в которое я смиренно вхожу и частью которого становлюсь во время процесса, и уже в это Пространство я приглашаю к себе клиента. По поводу самой себя и своих способностей у меня нет никаких иллюзий, потому что без этого целительного Пространства мы с человеком никогда не смогли бы изменить его состояние и, соответственно, его жизнь. И я точно знаю, что этому бесконечно доброму и милосердному Пространству всегда созвучно наше единое с человеком намерение (если у него имеется искренний запрос на исцеление) обрести гармонию внутри себя и Оно нам помогает.

Но при этом, естественно, я и по сей день ежедневно продолжаю что-то делать для собственного профессионального и личностного роста.

Мудрецы говорят, что Вселенная всегда поддерживает наши желания и намерения, если они совпадают с ее планами. И я точно знаю: помощь человеку в возвращении себе – себя Вселенная всегда поддержит.

Но только помощь эта все равно должна осуществляться профессионально!

## Часть 2. Традиции душевного целительства из глубины тысячелетий и его эхо в современной жизни

### 1. Наши пращуры из древних времен

Как вы думаете, когда было положено начало психологическому консультированию, иначе говоря, кто древние прародители профессии психолога?

Естественно, это жрецы, маги, знахари, ведуньи.

Не стоит приписывать им большее могущество по сравнению с тем, что может сделать в наше время сильный психолог. Наши магические пращуры были разными по своему профессиональному уровню: полагаю, что «кадровый вопрос» и в те времена стоял так же остро, как и теперь.

Как мною уже упоминалось ранее, мне за время работы в Чечне периодически доводилось обучать местных «ведьмочек», и я с удовольствием соглашалась на их присутствие в группе не только из уважения к просьбам врачей. Прежде всего, лично у меня был к ним искренний профессиональный интерес: возможность посмотреть и понять, как же на самом деле помогают своим клиентам наши коллеги-самородки, была поистине уникальной. Кроме того, специалисты, способные оказать человеку психологическую помощь, были в остром дефиците, а потребность в них – большая. Обширному потоку клиентов к «ведьмочкам» могли позавидовать как местные психологи, так и медики. Как же в такой ситуации было не пойти навстречу успешным коллегам-«ведьмочкам», если те искренне хотели повысить свою квалификацию в работе с людьми?

В чем заключались особые умения тех коллег? У некоторых из них, безусловно, были экстрасенсорные способности, в том числе и к ясновидению. Некоторые были бесподобными потомственными мануальщиками. Во всем же, что касалось работы непосредственно с людьми, было бы большим преувеличением сказать, что они работали ровно и безупречно. «Ведьмочкам» ощутимо не хватало общей культуры, креативного мышления, гибкости, и работа их практически не была структурирована. Но, проучившись какое-то время, эти талантливые коллеги осознавали преимущества стабильной четкой работы и начинали психологически грамотно взаимодействовать с клиентом. После окончания семинара «НЛП-Практик» «ведьмочки» гордо вывешивали сертификат у себя на стене и, как и раньше, продолжали свой прием. Одна из них, как-то раз встретив меня на улице в Грозном, гордо сказала: «Я теперь порчу и приворот снимаю только твоими способами!» «Что делаешь?» – поинтересовалась я. «Отсушку!» – бойко ответила коллега.

Удивительный человек по имени Гарри Райт, житель Филадельфии и дантист по профессии, посвятил огромную часть своей жизни путешествиям по местам обитания туземных племен в разных частях света. Он побывал и в джунглях Амазонки, и на островах Океании, и в Африке. Целью его путешествий было наблюдение за работой колдунов и шаманов, занимавшихся лечением соплеменников древними способами, передававшимися из поколения в поколение. Итогом многолетних и бесценных наблюдений Гарри Райта является написанная им книга «Свидетель колдовства». Уникальность ее состоит в том, что наблюдатель вполне объективен: он – американский доктор и беспристрастный исследователь.

Гарри Райт изначально был уверен в том, что все туземные шаманы – не более чем шарлатаны. Надо признать, что во многих случаях именно так оно и было, например, когда колдун поочередно «вытаскивал» изо рта пациента, страдавшего зубной болью, то лягушек, то ящериц, то змей. Однако при том, что это явно были всего лишь блестящие трюки, зубная боль

пациента таинственным образом проходила, и вот этот факт автору-агностику было сложно объяснить, прежде всего самому себе.

Гарри Райт подробно описывает и представляет на наш суд медицинский опыт шаманов. Автор отмечает, что эти коллеги реально лечили проказу (!), облегчали тяжелые роды, останавливали кровотечения, но при этом почему-то были бессильны против сифилиса и туберкулеза.

Безусловно, в его наблюдениях наиболее интересен психологический аспект работы наших профессиональных прародителей.

## 2. Чувство вины и его разрушительное воздействие

Расскажу об одном из случаев, описанных Гарри Райтом, связанном не с целительством, а, наоборот, с психологическим, если можно так сказать, умерщвлением двух членов племени в связи с совершенным ими преступлением. Этот случай наглядно демонстрирует реальную мощь разрушительного воздействия (вплоть до прекращения жизнедеятельности) некоторых чувств, которые хорошо знакомы каждому человеку.

Как-то раз Гарри Райт стал свидетелем одного весьма необычного обряда. За два дня до описываемых событий в племени произошла кража, и виновные не были найдены. Все понимали, что вором мог быть только кто-то из «своих». Колдун сказал, что все члены племени должны выпить приготовленное им зелье из одной и той же чаши. Колдун предупредил, что оно будет безвредным для тех, кто не виноват, но для вора оно станет смертельным ядом. Все послушно подошли и поочередно отпили из чаши, после чего двое молодых мужчин упали и в течение десяти минут... умерли в судорогах. Характер их смерти полностью соответствовал отравлению сильным ядом.

Получается, что «яд» приняли все, но умерли только те, кто чувствовал за собой вину, остальные же соплеменники, выдав симптомы серьезного отравления, восстановились в течение нескольких часов. О чем это говорит нам? Конечно, степень внушаемости туземца в сотни раз выше внушаемости цивилизованного человека, но на этом примере мы ясно видим, насколько убийственно воздействие чувства вины, причем не только на психику человека, но и на его физиологию.

Психическое и телесное неразрывно связано между собой, об этом еще до нашей эры знали древние греки – «В здоровом теле – здоровый дух». Точно так же верно и обратное: «Здоровый дух формирует здоровое тело». В нашем цивилизованном мире, как и в примитивно-первобытном, чувство вины и чувство обиды убивает психику и тело. И помощь грамотного психотерапевта в данном случае сложно переоценить: так, онкология, схваченная на ранних стадиях, может быть исцелена при помощи правильной психологической работы с застарелыми разрушительными эмоциями. Но здесь есть обязательное условие: клиент и терапевт работают против болезни в паре! Если клиент не захочет признать и принять в себе своих разрушительных эмоций и чувств, понять, откуда и когда они в нем появились, и затем осознанно с ними работать, то психотерапевт не в силах будет ему помочь. Одному терапевту не выстоять в борьбе за жизнь клиента, если пациент воюет против него в союзе со своей болезнью.

Что же клиент должен делать, чтобы играть в одной команде со своим психологом против своего недуга? Всего лишь быть предельно откровенным с самим собой. Казалось бы, что может быть проще? Однако быть по-настоящему честным и откровенным с самим собой способен далеко не каждый, даже несмотря на то, что на кону стоит его собственная жизнь.

Способность или неспособность противостоять тому, что разрушает изнутри твою душу и тело, реально осознать ситуацию, в которой ты находишься, и связанные с ней чувства, не всегда коррелирует с тем, какой ты человек: хороший или плохой... Иногда болезнь уносит замечательных людей, которые оказались неспособны посмотреть в лицо своим страхам – например, страху ощутить себя брошенным и никому не нужным, страху признать свои родительские ошибки, страху понять, что долгое время обманывал себя, чтобы казаться счастливее, чем был на самом деле...

Не могу не привести в связи с этим один печальный пример короткой жизни, которая могла бы быть намного длиннее, если бы эта чудесная и предельно порядочная женщина была готова честно работать над собой.

Мария родилась и выросла в столице, получила там экономическое образование, потом встретила Томаса, известного художника, они полюбили друг друга и поженились. Красивый дом Томаса находился в провинциальном городке, откуда он был родом. Мария и Томас решили перебраться жить из столицы именно в тот дом и в тот город, потому что так хотел Томас. В местной школе были проблемы с учителями, и деятельная Мария пошла туда работать учителем информатики. Через несколько лет высшее руководство заметило энергичную талантливую женщину, и Марии предложили стать директором школы.

Так и жили некоторое время Томас с Марией – дружно, весело, интересно. Мария была весьма хороша собой и очень креативна: в их гостеприимном доме, всегда открытом для друзей, постоянно проходили разные творческие вечеринки и праздники. Через некоторое время у них появилось двое детей.

И вот «добрые люди» стали намекать Марии, что Томас уже давно ей изменяет. Мария поначалу не верила, но факты говорили сами за себя, и ей пришлось поверить. Чистая и безупречно порядочная Мария испытала настоящее потрясение, но из гордости пережила его внутри себя. К тому же она была в таком смятении, что, даже убедившись, что ее муж действительно постоянно ходит на сторону, предпочла делать вид, что ничего не знает. Мария пыталась сохранить хотя бы видимость былого счастья, объясняя это себе тем, что «борется за свою семью ради детей».

Тем временем здоровье ее пошатнулось: злокачественная опухоль в матке. Ее госпитализировали и радикально прооперировали. Но это было только началом испытаний. Вернувшись из больницы домой, Мария обнаружила, что Томас забрал за время ее отсутствия свои вещи и съехал к подруге. Так он и пропал из ее жизни, не объяснившись и не простившись.

Мария, едва придя в себя после операции, ушла из его дома и сняла себе отдельное жилье в том же городе. Она ни за что на свете не хотела никому показать, как ей плохо, и продолжала всем лучезарно улыбаться. На руках у нее осталось двое детей, которые учились в той самой школе, где она директорствовала: им она и решила посвятить свою жизнь. Отношения с детьми были близкие и теплые, они были очень сплоченной семьей и сделались настолько самостоятельны, что даже с Томасом мало-помалу у них установились дипломатические отношения. Мария продолжала работать, дети учились, выходные они весело проводили втроем. Казалось, они обрели новое счастье в своей неполной семье...

И тут в жизни Марии появился другой мужчина – Айнарс. Напористый и самоуверенный, Айнарс буквально преследовал Марию, писал ей длинные страстные письма, клялся в вечной любви. Так продолжалось год, и наконец Мария сдалась: она вспылала к Айнарсу ответным чувством. Они поженились. Мария захотела, чтобы расписались они непременно в загсе того маленького городка, из которого родом был Томас – ее бывший муж-художник, – и где она была директором школы. Так они и поступили и зажили вроде бы поначалу счастливо... но дети счастливы не были. Новый муж Марии решил было заняться их воспитанием, но, поскольку человек он был авторитарный и совсем не тонкий, воспитательный процесс привел к противоположному результату. Дети Марии не приняли ее нового мужа. А Мария любила его без памяти. И вот она начала отдаляться от своих детей.

Айнарс оказался еще и запойным алкоголиком. Во время своих кризисов он становился агрессивен и частенько поднимал на Марию руку. Она все ему прощала и пыталась его «спасти от недуга». Несколько раз он избил Марию так сильно, что ее едва спасли: в первый раз вовремя подоспели соседи и не дали ему ее задушить, а во второй раз выросший сын, не раздумывая, нокаутировал распоясавшегося отчима и выбросил его на улицу. Надо отдать должное Айнарсу, в полицию он не пожаловался, а просто вызвал на себя «скорую», сказав, что «сам упал и ударился». После того случая Мария поначалу «твердо решила» разорвать с мужем всякие отношения, но еехватило только на три месяца. Со стороны Айнарса снова

начались страстные письма и клятвы, и Мария опять сдалась. И она вновь принялась «спасать» и «лечить» своего алкоголизированного супруга.

## **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.