

И.Ю. Млодик

ДОЛГО,  
ДОРОГО,  
БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ  
РЕЗ NVVЮЗNN  
VOBOLO  
VOVLO

РАЗГОВОР  
О ПСИХОТЕРАПИИ  
СО СКЕПТИКОМ



# **Ирина Юрьевна Млодик Долго, дорого, без иллюзий. Разговоры о психотерапии со скептиком**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63754973](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63754973)*

*Долго, дорого, без иллюзий. Разговоры о психотерапии со скептиком:*

*ISBN 978-5-98563-625-3*

## **Аннотация**

Книга написана в форме диалога, который происходит между автором (психологом, практикующим психотерапевтом) и вымышленным персонажем (Скептиком). Тема беседы – смысл и суть процесса психотерапии. Автор отвечает на самые разные вопросы: зачем нужны психологи? можно ли обойтись без психотерапии? почему нельзя обратиться к другу вместо психолога? для чего нужно обсуждать правила работы и правда ли, что любая психотерапия длится долго? и многие другие.

Издание будет полезно как специалистам, которые в своей работе неизбежно сталкиваются со «скептиками» и их вопросами, так и широкому кругу читателей, интересующихся темой психотерапии или пытающихся разобраться, зачем конкретно им идти к психологу.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Глава первая	11
01	13
02	15
03	19
04	25
05	29
06	35
07	42
08	49
Конец ознакомительного фрагмента.	56

**Ирина Юрьевна Млодик**  
**Долго, дорого, без**  
**иллюзий. Разговоры о**  
**психотерапии со скептиком**

*С благодарностью к моим коллегам,  
выдерживающим сомнения скептиков*

© И. Ю. Млодик, 2020

© Издательство «Генезис», 2020

# Предисловие

Я не собиралась писать подобную книгу. Казалось, давно прошли времена, когда мне трудно было находить ответы на вопросы недоверчивых клиентов – тех, кто с большим подозрением относится к психологии, хотя и интересуется ею. Даже запал, с которым я столько лет усиленно пропагандировала психотерапию, как-то поутих. Не то чтобы я перестала верить в нужность этого процесса, скорее, стала уставать от своей просветительской роли, когда-то добровольно и невротично взятой.

Двадцать лет я активно занимаюсь психотерапией: поначалу моими клиентами были в основном дети, но вот уже лет пятнадцать в практике у меня преимущественно взрослые. Помимо этого, я регулярно выступаю то с лекциями, то с семинарами, пишу то книги, то статьи. И все это, конечно, вынуждает меня задаваться профессиональными вопросами и отвечать на них. В какой-то момент мне стало казаться, что всего этого уже хватит, – коллеги и клиенты знают о психологии достаточно. И тем не менее я взялась за эту книгу. Спрашивается – зачем? Думаю, я сделала это в ответ на стенания моих клиентов: «Ну как мне ему (ей) объяснить, что нужно идти на терапию? Какими словами рассказать, как убедить?» Да если бы я знала ответы на эти вопросы! Нет, конечно, я не знаю. Но я так хорошо понимаю эти мольбы и

чаяния – трудно, когда из всей семьи в терапии находишься ты один...

Ни самой себе, ни вам я до конца не могу ответить на вопрос, почему у меня в голове родился этот персонаж – *Скептик*, сомневающийся и задающий неудобные вопросы о том, чем я столько лет занимаюсь: о психологической практике, о психотерапии. Наверное, он был нужен мне, чтобы легализовать свои и чужие сомнения, поразмышлять о психологической помощи и психотерапии и попробовать «упаковать» свои размышления в ответы для моего скептически настроенного к психологии партнера по диалогу. Есть слабая надежда на то, что разговор о сути психотерапии, ее смысле, нужности, эффективности окажется важным и для вас. Может быть, вы и есть тот самый скептик, который не верит в осмысленность работы с психологом. А может, вы практикующий специалист, которому тоже приходится выслушивать сомнения, искать и находить ответы на неприятные вопросы...

Персонаж, названный мною Скептиком, абсолютно вымышленный. Любые сходства и совпадения случайны, а рассказанные в книге примеры и истории придуманы мною для примера, но похожие случаи регулярно встречаются в моей практике. Ситуация, в которой я так долго, терпеливо и подробно отвечала бы на подобные вопросы и выпады, – тоже придуманная. Во-первых, я не настолько... хм... устойчива, терпелива и мотивированна, чтобы так подробно что-

то объяснять. Во-вторых, сам формат разговора очень условный. Если бы я отвечала на подобные вопросы своему реальному клиенту, то это выглядело бы совсем по-другому: я фокусировалась бы на клиентских тревогах, сомнениях и на его праве не доверять мне – все-таки клиентская встреча не предназначена для моих пространных размышлений. И в каждый конкретный момент я могла бы дать лишь краткую информацию о том, что касается нашего терапевтического процесса.

Поэтому персонаж выдуманный, диалог наш – тоже, но надеюсь, что сами вопросы, заданные в такой гипотетической ситуации, помогут тем, кто не верит в психотерапию, поразмышлять о сути этого процесса. Ну а психологам мой разговор с выдуманным скептиком, надеюсь, поможет сформулировать то, что они хотели бы сказать реальным людям, своим сомневающимся клиентам.

По своему типуажу скептики, которых мы, психологи, можем встретить в своей работе и жизни, бывают разные: агрессивные; нападающие; отрицающие психологию как науку и практику; обесценивающие; убежденные, что никто не может им помочь в их проблемах, кроме них самих; воспринимающие психологическое знание как угрозу их восприятию мира; уверенные в том, что все знают сами и разбираются в жизни лучше любых психологов... Для своей книги я выбрала особый типаж. *Мой персонаж – Скептик-зануда.* Он не настолько ограничен, чтобы не интересоваться новым;



не настолько доверчив, чтобы принимать все на веру; не настолько нарушен, чтобы не выдерживать сложный контакт; он достаточно умен, чтобы любить размышлять, но совершенно не готов встречаться с собственными чувствами, поэтому верит в эффективное, рациональное и логичное. Он въедлив, настойчив, часто противоречит сам себе, временами пассивно-агрессивен, любит все контролировать, все подвергать сомнению, растерян и нуждается в помощи психолога, но абсолютно не готов это признать. Даже на консультацию к психологу ему прийти трудно.

Представим, что я – какая-то знакомая его друзей, и вот, зная, что я психотерапевт, он мучает меня своими занудными вопросами, не совсем ясно зачем. То ли ему нужно доказать самому себе, что все психологи – странные люди и слушать их не стоит (тогда можно успокоиться и жить дальше), то ли он пытается побороть предубеждение и поверить в то, что с помощью психотерапии есть шанс разобраться в себе и изменить жизнь, которая его не совсем устраивает (и тогда все-таки решиться обратиться к психотерапевту).

Кстати, вы наверняка знаете, что с формальной точки зрения ни я, ни большинство моих коллег не могут называться психотерапевтами – потому что у нас нет специального медицинского образования, подтверждающего этот статус. Но в данной книге я не имею в виду формальные признаки, по которым нас, занимающихся этой практикой, следовало бы правильно называть. Я применяю те слова, которые мы са-

ми часто используем, говоря о своей работе и называя себя коротко, хоть и не совсем верно с юридической точки зрения. Обычно мы зовем себя терапевтами, а нашу работу – терапией. Однако в книге, говоря о людях нашей профессии, я иногда называю их просто психологами, а процесс работы именую то практикой, то встречами с психологом, то психотерапией... Делаю я это исключительно ради того, чтобы текст не пестрел бесконечными повторениями, по сути, все эти слова для меня – синонимы.

Я намеренно не называю и не описываю какой-то конкретный психотерапевтический метод или подход. Скорее, я отвечаю на общие вопросы человека, для которого поначалу подозрительно и непонятно абсолютно все, что касается нашей работы.

Хочется закончить предисловие несколько иронично: «Ну что, читатель, приятного вам чтения, хотя я вовсе не уверена, что оно будет таковым. Но может, оно окажется для вас чем-то полезным?»

# Глава первая

## Тревоги и сомнения

– Знаете, даже больше, чем самих психологов, я ненавижу книги по психологии. Особенно такие – с бушующим оптимизмом и детской верой в волшебство простых ответов: «Измени себя! Начни, и у тебя получится! Главное – верить в себя, и успех непременно тебя настигнет!» Их лозунги – это что-то!

– Я тоже не верю в волшебство простых ответов.

Но понимаю людей, которые ищут их, и понимаю, почему это так востребовано. Однако для меня хорошая книга, особенно по психологии, – скорее та, которая не ответы дает, а способна озадачить читателя, заставить думать, спорить, размышлять и формулировать свое.

Но это непросто – написать такую.

– Так зачем вы взялись писать еще одну книгу? Тем более по психологии.

– Привычка. Ничего не могу с этим поделать. Хочется писать.

– А смысл? Может, стоит бороться со своими зависимостями? Вы же психолог!

– Конечно, стоит. Просто пока не получается.

– Ну и что вы за специалист? Как вы будете помогать дру-

гим, если не получается решить собственные проблемы?

– О да, решать чужие проблемы значительно проще, чем свои. От этого процесса воодушевления обычно намного больше, чем от столкновения с необходимостью решать проблемы собственные. Так трепетно встречаться с доверием, которое выказывают нуждающиеся в нашем мудром участии люди! К тому же приятно чувствовать себя умным, значимым, способным повлиять на чью-то судьбу. Обидно только, что работа наша к этому всему отношения не имеет, она очень далека от прямого влияния на чужие судьбы. И заключается она не в этом.

– Вот здрасьте, за что же тогда вам, психологам, платят деньги?

## #зачем нужны психологи?

– Это очень хороший вопрос. Сама часто размышляю над этим.

– Ну и?..

– Один из ответов, которые приходят мне в голову, такой: «За включенное молчание».

– Шутите?!

– Нисколько. Часто ли бывали в вашей жизни ситуации, когда кто-то очень внимательно вас слушал и был готов предоставить вашему желанию выразить себя столько времени и места, сколько вам необходимо?

И при этом глубоко и вдумчиво размышлял бы не только над тем, что вы говорите, но и над тем, **как** вы это делаете: запоминал бы ваши слова, тон голоса, положение рук и тела, выражение глаз? Помнил бы, как и что вы рассказывали в прошлый раз, связывал бы ваше прошлое с настоящим, складывал бы в своей голове вашу историю в единое целое и был включен в вашу внутреннюю жизнь чуть ли не больше вас? – Да мне-то что с этого? Думаете, это приятно, когда кто-то вас разглядывает, расспрашивает, узнает, как вы устроены? Да и вообще – зачем мне это? – Что «это»? Зачем вам знать то, как вы устроены? Ну, вы же читаете инструкции по эксплуатации, если купили новую технику? – Да нет, не всегда

читаю, чаще просто нажимаю на разные кнопки, смотрю, что из этого получается, и все. – Наверное, и в жизни своей вы ведете себя так же – просто пробуете, что-то решаете и делаете, не осознавая, зачем вам это и что из этого получится... – Да, и в жизни также. А чем это плохо? Зато я в этой жизни много попробовал и многое сделал. – Да кто ж говорит, что это плохо! Спонтанность – это прекрасно. – Но вы это так говорите, как будто в этом есть какой-то подвох. – Хм?

## #зачем мне знать, как я устроен?

– Так зачем мне понимать, как я устроен?

– Может быть, затем, что вы значительно сложнее, чем любая техника.

А инструкцию по эксплуатации вашей психики не напишешь.

– Это вы мне так льстите? Хотите затащить меня в вашу веру, продать мне вашу психологию?

– Вы чувствуете угрозу? Или вам кажется, что у меня есть какой-то серьезный мотив «затащить» вас? Интересно, зачем бы это мне было нужно? Скажу вам по секрету: больше всего психологи не любят работать с немотивированными, то есть не готовыми к психологической работе, клиентами. А многие еще и не хотят никого мотивировать. Ведь это очень трудная работа – пытаться сдвинуть с места стоящий паровоз. Хотя если бы кто-то действительно захотел вами поманипулировать, то со знаниями психологии ему это было бы сделать достаточно легко. В отношении вас.

– Почему это?

– Ну, если вы не знаете, как вы устроены, то вы ничего не знаете и о своих «кнопках», которые срабатывают при манипуляциях. И поэтому даже при поверхностном общении «злоумышленник» легко определит ваши слабые места, без-

ошибочно обнаружит рычаг для манипулятивного воздействия и легко получит от вас то, что нужно ему самому.

– И что, вы хотите сказать, что все «злоумышленники» хорошо знают психологию, чтобы «обрабатывать» честных граждан? Но ведь это означает, что среди психологов могут быть жулики – те, кто использует свои знания в корыстных целях?

– Знаете, Сократ когда-то сказал: «Я мог бы стать гениальным преступником, но этот путь я отверг». Конечно, есть специалисты, которые специально изучают психологию и методы воздействия на людей для решения своих манипулятивных задач, но большинство психологов используют свои знания для *помощи* людям – в том числе и потому, что принимают этический кодекс, согласно которому использование клиентов в своих целях строгойше запрещено. Но и не изучая никакой психологии, психопаты, например, легко определяют ваши слабые места, ваши «кнопки». Им свойственна достаточно высокая чувствительность к слабым местам других людей. Они это даже не изучают специально, они это чувствуют, знают.

– Нет, но я же всегда чувствую, когда мною манипулируют!

– Вам везет. Я, например, часто пропускала этот момент и только по ощущению отчетливого дискомфорта понимала, что манипуляция уже свершилась или происходит прямо сейчас. Довольно неприятное чувство использованности,



скажу я вам. Отвратительное.

– Как же так – вы сама психолог, а не умеете вовремя почувствовать манипуляцию?

– Да, случается такое. Забавно, но, судя по всему, вам кажется, что психологи – суперлюди. Это, конечно, не так. Впрочем, я развиваюсь, и сейчас мне удастся значительно быстрее, чем раньше, осознавать манипуляцию и, что самое важное, – вовремя ей противостоять.

– А противостоять – это как?

– Ну, что такое манипуляция? Попытка повлиять на кого-то с целью получить от него то, что он, возможно, не захочет отдать или сделать. У манипулятора нет уверенности в том, что ему дадут то, что он попросит, он не уверен в том, что может получить нужное ему «законным путем». Более того, он, скорее, уверен, что вы не согласитесь, если попросить вас напрямую. Он не готов переживать ваш отказ, и ему проще и даже интереснее выбрать «кнопки», надавив на которые, он получит то, что задумал. Противостоять этому можно, давая себе время (ведь многие манипуляции на этом и построены: «Сделайте, купите, ответьте прямо сейчас!») и зная свои «кнопки» – особенно те, на которые вы легче всего обычно «ведетесь».

– Какие например?

– У всех по-разному. Кто-то совсем не может чувствовать себя виноватым, кому-то очень неприятно стыдиться или испытывать страх. Многие безоружны перед фразой: «Кроме

вас, этого никто не сделает! Только у вас столько опыта и знаний в этом вопросе». (Помните, как в анекдоте: «Вы сильный – вы справитесь! Я умный – я откажусь».) Кому-то можно надавить на жалость или чувство долга. Дефициты, особенно ранние, детские, – обычно легкая мишень для манипулятора.

– Дефициты? Что имеется в виду?

– Многие из нас, будучи детьми, не получали того, что было нам совершенно необходимо: кто-то тепла, внимания, любви, защищенности; кто-то ясного представления о границах – что можно и что нельзя в этом мире; очень многим не хватило признания, ощущения нужности, важности, родительской гордости за них. Любой такой дефицит и во взрослом возрасте делает нас легкой добычей для манипулятора. Так, подростков, например, легко заманить в криминальные компании, всего лишь выдавая им признание и ощущение причастности к «большой и сильной семье», которая защищает их. Дети легко ведутся на это, особенно если они отвержены и одиноки в школе, а дома постоянно слышат только критику и недовольство в свой адрес. Дефицит признания, ощущение ненужности так сильны, что криминальные компании или секты легко пользуются этим шансом – использовать эмоциональную заброшенность детей. Выдавая им лишь немного уважения, поддерживая в них ощущение важности, манипуляторы легко получают от них все, что хотят.

## **#психологи – то же самое, что секта?**

– Ну и чем вы, психологи, лучше этих криминальных группировок или сект? Вы же, как я понимаю, тоже даете людям то, что у них в дефиците.

– О да! Многие думают, что если их близкий ходит к психологу, то он попал в секту. И знаете почему?

– Нет, но вы меня интригуете...

– По нескольким причинам. Во-первых, среди психологов хватает психопатов, которым по разным причинам хочется использовать других людей ради личного обогащения или беспредельной власти. Они создают сообщества на сектантских основаниях: требуют абсолютной лояльности, приверженности своей группе, не терпят сомнений, критики и недовольства в свой адрес. В такую группу легко войти, но из нее трудно выйти. Вас притягивают будто бы принятием, но на самом деле вас принимают и «любят», только если вы демонстрируете стопроцентную верность и лояльность лидеру и группе. Часто лидер группы объявляет себя единоличным носителем истины, и попытка заинтересоваться чем-то другим, «полюбить кого-то на стороне», вовлечься еще в какие-то группы воспринимается как предательство, за которым следует нападение, наказание или преследование «неверного». Конечно, в зависимости от масштаба патоло-

гичности «гуру» все это может иметь разные проявления и формы. Во-вторых, у психолога действительно много власти над приходящим к нему человеком. И оттого, как он с этой властью обходится, многое зависит – в том числе и успех психотерапии.

– Вот-вот, много власти! Так получается, что столько возможностей для злоупотреблений!

– Именно поэтому психологу требуется серьезная подготовка и прохождение серьезной и долгосрочной личной терапии. Она помогает обнаружить и осознать свои самые разные мотивы, в том числе властные, манипулятивные или разрушительные, присвоить их, переработать, научиться отслеживать их возникновение и как-то обходиться с ними, не отыгрывая их на клиентах.

– И кто же добровольно может согласиться на то, чтобы над ним имели столько власти?

– По-вашему, власть над вами – это всегда неприятно? Это всегда угроза, опасность?

– Конечно, ведь неизвестно, что у вас в голове: как вы решите воспользоваться мной, моим доверием, моей слабостью, в конце концов.

– Вам кажется, что я захочу что-то получить от вас? Нечто, что вы не хотели бы мне дать?

– Да кто его знает! Может быть, под вашим влиянием я, например, начну даже хотеть того же, что хотите вы. Начну смотреть на жизнь вашими, а не своими глазами. Вдруг вы

повлияете на мои мысли и решения, «прочистите» мне мозг.

– О, это очень понятный страх. Знаете, не раз замечала за собой: приходит ко мне, например, женщина, которую время от времени бьет муж. Хорошо так бьет, сильно, с завидной периодичностью. Какой-то своей частью я вообще не могу понять, почему она терпит это, почему не уходит от него, не спасает себя и своих детей. Хочу ли я, чтобы она все же отстояла себя и ушла, чтобы перестала терпеть насилие, нашла новые отношения, в которых ее будут уважать и любить?

Конечно хочу. Очень. Но если я просто буду ей транслировать и даже навязывать свое желание, знаете, что будет? Она уйдет не от мужа, она уйдет от меня. И правильно делает.

– Это еще почему?

– Потому что своим навязчивым желанием ее переделать я тоже буду совершать насилие, только не над ее телом, а над ее психикой. Хотя муж-насильник разрушает, конечно, не только тело своей женщины, но и психику тоже. Так вот – я стану подобна ему.

– А что же тогда вам делать?

– Мне придется как-то обходиться с моими желаниями, какими бы праведными и разумными они мне ни казались: нужно будет разбираться с ними, осознавать, переживать собственную злость и беспомощность от невозможности изменить ситуацию так быстро, как мне хочется. Я могу лишь предоставить женщине возможность меняться в своем темпе

или не меняться вообще. То есть мне все время приходится отслеживать свои желания в отношении своих клиентов, потому что они всегда есть и всегда будут. И я, безусловно, даже не все из них могу отследить, ведь у меня, как у всех людей, есть то, что я вообще не могу осознать. Но хорошая новость знаете какая?

– Неужели есть и хорошие новости? Пока все, что вы рассказываете, не внушает никакого оптимизма.

– Есть, конечно. Хорошая новость в том, что мало того, что профессиональный психолог всегда совершает работу по осознанию своих чувств и желаний на своей личной терапии и супервизии, так еще и у клиента работают его собственные защитные механизмы.

– И от чего же они его защищают? От вас?

– В том числе и от меня. От всего, что может угрожать его идентичности, его «Я». И если его жизненный опыт таков, что в тот период, когда его «Я» формировалось, насилие было естественной частью отношений, он может считать его нормой жизни, даже если с других точек зрения такое отношение совсем не норма. Насилие, если встречаешься с ним регулярно и с раннего детства, постепенно становится неотъемлемой частью восприятия себя и близких отношений.

– Так что же – получается, что вы все равно не можете поменять ни эту женщину, ни ее жизнь, потому что она считает ее нормой? А почему она к психологу-то пошла? Многие ведь так и живут себе всю жизнь...

– Вот именно! Она пришла! Это и дает нам какую-то надежду. Ведь это означает, что в ней есть не только та часть, которая привыкла к насилию, адаптировалась к побоям, но и та, которая страдает, ищет выхода, надеется на помощь, готова что-то для этого предпринять. И более того, та часть, которая помогла ей прийти, полагает, что она может что-то изменить в своей жизни, а не просто без конца жаловаться подругам: «Этот козел опять напился и куролесил». То есть у этой женщины есть ощущение: она может творить свою жизнь, влиять на нее, а не просто жертвенно жаловаться на «собачью жизнь» и неудачное замужество.

– Ой, ну вы впадаете в патетику: «Может творить свою жизнь». Фу! «Вы – творец своей жизни. Кузнец своего счастья!» Лозунги. Тривиальщина. Банальность. Вам самой не тошно?

– Тошно, если честно. В психологии много заезженных слов, иногда и не знаешь, как сказать, чтобы саму себя не довести до оскомины. Но как по-другому назвать активную, ответственную позицию в отношении своей жизни? У Ирвина Ялома есть хорошее слово «авторство». Может быть, оно не так патетично или заезженно звучит.

– Ну... так себе, конечно, но хотя бы не так шаблонно. Хотя...

– Вот видите, вашему «Я» свойственна чувствительность к фальши и стереотипам.

– Ну не начинайте... Кстати, а вы реально верите, что че-

ловек, как вы говорите, ответственно относящийся к своей жизни, находящийся в активной, а не в жертвенной позиции, живет более счастливо?



## #психологи научат счастьем?

– Безусловно, нет. Активность и счастье, полагаю, вообще никак не связаны между собой, а если и связаны, то отнюдь не линейно. Не думаю, что даже очень активные люди никогда не чувствуют себя жертвами обстоятельств. Ощущать исключительно себя автором своей жизни – чрезвычайно самонадеянно. Не только мы творим, но и нас творят. Природа, погода, гены, гормоны, социальная и политическая ситуация, да мало ли что...

К тому же нас когда-то сотворили родители – мы являемся результатом произвольного смещения их генов. Потом жизнь пропустила нас через шок рождения, предоставила какую-то семейную среду и внешнюю обстановку, в которой мы росли, и вуаля – появился человек, во многом сотворенный внешними силами, но с каждым годом способный увеличивать долю своего участия в творении себя.

– Это все понятно. Вы, кстати, обратили внимание, что вас все время куда-то восторженно заносит? Давайте лучше вернемся к нашему примеру. Вот вы хотите, чтобы эта женщина, которую бьет муж, изменилась, и она тоже хочет поменять свою жизнь. Но возникает много вопросов. Во-первых, если она страдает от побоев, то почему не уходит, зачем ей вообще для этого к психологу ходить? Во-вторых, ес-

ли уж она пришла к вам, то, наверное, не затем, чтобы вы ей открыли глаза на то, что «терпеть побои нехорошо». И третьих, если вы не можете повлиять на клиента так, чтобы он изменился, то зачем тогда вообще это все? Ваша работа в чем тогда заключается?

– Ну, не так просто вырваться из ситуации семейного насилия, даже если страдаешь. У женщин, которые живут в этом много лет, как правило, низкая самооценка, нет веры в свои силы, они запуганы, у них порушено достоинство, они не знают свои права, их не может защитить закон. Некоторые с детства связали «бьет – значит любит», потому что жили в насилии в своей родительской семье и взрослые им внушили, что проявляют эмоциональное или физическое насилие для их же блага, что по-другому никак. Многим просто некуда идти, не на что жить, содержать детей. Некоторые небезосновательно боятся преследования их насильником. И так далее...

Все это непросто, даже если рассматривать проблему только с психологической точки зрения, а там ведь не только она. Ведь еще есть правовая схема, в которой наши женщины и дети не защищены. Есть культуральные особенности: в нашем менталитете, например, насилие не является чем-то «из ряда вон», и часто женщине трудно получить поддержку от своего окружения. И когда так много сомнений, тревог, нет представления о том, как может быть по-другому, когда не хватает опоры – ни внутри, ни снаружи, – то совер-

шить такой смелый и решительный шаг чрезвычайно просто. Вот за опорой подобные женщины, как правило, и приходят к психологу.

Помимо этого всего, для некоторых мысль о том, что никто не имеет права их бить, — действительно новость, открытие. Многие догадываются об этом, но не знают, насколько разрушительно домашнее насилие действует на психику и личность. Ведь дом — это место, где мы хотим расслабиться, где мы спим, бодем, обнажаемся, хотим чувствовать себя в безопасности. Вступая в брак, мы мечтаем о том, что нас будут любить, уважать, поддерживать и защищать. И если в какой-то момент все переворачивается с ног на голову: внутри вашего дома начинают постоянно «взрываться бомбы» ярости и разрушения, а близкий человек вместо опоры становится угрозой, то что-то и в психике переворачивается тоже. Дом перестает быть укрытием, близкий — тем, кем должен быть. И кем тогда являемся мы, если с нами так можно?

— Вы прям разнервничались, такой длинный текст выдали, эго вас задело!

— Это точно! Не зря же я привела этот пример, тема домашнего насилия и бесправия меня всегда задевает, как и некоторые другие ситуации, о которых рассказывают клиенты. Большинство из этих ситуаций мне знакомы, и я понимаю, почему это так меня задевает. Однако вы наблюдательны.

— Перестаньте. Вы еще не поняли, что ваша лесть на меня

не действует?

– Я поняла, что вам не нравится, когда я вас замечаю. Вас устраивают просто разговоры, обмен идеями, так сказать. Ничего личного. Точнее, ничего личного в отношении вас. За мной-то вы постоянно наблюдаете, и вам это нравится, да и поддевать меня, судя по всему, тоже. Но вернемся к вашему «в-третьих». В чем заключается наша работа, если я не могу изменить клиента? Это тоже очень хороший вопрос. Коротко не ответишь. Но можно хотя бы начать отвечать.

## #от чего и как мы защищаемся?

Наша работа возможна благодаря тому, что клиент имеет психологические защиты: какие-то установки, структуры, модели поведения, которые не позволяют ему сталкиваться с тем, что трудно пережить. Когда-то он именно так приспособился к тому миру, в котором появился, формировался и жил.

– Ну, если человеку что-то трудно было пережить и он от этого защитился, то, значит, ему сейчас хорошо, он в порядке. Зачем тогда ворошить все это, идя к психологу?

– Потому что он защитился от чего-то страшного, что сложно было пережить, но одновременно он защитился и от самой жизни. Защиты спасли его «Я» от разрушения, но при этом создали условия, в которых они же мешают самой жизни.

– Вот сейчас совсем не понял. Мутно все.

– Вернемся к примеру с женщиной, которую бьет муж. Если с детства на нее оказывали психологическое давление и применяли насилие, а она была маленькой и зависела от окружающих ее взрослых, то какая у нее могла быть стратегия выживания? Бороться в ответ?

Бессмысленно. Они больше, сильнее, у взрослых вообще больше власти, и ей от них никуда не деться. И вот она

терпит, изучает их поведение и пытается сделать все, чтобы их не злить. Но часто и это не срабатывает, потому что они могут быть непоследовательными и нелогичными в своей агрессии, и, что бы она ни делала, ей достается. Тогда она может, например, отрываться на братьях и сестрах, на одноклассниках. То есть решить для себя: «Ну хорошо, если насилие – это норма, то и я буду бить тех, кого смогу».

А какая-то девочка, наоборот, может принять внутреннее решение: «Меня бьют, и я знаю, как это. Я никогда не буду применять насилие к другим людям» и... просто терпит, стараясь ничего не чувствовать, потому что если только начнет чувствовать всю ту боль, ужас и унижение, то может сойти с ума.

А кто-то может решить: «Если меня бьют и унижают – значит, я это заслужила. Я просто ужасный человек и не должна жить».

Есть даже девочки, которые понимают, что дома с ними обращаются неправильно: они чувствуют, что учителя в школе относятся к ним по-доброму; они видят, что других детей родители любят, что в их семьях царит другая атмосфера. И тогда они приходят к выводу:

«Дело не во мне. Мне нужно просто побыстрее вырасти и сбежать из дома. Заработать побольше денег и больше никогда не позволять себе зависеть от других людей: не доверять, не любить, не чувствовать привязанность и нужду в другом человеке. Зависимость от других – это нескончаемый

ад, ведь в таких отношениях может воспроизводиться насилие и унижение, а выбраться из них будет очень трудно».

И у каждой из этих девочек, когда они вырастут и станут взрослыми женщинами, будет своя история, своя система приспособлений и свои последствия такого приспособления. Они выжили, сохранили свое «Я», но какой ценой?

– Ну и что плохого в том, что одна будет бить своих обидчиков, другая терпеть, а третья выберет независимость?

– Наверное, то, что первая будет бить не только обидчиков, но и всех, кто ей показался подозрительным, а иногда просто бить всех подряд, чтобы выразить всю ту ярость, которая в ней накопилась за жизнь. Она, возможно, будет бить своих детей, «наезжать» на одноклассников, друзей, потом на сотрудников и мужа, что вряд ли будет способствовать ее карьере, успеху и благополучию в личной жизни. Ее немотивированная агрессия будет разрушать личные отношения, и каждое последующее отвержение будет вызывать в ней еще большую боль, ярость и ощущение одиночества.

Вторая, продолжая терпеть, может провоцировать еще более яростные вспышки агрессии, потому что насильнику часто так важно встречаться с реакцией своей жертвы, что иногда в глубине души ему даже хочется быть остановленным. Терпение этой женщины будет в результате не освобождать ее от боли, а усиливать ее. И чтобы страдания были выносимыми, она может совсем перестать ощущать себя живой, будет функционировать – и только, но не жить. Потому что

жить слишком больно и страшно.

Третья, выбрав независимость и вырвавшись из ада, сначала ощущает себя в полном порядке, даже поначалу будет испытывать эйфорию от свободы, но неспособность и нежелание зависеть приведет ее в итоге к одиночеству, усталости от избыточного контроля и ответственности. Ей захочется быть с кем-то, но как довериться, расслабиться и проявить слабость?

Кстати, мы забыли и о четвертой, которую я тоже приводила в пример. Ту, которая решает, что она ужасная и жить недостойна. У нее все может закончиться серьезной депрессией, саморазрушительным поведением и в итоге явным или неявным суицидом.

Вот так каждую из них защитные механизмы когда-то спасли, позволив пережить сложную ситуацию, но потом те же механизмы стали ограничивать или разрушать. Хотя бы потому, что девочки эти не отдавали себе отчета в том, как и от чего они защищаются, не формулировали, не осознавали, что с ними происходит, и у них не было возможности поменять что-либо в этом.

– То есть если они сформулируют и осознают, как именно они защищались, то... что? Они перестанут защищаться? В этом смысл?

– Смысл чего? Нашей работы? Отчасти – да. Но не в том, чтобы помочь клиенту перестать защищаться, а в том, чтобы помочь ему лучше понять, как он устроен. В том, чтобы



восстановить пробелы, выстроить связи, увидеть и признать свою зависимость от прошлого опыта и через это приобрести чуть больше свободы.

– Пробелы? Что еще за пробелы? Зачем их восстанавливать? А что, если я и так хорошо помню все, что со мной было? И с чего вы решили, что я как-то завишу от прошлого опыта? Я взрослый человек, детство давно осталось позади.

– Ну, пробелы не только в памяти, пробелы в связях между тем, что происходило с вами когда-то, и тем, что происходит с вами сейчас; между тем, что вы чувствуете сейчас, и тем, как вы переживали это когда-то; ну и между тем, что когда-то руководило вашими поступками, и тем, что руководит вашими решениями теперь.

– Так. Про пробелы мне ничего не понятно, это все слишком мудрено. Вы сами-то понимаете, что рассказываете?

– До какой-то степени.

– Ну и как вы работаете, если сами не знаете, что делаете?

– О том, что такое работа психолога, почему и как происходят изменения во внутренней и внешней жизни клиента, написаны тысячи книг. И не только представители разных подходов, но и даже психологи или психотерапевты, работающие в одном подходе, видят это по-разному. Потому что многим из нас нужно подобрать слова, формулировки, видение, которое бы стало для нас опорным в работе. Ведь мы имеем дело с хаосом, неопределенностью, непознаваемостью, каковой является психика человека. Я вот тоже часто

задаю себе все эти вопросы: как и при каких условиях происходят изменения в жизни и во внутреннем ощущении клиентов? Что помогает происходить прорывам, а что мешает им? Когда психотерапия становится неэффективной?

Что именно в клиент-терапевтической встрече является терапевтическим, а что только укрепляет клиентский невроз? Я регулярно пытаюсь искать ответы на эти вопросы на супервизорских и учебных группах, в личной супервизии и в обсуждении с коллегами, слушая выступления коллег на конференциях и сама участвуя в круглых столах, читая статьи и книги и сама сядя за их написание. Увы, у многих из нас есть предположения, но однозначных ответов нет ни у кого.

– Означает ли это, что вы безнадежно далеки от хоть какой-то структуры и доказательности, что не даете никаких гарантий? У клиента что-то болит, он к вам ходит и платит (прошу заметить!), а у вас нет никакого представления о процедуре, в результате которой его жизнь улучшается, а сам он становится более счастливым?

– Конечно, у нас есть «процедура», есть представление о процессе и его этапах. Но гарантий действительно мы не даем, кроме того, что мы готовы отвечать за терапевтический процесс. Но не за результат.

– То есть деньги берете, а за результат не отвечаете?

## #будет ли результат?

– Нельзя сказать, что вообще не отвечаем, просто результат зависит не только от нас. Да и понятие «результат» в ситуации работы с психологом не такое однозначное. Вот пример. Приходит клиентка с сильными головными болями психосоматического характера. Ни один врач не находит никакой патологии, отправляют к психологам, говорят: «Это у вас нервное». Головные боли страшные – мигрени регулярно укладывают ее в постель. Ей плохо так, что она глаз не может открыть почти сутки, лежит в темноте с компрессом на голове рядом с тазиком и жалеет, что не умерла во время прошлого приступа.

Разбираемся с ее жизнью. Живет с матерью, двумя дочерьми и двумя собаками, все время крутится как белка в колесе. Все на ней: и дом, и работа, и хозяйство. Все домочадцы, включая собак, ждут, когда она придет домой после работы и все для них сделает. Она приходит и делает. Устает? Конечно. Поручить что-то давно уже не маленьким дочерям, одна из которых в подростковом возрасте, а другая старше? Так все равно забудут или не сделают как надо, ей же потом и переделывать.

А мама что? Старенькая, немощная, требующая постоянного ухода? Да нет, нормальная мама, просто привыкла, что

взрослая дочь все время о ней заботится, с самого детства причем. Что, заставляя, что ли, маму в магазин ходить, сумки таскать на всю их большую семью? Она все равно не будет, она вон жалуется на то, что рацион однообразный, все котлеты да котлеты...

Вот так и получается, что мигрень – это единственный способ перестать их всех обслуживать, отключиться, остаться одной, полежать, закрыть глаза, быть неспособной отвечать ни за чьи желания и прихоти. А как же все они в это время? Кто греет маме опостылевшие котлеты, кормит завтраками дочерей, выгуливает собак? Да как-то сами. Хм. Значит, способны, могут? Могут. И если бы она могла разозлиться на их инфантильность и перестать крутиться вокруг них, если бы она могла больше времени посвящать себе, распределить ответственность, дать им возможность самим заботиться о себе, а иногда даже и о ней, то, может, и голове не обязательно было бы болеть?

Ну да, но это же тогда всю жизнь поменять нужно? Надо научиться перечить маме, «строить» дочерей, надо перестать чувствовать себя Атлантом, держащим семейное небо, отказаться от ощущения своей супернужности, приобрести какую-то другую важность. Тяжело это слишком, и если нет никакого волшебного слова для того, чтобы все прошло само по себе, то пусть лучше голова болит.

И что, по-вашему, может сделать здесь психолог? Если сам клиент не хочет разбираться с собственной жизнью или

не чувствует в себе сил для этого? Мигрень ведь сама не пройдет, если не поменять многое внутри себя. Но даже в таком случае терапия может быть результативна, и результат звучать может примерно так: «Теперь я знаю, почему у меня болит голова, – это мой единственный способ уделять время себе. И я согласна на то, чтобы этот способ оставался привычным и единственным».

– Но вы же могли бы убедить ее в том, что это идиотизм – так жить! Она что, так и будет бесконечно мучиться от своих ужасных мигреней?

– Не исключено, что будет. В конце концов, регулярные мигрени – возможно, ее единственный способ прожить какую-то чудовищную внутреннюю боль, но прожить не эмоционально, а телесно. Может быть, она будет искать какой-то другой, более простой способ уменьшить боль – ходит же она по врачам в надежде получить волшебное избавление от своих страданий.

А про «идиотизм – так жить» я вам скажу, что не наше это дело – судить тех, кто выбирает тот или иной способ жить, если они не нарушают при этом законов Российской Федерации. Вы же не «ходили в ее тапках», не жили с ее матерью, не знаете, каково это – родиться в ее семье. Благодаря тому, что она такая, как есть, она до сих пор жива, работает. У нее откуда-то даже есть силы детей растить, хотя и не исключено, что они скоро закончатся. И много вопросов, конечно, остается в подобных случаях – в том числе такой: «А куда

девались все мужчины в этой семье?»

– Может, вы просто не нашли для нее нужных слов, не были убедительны?

– Может, и так. Но дело в том, что мы не можем сами сделать всю работу, даже если клиент нам за нее заплатит. Его денег недостаточно: нужно, чтобы он сам работал, и если он не готов к этому – не хочет, не может, не верит, – то этому нельзя помочь. Пусть лучше ищет те способы и возможности, в которые верит.

– Вы так легко говорите «может, и так...», будто вам все равно, что вы плохо сделали свою работу.

– Я не сделала ее плохо, я сделала все, что могла сделать на тот момент. Конечно, искушение помочь любому весьма велико. Почти каждый хочет, чтобы у него все и всегда получалось. Консультации, психотерапия, анализ – всегда и с любым клиентом «в яблочко». Желательно быстро, изящно и красиво. Кто бы отказался от такого? Но на практике психологам приходится постоянно переживать собственное бессилие, ярость и ощущение несовершенства от невозможности по разным причинам хорошо сделать свою работу. Собственно, что-то подобное переживает почти любой специалист.

Хирург, например, тоже делает на операции все от него зависящее; врач, назначая лечение, может быть сто раз прав, но как много зависит при этом от самого пациента! Бывает такое, что по непонятным причинам у больного все же отка-

зывает сердце, или открывается сильное кровотечение, или наступает сильнейшая аллергическая реакция. Или пациент, посетив врача и получив назначения, не принимает таблетки так, как это нужно делать по протоколу, или вообще не следует рекомендациям. Поэтому даже в доказательной медицине, где есть достаточно прогнозируемый результат, может не случиться того эффекта, на который все рассчитывают. Что уж говорить о психологии...

– Но хоть какое-то представление у вас есть о том, что будет после вашей работы, если, к примеру, клиент к ней готов?

– Какое-то есть. Начиная работать с клиентом, я точно знаю, что есть нечто, что произойдет *непрерывно*; есть то, что происходит *почти всегда*; а есть то, что произойдет лишь *с какой-то долей вероятности*. Клиент непременно станет лучше понимать, как именно он устроен, как складываются его отношения с другими людьми. Как правило (почти всегда), клиенты многое узнают и о том, как устроены другие люди, в том числе их близкие, и начинают лучше понимать не только свои, но и чужие чувства, мотивы и поступки. И с высокой степенью вероятности они начнут лучше относиться к себе самим, четче ощущать личностные границы, больше себе позволять. В каком-то смысле они повзрослеют, окрепнут и больше станут самими собой.

– А как же симптомы, проблемы, с которыми пришел клиент?

– В процессе работы какие-то симптомы могут уйти, а какие-то могут остаться, потому что станет понятно, какую роль они выполняют в жизни нашего подопечного, и тот может осознанно не захотеть с ними расставаться, как в примере женщины с мигренью. Но он примет симптомы и болячки как свои, разрешит им быть, понимая, что они решают задачу, которую пока невозможно решить другим способом. И вообще – одни проблемы разрешатся, другие появятся.

– Как, от похода к психологу могут еще и дополнительные проблемы появиться?

– Конечно, но это происходит не из-за того, что психолог плохо работал, а наоборот – потому что таков *результат* его работы. Клиент, например, может осознать, насколько он недоволен своей карьерой, семьей, жизнью в целом. Его могут захватить чувства, которые раньше подавлялись, и он может стать не таким удобным, как раньше, потому что расширятся его способы проявлять себя в отношениях с другими. В какой-то момент может возникнуть тревога – ведь теперь он все меньше держится за старое, больше пробует нового. Раньше, например, ему было плохо, но он терпел, ждал, пока само рассосется. А теперь он уже так не может, он не хочет закрывать глаза на необходимость перемен. А перемены – это же почти всегда тревожно: старые проблемы уходят, но появляются новые задачи, новые сложности, новые переживания. Все это так далеко от ощущения полной безмятежности! Зато значительно больше похоже на жизнь, а не на спо-



соб прятаться от нее.

Или клиент, например, может начать вспоминать то, что было похоронено в недрах его памяти, что было вытеснено, забыто. Воспоминания эти могут быть совсем не из приятных – вернется все то, что было когда-то отрезано: боль, ужас, депрессия, вина, стыд, ярость.

– То есть бедный человек приходит к психологу, чтобы ему стало легче, а ему становится еще хуже, потому что просыпаются застарелые чувства?

– Именно так. Более того, чем крепче и выносливее становится психика, тем более сложные переживания могут всплывать.

– И зачем все это? Кому от этого какая радость? Садомазохизм какой-то!

– В буквальном смысле радости никакой, это правда. Но ведь если всплывают сильные переживания, значит, человек носил их внутри. Благодаря психологу у него появляется возможность вытащить их наружу, прожить, переработать и перестать тратить душевные силы на удержание способного взорваться в любой момент ядерного котла боли.

– Но ведь он может и не взорваться? Не все же ходят к психологам, и ничего, живут себе...

## **#может, обойдемся без психотерапии?**

– Я действительно призываю идти к психологам, но говорю об этом не как о долженствовании, а как о возможности – доступной, между прочим, отнюдь не каждому. Конечно, в государственных центрах, в школах или детских садах еще можно получить бесплатную консультацию у психолога, но регулярная длительная работа с психологом – психотерапия или анализ – стоит дорого, причем не только в смысле финансовом. Терапия – это не только деньги (часто действительно немалые), это еще и определенный интеллектуальный уровень, способность к рефлексии, готовность выполнять серьезную внутреннюю работу и дисциплина. Многие терапевтические подходы предполагают необходимость каждую неделю (а иногда и чаще) присутствовать в одном и том же месте в одно и то же строго определенное время.

– Вот я и удивляюсь: неужели это кому-то надо? Столько затрат, и ради чего? Неужели кто-то добровольно соглашается на этот бред?

– Вы знаете, да. Все большее количество людей становятся клиентами психотерапевтов, к иным специалистам по несколько лет стоят в очереди. На Западе консультирование,

психотерапия и анализ давно стали устоявшейся практикой.

– Ну, Запад нам не указ, там давно люди с жиру бесятся. Им, может, время и деньги деваются некуда...

– А вот вам, например, на что время и деньги?

– Как на что? На жизнь!

– На какую жизнь? Знаете, однажды мой клиент, пришедший с тяжелой депрессией и массой других проблем, возмущался: «Да что ж такое! Столько денег потратил на эту терапию – и все зря! На эти деньги я мог бы уже машину себе купить!»

– И как вы выкрутились?

– А я не выкручивалась, зачем мне это? Я понимаю – человек злится, что ему не становится легче так быстро, как он этого хотел. У всех нас есть фантазии о том, как и что должно происходить, и у него они были. Когда наши фантазии разбиваются о реальность, нам всем больно и неприятно.

– Но он ведь обвинил вас в том, что вы неэффективны!

– Да нет же, он говорил о себе: о своем разочаровании, возмущении, страхе, боли и одиночестве, которые он уже устал переживать. Мы вместе посмеялись, представив, как он едет на машине, купленной на сэкономленные от терапии средства, – абсолютно несчастный и депрессивный. И он, и я знали, что никакой машины не было бы. Одновременно мы оба понимали, что для него возможность выразить разочарование и ярость оттого, что все происходит не так, как в его фантазиях, очень важна. Вот вы можете куда-нибудь прине-

сти подобные чувства? Кто будет готов принять их, а не защищаться, оправдываться или нападать на вас?

– А может, я никогда не бываю разочарованным?

И не фантазирую? Я смотрю на жизнь реально. Главное – не ждать от людей и от жизни ничего особенного, тогда и разочаровываться не придется.

– Хм.

– Не надо смотреть на меня так, будто вы мне не верите.

– Я верю, что *вы* в это верите, но полагаю, что вы просто не знаете о своих фантазиях или не хотите о них знать. Как будто есть что-то страшное или недостойное в том, чтобы иметь фантазии.

– Да какой в них толк! Реалистом надо быть. Есть реальная жизнь, реальные задачи. Делай что нужно, и будь что будет.

– Знаете, я временами тоже очень люблю простые рецепты и решения. Вот прям честно признаюсь – очень люблю! Так трудно жить в многозначном, противоречивом и парадоксальном мире. Ведь если признать, что «все сложно», то на что тогда опираться? Но вам не кажется, что упрощение тоже создает иллюзии, которые, безусловно, нам нужны, но от этого они не перестают быть именно иллюзиями? Помните стихотворение: «Что такое хорошо и что такое плохо» из нашего советского детства? Его известный поэт написал специально для маленьких детей. Но когда ты уже не маленький, то понимаешь, что реальность намного сложнее и многооб-

разнее, чем мы можем постичь.

– А вам не кажется, что вы специально все усложняете?

– Зачем?

– Откуда я знаю? Может, хотите продать свои услуги. Как будто без вас, психологов, невозможно выжить в этом «сложном, непостижимом и противоречивом мире».

– Выжить можно, совершенно точно. Многие люди не ходят ни к каким психологам и никогда не придут к ним. И даже если психолог пригласит их – например, в детском саду или школе, куда ходят их дети, они сделают все, чтобы как можно быстрее свернуть эту встречу, а потом обесценить ее.

– И что? Осуждаете таких?

– Честно вам сказать? Если проблема касается только самого человека, то он, конечно, вправе жить так, как ему хочется: не знать и не хотеть знать, мучиться и «забывать» на свои мучения, не разбираться ни в себе, ни в своих отношениях, ни в своей жизни. Пока он не совершает ничего асоциального или противозаконного – не ездит на высокой скорости, подвергая всех опасности; ни на кого не нападает, напившись или обколовшись наркотиками, – это его жизнь и его дело, меня они не касаются. Но если в это вовлечены дети, которые страдают рядом с неадекватным, разрушающим свою жизнь родителем, не желающим предпринять хоть малое усилие для того, чтобы помочь себе и ребенку, мне трудно не переживать и не злиться. Сказывается, наверное, многолетняя работа детским психологом – я знаю, как страдают

дети от незрелости, незрелости и полной неосознанности родителей. И не только родителей. Неадекватно ведущий себя учитель, тренер, врач может сделать жизнь детей настоящим адом. И хорошо, если рядом с ребенком есть люди, способные его поддержать, защитить, помочь пережить встречу с травмирующими людьми. Тогда он получает сложный опыт, который влияет на него, конечно, но не определяет его дальнейшую психическую жизнь. А если таких людей нет?

– Но вы же сами только что говорили, что не все люди могут позволить себе психотерапию. В это надо вкладываться, а у родителей или учителей может не быть ни денег, ни рефлексии, ни дисциплинированности. Получается, что вы требуете от них невозможного, а ведь они при этом делают свою работу, ухаживают за своими детьми и любят их так, как умеют.

– Вы совершенно правы. Но я не требую, я всего лишь говорю, что мне трудно быть свидетелем детских страданий, и даже признаю, что это моя личная проблема.

Знаете, многие из моих клиентов в возрасте «за сорок» говорят о том, что жалеют только об одном – что не пришли в терапию, пока были молоды. Сейчас они осознают, что их молодость была полна «нежизни»: они что-то делали, решали, любили, но все это как-то на автомате, не осознавая, что именно они делают и зачем. Тогда им казалось, что они выбрали свою жизнь осознанно и свободно, а теперь видят, что на самом деле автоматически воспроизводили модели и схе-

мы, заложенные в них с самого детства.

– То есть вы считаете, что если мы специально не работаем с этим, то мы и во взрослом возрасте повторяем все то, что делали в детстве?

– Мы не *действия* конкретные повторяем, а *модели*. На пример, если в отношениях с родителями у мальчика был постоянный напряг: ни понимания, ни близости, ни теплоты, а в школе при этом было понятно, как добиваться успеха и получать признание, то, повзрослев, этот мальчик будет с легкостью и с удовольствием учиться, будет вкладываться в работу, но при этом может быть совершенно не в состоянии сохранять и развивать близкие отношения. Просто потому, что в его опыте семейные связи и близость были чем-то непонятным и неприятным, а стремление к успеху и победы были достижимыми и понятными. Но сам этот мужчина будет рассказывать вам, что он просто еще не нашел «ту самую» и вообще у него нет времени на личную жизнь, потому что он очень занят – проекты, дела, работа.

– И что – если он не придет к вам, то совсем не справится со своей жизнью? Или будет страдать? Вы и правда так думаете?

– Долгое время он и не придет, потому что успехи в карьере будут заменять ему остальные удовольствия и смыслы. Но в какой-то момент он непременно почувствует одиночество, дефицит любви, тепла, разделенности...

– И что тогда? Все-таки придет к вам?

– Совсем не обязательно. Сначала он может пытаться справиться сам: будет отгонять от себя мысли об одиночестве, займет себя еще сильнее, чтобы не оставалось ни сил, ни времени на подобные переживания. Чем больше он будет отрезать или давить эти желания, тем бóльшую энергию они будут приобретать, и вероятность того, что в один прекрасный момент они все-таки возьмут верх, будет стремительно увеличиваться.



## #не лучше ли зарыть поглубже?

– Ну да, чувства, котел... Это я помню. Но ведь можно же не давать чувствам прорваться? Можно просто зарыть этот котел поглубже, и все!

– Многие так и делают, но думать о том, что нам все подвластно и мы можем управлять своими чувствами, довольно самонадеянно. По факту наша психика диктует свои правила, причем зачастую без нашего осознанного участия. Во-первых, потому что эмоциональной жизнью во многом управляют гормоны, а во-вторых, психика всегда стремится дополнить себя до целого, и все отрезанное остается таковым только на время. В моменты усталости, слабости, стресса все подавленное может вырваться наружу, что обычно пугает, но все же это скорее хорошо, нежели плохо.

– Да неужели?

– В большинстве случаев именно так. Ведь когда становится слишком поздно, накопленная ярость, вина или боль могут быть настолько огромными, что способны убить. Но даже если ситуация не настолько критична, то проблема в том, что иногда мы тратим так много времени, сил и упорства на свои защиты, что не успеваем собственно жить, о чем потом и сожалеем.

– И что, вы хотите сказать, что только терапия поможет

эти защиты убрать?

– Терапия поможет, но не столько убрать защиты, сколько расширить их репертуар. Со временем мы сможем не полу-осознанно повторять одни и те же модели поведения, а *выбирать* их. Ведь если ты в основном реагируешь автоматически, то элементарно не успеваешь ничего сообразить при этом, а значит – не успеваешь осознать, что с тобой происходит. Есть разница между осознанным подавлением каких-то чувств, когда ты понимаешь, что сейчас им нет ни времени, ни места, и происходящим помимо твоей воли бессознательным их вытеснением вне зависимости от времени, места и обстоятельств.

– Давайте все-таки вернемся к примеру. Если успешный, но не имеющий близких отношений мужчина так и не обратится к психологу, то какие есть варианты развития событий?

– ОК, возвратимся к нашему герою. Вот закопал он свой котел и тщательно забетонировал его, чтобы не прорывались на поверхность его чаяния, нужды и переживания. И как-то раз, после очередной рабочей недели, наполненной срочными и трудноразрешимыми проблемами, с которыми он, как и всегда, с блеском справился, на полуделовой, полудружеской встрече он встречает Ее. Она не только ослепительно красива и умна, но еще и умеет слушать его так, как будто, пока звучит его голос, весь мир перестает для нее существовать. Она так приветливо и внимательно смотрит ему прямо в гла-

за, так нежно улыбается, подперев щеку изящной рукой, так глубоко понимает то, что он не успел даже оформить в слова, что он вдруг осознает: как же не хватало ему всего этого – вот такого включенного слушания, внимательного взгляда, попыток понять...

На работе его, безусловно, ценили как сотрудника, всегда доверяли ему самый сложный участок работы. Там всегда были нужны его светлая голова, решительность, ответственность, готовность потратить сколько угодно времени на решение проблем бизнеса. Но внезапно он понимает, что там никому нет дела до его усталости, сомнений, страха поражения и преследующего с раннего детства чудовищного одиночества. Всех интересует только то, как он функционирует, только то, что он сможет сделать для компании, и совсем не интересует *он сам*.

Но может быть, *ей* не все равно? Отдаваясь усталости и надежде, он решается на роман. Неудивительно, что он совершенно счастлив, – ведь он получил то, в чем так давно нуждался, сам того не подозревая! Он даже берет небольшой отпуск (чего с ним, конечно же, за последние лет пять-семь ни разу не бывало). Его сопротивляющееся, привыкшее к напряжению тело в итоге засасывает негю южного курорта: рестораны, пляжи, закаты, прекрасный секс.

Но... уже через несколько райских дней он начинает замечать, что куда-то постепенно исчезают прежнее воодушевление и восторг, что надвигается напряжение, а за ним недо-

вольство и раздражение. Ему кажется, что она уже не так в него включена, что все чаще поглощена она собой и своими впечатлениями, что временами она чего-то хочет, много говорит о себе, что ей определенно уже не так важно, что происходит именно с ним. Может быть, ей вообще нужны только его деньги? Он замыкается, отодвигается, делается все более холодным и отстраненным. Ее это пугает, тревожит, ранит (верное подчеркнуть), она устраивает разборки, пытается выяснить, что произошло, становится слишком эмоциональной, требовательной, недовольной. И... все!

– Что «все»?

– Он решает, что все это было большой ошибкой. Он же всегда знал, что на самом деле до него никому нет дела. Что никого никогда не интересует, что там у него внутри. Родителям нужно было лишь одно: чтобы он им не докучал, хорошо учился, не доставлял никаких проблем, ничего не просил, не жаловался, не ныл, не лаял. И вот все повторяется. На что, собственно, он надеялся? Размечтался, влюбился, размяк! Надо позвонить на работу и проверить, не отдали ли новый проект другому. Пока он тут витает в облаках, его могут обойти, и вот тогда он действительно потеряет все.

– Ой, ну прямо роман сочинили. Ну допустим. А что было бы, если бы он пошел к психологу? Давайте, опишите теперь в красках, как бы вы спасли нашего героя.

– О, это было бы точно не так драматично и красочно. Он бы пришел не сразу, а скорее всего, лишь в момент, когда

его уже изрядно потрепал какой-нибудь симптом: бессонница, депрессия, панические атаки или соматические болезни – короче, что-то, что мешает ему отлично функционировать. Мы ведь помним, что это чрезвычайно важно для него и составляет основу его защит. Безупречность и готовность в любой момент выполнить требуемое – это его шанс получить безопасность, признание, успех, ощущение важности и принадлежности.

– То есть он пришел совсем не потому, что осознал свое одиночество, а потому, что боится налажать и лишиться того, что у него уже есть, – работы и карьеры?

– Точно! И все, что он будет хотеть от меня, – чтобы я «починила» его, избавила от симптомов и помогла ему снова стать совершенным биороботом.

– И судя по тону вашего голоса, вы совсем не собираетесь этого делать?

– Ну почему же... Сначала все будет двигаться примерно в этом направлении – причем вне зависимости оттого, хочу я этого или нет. Ведь его жизненная модель, его привычка быть совершенным будет влиять и на наш процесс. Он будет делать все, чтобы поскорее «вылечиться»: будет требовать упражнений, домашних заданий, будет изучать вопрос самостоятельно – в общем, он будет реализовывать свою детскую программу: везде, в том числе и в моем кабинете, он должен быть эффективным, успешным, желательно лучшим.

– Ну и чем это плохо? Ведь ваша работа, наверное, пойдет

быстрее?

– Сложно сказать. Полагаю, что это никак не повлияет на скорость. Все клиенты с этого начинают – они приносят нам свой способ справляться с трудностями. Так они показывают нам, как приспособились к условиям, в которых росли, и при этом они чаще всего убеждены, что это единственно возможный и уж точно правильный способ жизни.

– Так это наверняка так и есть. Для них-то это вполне хороший способ.

– Да, весьма. В нашем примере он еще и не самый плохой, не самый деструктивный – хоть с социальной точки зрения, хоть с личностной: человек работает, получает хорошие деньги, окружен почетом и уважением. Кажется, что всем от этого только сплошная польза.

– А почему «кажется»?

– Потому что у него симптомы есть, вы помните?

И эти симптомы – его «друзья» – серьезно мешают ему жить и ставят под угрозу привычные схемы и планы.

– Вы иронизируете, говоря «друзья»?

– Нисколько. Ведь именно благодаря им он обратился за помощью. А это было для него совсем-совсем не просто. Вспомните: его учили не ныть, не жаловаться, а значит, ни в коем случае не признаваться в том, что он не справится сам, что ему нужна помощь. Быть нуждающимся совершенно непозволительно – это риск получить осуждение, отвержение и прочие «радости». Поэтому, придя к психологу, он

уже признался самому себе, что не справляется, а это значит – пошел на серьезный для себя риск, совершил большую внутреннюю работу, и симптомы ему в этом помогли. Ведь любой симптом просто «разговаривает» с нами, сообщает о каком-то неблагополучии, о чем-то подзабытом, заброшенном, отрезанном, вытесненном. Мы отрезали какой-то важный кусок себя и запрятали его глубоко-глубоко – чтобы не позволить себе быть такими, какими нас не хотели видеть.

– А что запрятал этот мужчина?

– Зависимость от других людей, от их любви и подлинного интереса к нему, свою слабость, несовершенство, человечность, способность не справляться с жизнью и неспособность слышать себя. Да много чего!

# 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.