



ПОЛИНА ГАВЕРДОВСКАЯ

РАБОТА СОБОЙ

записки психотерапевта

Полина Юрьевна Гавердовская

Работа собой. Записки психотерапевта

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=15068532

ISBN 9785447434960

Аннотация

Я психотерапевт. Ежедневно я слушаю людей. Иногда – несколько лет одних и тех же. Иногда – разных. Я слушаю и пытаюсь понимать. И затем говорю что-то в ответ. И снова слушаю. Иногда я слушаю, как говорят пары. Это сложнее. Иногда я слушаю и наблюдаю, как говорят целые группы людей. И что-то отвечаю. Предполагается, что после этого люди, пары и группы, меняются. Удивительно, но это и в самом деле происходит. Далеко не всегда я понимаю, за счет чего, хотя много лет учусь делать это.

Содержание

Предисловие ко второму изданию	9
Размышления	10
Я очень уважаю своих клиентов	10
...И всегда отличать одно от другого	11
Жертва + агрессор = туфта	13
Про плач	14
Гиперконтроль	15
Про это...	16
Про «доказательства» любви	18
Любовный треугольник	20
Соперничество здоровое и невротическое	24
Продуктивное одиночество:	26
Зачем нужно раздражение?	28
Зависть и личностный рост	29
Личные границы:	32
Про (не) уважение	35
«Плохая девочка»	36
Про время	37
...Ах, вспомнил: «Магнолия»	38
Пустой, но горячий стул	41
Он не хочет на мне жениться	43
Игровой пласт человеческих отношений	44
Соревноваться —	45

Счастливые не спорят	46
Грустный счастливчик —	48
Главное – не напрягаться	49
Терапевтические диалоги	50
Про секс и близость	50
Что сделать со злостью?	52
Карлсон улетел	54
Лечение абсурдом	56
С чего читать Перлза?	57
Помощь и одиночество	58
Маме невозможно понравиться	60
А стоит ли напрягаться?	62
Верю-не верю	63
Лента Мебиуса	64
Чтобы не возбудиться	65
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Работа собой

Записки психотерапевта

**Полина Юрьевна
Гавердовская**

Дизайнер обложки Екатерина Бирюкова

Редактор Юрий Константинович Гавердовский

© Полина Юрьевна Гавердовская, 2023

© Екатерина Бирюкова, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-4474-3496-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Папе

Я – психотерапевт. Знаете, что это такое? Ежедневно я слушаю людей. Иногда – несколько лет одних и тех же. Иногда разных. Я слушаю и пытаюсь понимать. И затем говорю что-то в ответ. И снова слушаю. Иногда я слушаю, как говорят пары, это сложнее. Иногда я слушаю и наблюдаю, как говорят целые группы людей. И что-то отвечаю. Предполагается, что после этого люди, пары и группы меняются. Удиви-

тельно, но это и в самом деле происходит. Далеко не всегда я понимаю, за счет чего, хотя много лет учусь делать это.

Иногда моя работа болезненна, потому что порой, чтобы сделать ее хорошо, нужно совершать внутренние поступки, которые ты никогда не совершил бы для других целей. Например – говорить о своей собственной боли, страхе или бессилии перед чем-то. Потому что если не сделать этого, придется соврать, а лживый психотерапевт – это чудовищно.

Моя работа безусловно влияет на меня. Я меняюсь вместе с клиентами. Я приобретаю навыки, многие из которых специфичны для моей профессии. Например, я умею дословно запоминать длинные диалоги и мимику людей, которой сопровождался диалог. Я почти всегда знаю, с чего начался и чем кончился любой значимый эпизод, потому что начало и конец это границы события или поступка, и порой именно они определяют его судьбу. Я шепетильно отношусь ко времени. Иногда я физически ощущаю, как протекают сквозь меня его отрезки по 5, 10 минут (и далее до часа) и неплохо представляю, что можно успеть сделать в каждом из них, а что – нельзя.

Я трансформируюсь как личность. Изменяются мои убеждения и привычки. Изменяется поведение. Некоторые трансформации проникают так глубоко, что я не всегда могу сказать, хорошо это или плохо. Ясно одно: работа формирует меня заново. В час по чайной ложке, ежедневно, год за годом я становлюсь другой. Это данность, которую можно лишь

принять. То есть, я в прямом смысле работаю собой.

Иногда мои профдеформации подводят меня. Признать, например, что этот конкретный человек плохой, для меня сродни личному поражению. Тогда как на самом деле плохие люди есть и спастись от них можно, лишь покинув их. Здесь же располагается мучительная привычка психотерапевтов понимать человеческое поведение. Хотя поведение многих людей для этого не предназначено.

Кроме того, я, как многие мои коллеги, страдаю гордыней. Мне кажется, будто в моей жизни все должно быть хорошо. На самом деле – не должно. Потому что работа состоит не в этом, а жизнь никого не касается. Скажу больше: иногда мне даже кажется, что благодаря моему труду у моих клиентов все в жизни должно стать хорошо. И это тоже гордыня: не должно. Может стать лучше. И на том спасибо!

Эта книга представляет собой отходы производства, в самом прямом смысле. Основной смысл моей работы – делать жизнь людей лучше. Поскольку в процессе мне приходится говорить и слушать, а до и после работы – думать о ней и что-то записывать, возникают тексты. Те из них, что кажутся мне достойными внимания, собраны здесь. Иногда я думаю (и записываю) про жизнь, а не про работу. Но я все равно делаю это, как психотерапевт.

P. S. Клиенты тоже работают собой, и я очень уважаю их за это. Раздел под названием «Терапевтические диалоги» – про них.

Полина Гавердовская

Предисловие ко второму изданию

Эта книга вышла впервые в 2009 году в Питерском издательстве Геликон, благодаря дружеской и творческой поддержке Александра Николаевича Житинского и Алексея Константиновича Смирнова. Думаю, без них ее бы точно не было. Сейчас Вы читаете вторую (и последнюю) редакцию этой книги, подготовленную для электронного переиздания моим отцом, Гавердовским Юрием Константиновичем, без которого ее, опять же, не было бы. Также ее, безусловно, не было бы без многолетней самоотверженной поддержки моего бывшего мужа Никиты Владимировича Блинова, который всегда чрезвычайно трепетно и огромным уважением относился к моей профессиональной деятельности. Но даже соберись все эти чудесные люди вместе и поддерживай меня в написании и издании этой книги, ее бы не было без моих клиентов: людей, которые доверяли мне свои жизни и позволяли за собой записывать. Переиздав первую книгу во второй раз, я хочу завершить на этом создание популярной публицистики и заняться чем-нибудь более серьезным и скучным. Приятного чтения!

ПГ, Москва, сентябрь 2015 г.

Размышления

Я очень уважаю своих клиентов

Это такие же люди, как все остальные, но принципиальное отличие заключается в том, что они смелее.

Они разные. Они рассказывают что-то или молчат. Плачут или сдерживаются. Вытирают платками слезы или складывают из платка конверт. Или не конверт, а розочку. Или не складывают ничего, а комкают и берут следующий. И снова комкают. И ищут, куда его положить. И кладут к себе в сумочки или оставляют на столе. И снова рассказывают или молчат. Слушают или нет. Или злятся – на меня, на себя, на близких. Или радуются. Они такие, как все, но смелее. Они сознательно переживают боль в надежде стать лучше. От пирсинга или тату это отличается тем, что они хотят стать лучше внутри, а не снаружи.

...И всегда отличать одно от другого

*Ничто так не портит цель как попадание.
Некто*

Формулирование желаний – очень важная вещь. И очень ценный навык. Если ты ничего не ждешь, ты никогда не будешь разочарован, сказал какой-то неудачник. Если ты ничего не хочешь, добавил как-то Нифонт Долгополов, это верный способ закончить жизнь в унынии. Балансирование между страхом чего-то хотеть (а вдруг не сбудется?) и закидыванием своих желаний так далеко вверх и вдаль, что они оттуда вовсе не возвращаются – такое балансирование и есть процесс, в котором ежедневно и даже ежечасно пребываем мы все, пока живы. Головой у мухи или хвостом у слона? Живым псом или мертвым львом? Выбирайте, выбирайте, выбирайте. Иначе выберут вас, а вам это может вовсе не понравиться. Но будет поздно.

Чем человек здоровее и счастливее, тем конкретнее его желания. Тем точнее он представляет себе, как их удовлетворить. И тем меньше у него неосуществимых желаний. Потому, что лелеять неосуществимые желания – это невроз. На бесконечное вынашивание несбыточного желания уходит та самая энергия, которую можно потратить на поиск другого, более реалистического.

И вот здесь как раз приключается интереснейшая вещь. А хотим ли мы, чтобы наши желания исполнялись? Ведь исполняясь, они исчезают. Меняя при этом ситуацию. И Бог, как известно, именно таким образом наказывает дураков.

Иными словами, если вы опасаетесь, что ваши желания глупые, превратите их в несбыточные. Мечтайте! Это менее опасно, чем проверять желания на совместимость с жизнью. К тому же, совместимые с жизнью желания должны постоянно сменяться свежими. А несбыточные хороши потому, что их можно консервировать годами. Желание быть царицей мира, например, со временем лишь входит в полную силу. Желание отыметь всех красивых женщин – со временем лишь крепчает от нереализованности.

Быть романтиком просто. Гораздо сложнее, скажем, отремонтировать квартиру. Ведь лишь хотеть ее отремонтировать – мало.

Жертва + агрессор = туфта

Вы, конечно, сто раз слышали эти байки: «Он использует ее, такой-растакой», «Она такая-растакая, а он терпит», «Он такой гад, она страдает», и так далее.

Идею неравной ответственности за отношения в паре оспорить очень легко. Мысль о том, что ответственность в паре в любом случае равная, базируется на представлении о том, что партнеры в паре равны в правах. А эта идея, в свою очередь, опирается на представление о людях, как о равных существах. Если вы допускаете, что все люди равны, то и партнеры в паре равны. Если партнеры в паре равны, то и ответственность за отношения между ними поделена поровну. Как только вы допустили, что один отвечает на 51%, а второй на 49%, вы тут же автоматически инвалидизируете второго и демонизируете первого.

Это я к чему? Не надо гундеть, что кто-то мешает вам жить. Живете так, как вам нравится. Иначе не жили бы.

Про плач

Что мы чувствуем кроме боли, когда плачем? Эти дополнительные чувства – родительское отражение в нас.

Один чувствует невыразимое одиночество, и можно предположить, что ребенком такой человек часто плакал один и никто его не утешал. Другой чувствует стыд и (или) вину: мама всегда говорила ему «Не плачь! Как тебе не стыдно?» или «Успокойся! Что ты надо мной издеваешься?». Третий чувствует злость на себя. Мама злилась, когда он плакал и кричала: «Немедленно замолчи!». Третий просто не может себе этого позволить, он задерживает дыхание, чувствуя подступающие слезы и старается переждать приступ. Это был папа, он говорил: «Мальчики не плачут». А женщины часто стесняются плакать потому, что старшие женщины всегда говорили им: «Красивые девочки не плачут. Фу, какая ты некрасивая».

Отдельная история с теми, просто обожает поплакать, ощутить себя несчастными и насладиться этим чувством. Дети их активно и щедро жалели. Но помните, что есть на свете и другие способы получать удовольствие.

Гиперконтроль

...или желание держать руку на пульсе всех событий – явление, в пределе родственное мании величия с одной и комплексу вины – с другой стороны.

Зачем контролировать все? Чтобы все было в ажуре. А почему все должно быть в ажуре? Потому, что у меня все должно быть в ажуре. Почему? Потому, что это же я!

Вина – отсюда же. Что-то не так? Это моя ошибка. Именно я виноват. Во всем виноват только я. Потому, что я должен был проконтролировать. Учесть. Проследить. Предвидеть. Потому, что я думаю, будто бы могу контролировать всё.

Хроническое самоедство зачастую отсюда: от тайной мании величия.

Про это...

*Я не всегда знаю, о чем говорю, но знаю, что прав.
Мохаммед Али*

Слово «любовь» я бы запретила.

Не потому что вредное, а потому что бессмысленное. И, как все бессмысленное, оно путает наивных. А стало быть, оно вредное.

Что значит «люблю тебя»? Все и ничего.

В зависимости от обстоятельств это означает:

- хочу тебя
- извини, но не хочу
- выходи за меня
- извини, но я женат
- останься
- извини, но уходи
- не могу без тебя
- могу без тебя
- плохо без тебя
- извини, но без тебя лучше
- пожалей меня
- выслушай
- поддержи

- похвали
- заметь
- обрати на меня внимание
- не дай умереть
- ...и так далее.

Также предлагаю заменить слово «любовь» словом «отношения». Для вашей же пользы.

Это предлагаю вам я, человек, который ежедневно слушает про жизнь других людей. И я вас уверяю: я встречала сотни модификаций отношений между людьми, которые они называли любовью. Отношения там были. Любовь – ни разу. Не потому, что любви нет. Просто она необъяснима. Есть отношения – есть любовь. Нет отношений – нет любви. Не надо умножать сущности (с).

P. S. Есть еще такая модификация отношений, как «отношения без любви». Это когда отношения есть, но они не очень нужны.

Про «доказательства» любви

Часто встречающаяся тема в работе с семейными парами.

Сконструированный пример:

– Меня не устраивают наши отношения!

– Чем?

– Ну, он никогда ничего не делает сам!

– Например?

– Например, я вчера сама купила и привезла обои. И он их поклеил только после 33-х напоминаний!

– А вы бы чего хотели?

– Чтобы он сам догадался купить такие обои и сам бы их привез. Ну, и поклеил.

– А вам это зачем?

– Не знаю.

– Ну, в смысле – вам нужно, чтобы были поклеены обои или еще что-то?

– Наверное, доказательство любви.

– Что является доказательством любви – факт самой покупки-поклейки обоев или факт того, что он сам догадался?

– Что догадался.

– Но этот способ исчерпан: он никаким образом уже не мог догадаться «сам» – вы ведь этого хотели и неоднократно ему об этом говорили.

– Ну да.

- Так зачем чтобы сам? Ведь обои и так и эдак на стене.
- Не знаю.

Пресловутое «доказательство любви» – распространенная игра, в которую играют от неуверенности в себе. Такая игра заранее задумана как проигрыш для того, кто доказывает. Потому что там непременно фигурирует условие «догадайся сам», а при этом то, о чем надо догадаться самому – прописано в скрипте. Любая догадка такого рода – фикция. И даже если мужик, как идиот, в доказательство любви 44 раза кукарекал, он никак не перепрыгнет через собственную голову. Потому что даже это для него придумали.

«А все потому, что ты дурак и сам не можешь придумать какое-нибудь другое доказательство твоей любви ко мне!»

И самое главное.

Зачем нужно, чтобы доказать любовь в такой ситуации было бы невозможно? Зачем всё сконструировано, подстроено так, чтобы доказательство было бесконечным? Дело в том, что если женщине описанного типа наконец докажут, что ее любят, ей придется в это поверить. А поверить в то, что ее можно любить, она не может. Она так сконструирована.

Любовный треугольник

Тема, которая кормит армии киносценаристов. И она столь же замусолена, сколь – вечно зелена. Что в ней интересного?

В треугольнике, как можно догадаться, три персонажа. Центральный персонаж (назовем его для краткости ЦП) – это тот, за кого идет «борьба». Дополнительные персонажи (назовем их ДП) – это те двое, которые борются за Центрального. Чаще всего это люди одного пола. И главный вопрос любого треугольника: что этих троих, собственно, удерживает вместе? У меня есть некие размышления на эту тему, которыми я хочу поделиться.

ЦП (как ни странно!) – самый несвободный персонаж в треугольнике. Это обычно человек наиболее несчастный, ибо не способен найти все ему необходимое в одном партнере. Два партнера ему нужны для взаимного дополнения. Именно ЦП цементирует треугольник, ибо сильно нуждается в обоих ДП. Дополнительная причина, по которой ЦП всегда помещается в центре треугольника (то есть – не предпочитает никого из двоих) – его чувство вины перед обоими ДП. Стоит ему сдвинуться куда-либо из центра системы (то есть – отдать зримое предпочтение кому-то из ДП), как вина перед оставшимся ДП возвращает его обратно в центр, то есть – к неуверенности в выборе. Например – если гуля-

ющий муж в какой-то момент «срывается» и остается ночевать у любовницы (вспомните кинофильм «Осенний марафон»), то дома его ждет болезненная и унижительная сцена, в полной мере демонстрирующая ему, какой он плохой. После этого его качает в противоположную сторону (к большей близости с женой), затем все возвращается на круги своя (к его балансированию между двумя женщинами).

ДП более подвижны, так как обладают большей свободой. За счет отсутствия вины и наличия злости. Откуда злость – догадываетесь: они оба рога. Они то вместе, то попеременно бунтуют, бодаются и требуют от ЦП «наконец определиться» (можно снова вспомнить упомянутый фильм).

Дальше самое интересное. А за счет чего удерживаются оба ДП внутри системы? Проще говоря, почему они не могут послать ЦП к черту и уйти жить каждый – свою жизнь? Я думаю, они удерживаются за счет того, что каждый из них в создавшейся ситуации недостаточно осознает собственные потребности.

Я видела и слышала (слушала) немало говорящих треугольников. ДП обычно: «Он (2-ой ДП) – такая сволочь. Он манипулирует ею (ЦП). Она его не любит, но, видимо, жалеет и не может уйти. А он этим и пользуется. А она...». Услышав подобный текст, любой среднестатистический психолог обычно говорит: «Они-то – ладно. Шут с ними. Вы-то счастливы? Вас-то устраивает? Чего именно вы хотите от отношений с другим человеком?». В ответ обычно звучит что-то

вроде: «Да я вот все думаю, думаю. Как мне ей объяснить, что я лучше? И что он козел? Ведь он – такой козел! Он же ею манипулирует...».

Догадались уже, в чем основной феномен? В том, что любовью ДП думает не о себе. Он почти полностью заиклен на отношениях внутри второй пары. На своих фантазиях об этих отношениях и на своих хитроумных планах внесения раскола в стан врага. Это сильно истощает, а, кроме того – уводит ДП от контакта с самим собой. В частности – от контакта с собственной злостью. Возможность осознать, насколько каждый из ДП недоволен ситуацией, уменьшается из-за того, что человек все время занят анализированием «их» отношений, и мало прислушивается сам к себе.

Несложно себе представить, чем занят второй ДП. Тем же самым. Он фантазирует, как устроены отношения внутри той пары, к которой он не принадлежит. Типа: «Он такой козел! Думает, что он ее завоевал! Ха-ха. Как же. Любит-то она меня. А с ним просто спуталась...» И так далее.

Таким образом, треугольник функционирует ровно столько, сколько времени нужно, чтобы кто-то из ДП понял наконец, насколько его злит создавшееся положение вещей и насколько он не удовлетворен имеющимися у него отношениями. В рамках психотерапии это происходит довольно быстро. Обычно человеку достаточно бывает осознать свои навязчивые «выпадения» в анализирование отношений второй пары, и вслед за этим он начинает осознавать, что он чудо-

вишно безжалостен сам к себе.

Жизнь богаче психотерапии. Поэтому те треугольники, которые функционируют годами, функционируют за счет крайней невнимательности каждого из ДП к собственным потребностям. Это выглядит красивым оттенком рядом с ЦП, который, исходя из моего описания, напротив, к своим потребностям чрезмерно чувствителен.

Что касается ЦП, то его, вероятно, характеризует неумение верно выбирать партнера. Всякий раз выбирая того, кто удовлетворяет его не полностью, он вынужден искать второго, комплиментарного первому.

Примечание для учеников: у ДП прерывание происходит на этапе формирования фигуры. У ЦП – на этапе сканирования среды.

Соперничество здоровое и невротическое

...различаются просто.

Здоровое соперничество – это конкуренция за определенную цель. Например, есть одна вакансия и десять претендентов на нее. И – кто во что горазд. Один написал доклад и выступил на конференции, другой внес рацпредложение, а третья просто переспала с шефом. И все сидят, тихо ненавидят друг друга и ждут реорганизации... Нормально.

Невротическое соперничество – это когда цель, во-первых, известна не всем, а только страдальцу, а во-вторых, она, как правило – внутри его головы. То есть никакой вакансии нет, а я просто ревную шефа к его жене, там же работающей. Тогда все, что с ней связано, меня раздражает (ее длинные ноги – особенно); все, что она говорит, мне кажется глупостью, и стук ее каблуков мучительно больно отзывается в сердце.

Соперничество? Да. Здоровое? Не очень. Вы скажете: «Как же, начальник – не цель внутри головы! Начальник снаружи!». Начальник – да, увы, снаружи. Но он в такой ситуации обычно не цель, а повод. Цель не начальник, а стать лучше его жены. Что невозможно, ибо нелепо.

Р. С. В отличие от здорового, невротическое соперничество представляет собой непрерывно воспроизводящийся

паттерн. То есть не эта жена, так другая, не жена, так секретарша, не она, так соседка по лестничной клетке. А лучше всего для такой Элочки, конечно же, какая-нибудь далекая и прекрасная цель вроде дочери американского миллиардера Вандербильда. Чтобы на всю жизнь было занятие.

Продуктивное одиночество: новый ресурс

Вообще одиночество – вроде бы штука грустная. Никого нет. Я никому не нужен. Ну, или мне никто, что часто одно и то же.

Что такое продуктивное одиночество? И какие у него плюсы? Основной плюс – возможность внутренней ревизии. Я ухожу от вас, я ухожу в себя – быть может, там будет веселей (с). «Несчастный случай».

Что означает, что лишь в одиночестве я способен понять, что у меня есть, а чего нет. Что из психологического имущества, багажа действительно принадлежит (и принадлежало) мне, а что – тем, от кого я ушел. Что я должен, а чего не должен. И что у меня осталось после, а что осталось там, откуда я вышел.

Это один из самых важных вопросов. Особенно если мы убегаем от неких манипулятивных отношений, где ответственность перемешана, потребности смутны и желания слабо дифференцированы.

Чем я владею? Чем дорожу? Что из всего этого нужно именно мне? Мне ли? И нужно ли?

Продуктивное одиночество, по идее, должно возвращать силы и давать нам бóльшую самотождественность. Потому что я тем больше соответствую сам себе, чем меньше у меня

возможности с кем-то себя спутать. Что нередко случается в нездоровых союзах. А самоидентичность, в свою очередь, высвобождает новые ресурсы.

Зачем нужно раздражение?

Если вас кто-то раздражает, подумайте, зачем ему это нужно. Речь об устойчивой реакции. Особенно – если человек раздражает не только вас, а большинство тех, с кем он так или иначе контактирует. Часто наше раздражение нужно человеку для того, чтобы раздражаясь, мы не успели почувствовать что-то еще до того. Таким образом он защищается от нас. Раздражая, он отвлекает наше внимание от чего-то в себе.

Как вариант: он раздражает нас, чтобы мы не успели:

- пожалеть его,
- напугать его,
- унижить его сочувствием etc.

Если раздражение – ваша сугубо индивидуальная реакция на данного человека, это другая песня. Ищите, от чего в себе вы защищаетесь, раздражаясь. На что в себе вы реагируете раздражением, реагируя на данного человека. Возможно, вы:

- боитесь его,
- завидуете ему,
- чувствуете себя неадекватно рядом с ним etc.

То есть раздражаться потому, что раздражает – самый простой выход из подобной ситуации. Есть и второй план. И даже третий. И так далее.

Зависть и личностный рост

Часто же можно слышать что-то вроде «У меня все какое-то не такое, как у других»; «Вот бы и мне так! Но у меня так не получается!»; «Я вот не умею, как другие обращать на себя внимание (добиваться своего, быть таким наглым, так беззастенчиво врать, так нравиться мужчинам, etc). Еще веселее, когда пожелания к внешнему миру как бы более конкретные: «Мне бы Васину силу воли!»; «Петину бы фигуру, Танину машину, Сережин рост и цвет лица. И, до кучи – Машино умение зарабатывать деньги!».

Тут есть одна забавная вещь. Почему зависть неэффективна? Потому, что я пытаюсь измерить своей линейкой чужие пространства. А нет такой линейки. Просто мне как бы кажется, что моя линейка – она универсальная. Вот она тебе – сила чужой воли, крепость мышц чужого брюшного пресса, толщина чужого кошелька и, конечно, красота и верность чужого мужа. А мое – оно все какое-то так себе. Сама я не волевая какая-то. Поэтому, разумеется, и живот никак накачать не могу, и кошелек, стакан всю дорогу полупустой, и муж так себе. Хуже, чем у Маши. А то – и вовсе нету.

На самом деле, как мне кажется, это выглядит примерно так. Линейки, конечно, есть. Но у каждого – своя. И ею измеряется скорость собственного личностного роста. То есть – скорость движения к своим целям. К своим, а не к чужим.

жим. Отличие своих от чужих начинается с формулировок. Не «пресс, как у Маши», а «улучшить свою спортивную форму». Не «зарплата, как у Феди», а «научиться зарабатывать больше». Не «такая же тусовая жизнь, как у Васи», а «найти людей, с которыми мне будет интересно».

Завидовать :) на самом деле имеет смысл только одному: чужой скорости продвижения к целям. Это примерно так: «Тоже хочу развиваться так же быстро. Пойду и подумаю, что мне для этого надо сделать».

Завистники, кстати, обычно довольно пассивные люди. Потому, что собственное движение приостановлено. Ведь время и энергия уходят на то, чтобы примериваться к чужим достижениям.

Да, там с осознанием неэффективности зависти важно еще такую штуку понять: «всё в комплекте». То есть, этот конкретный «Лендровер» к этому конкретному прессу прилагался. И чтобы заработать то и другое, пришлось столько-то «впахивать». И для этого – да, тренировать свою силу воли. Отдельно «Лендровер» получить нельзя. Тем более – конкретно этот :) Можно только вместе с прессом. Но для этого – год впахивать.

Смежная тема, видимо, ревность. Ну, это примерно то же, что зависть+проблемная самооценка. Чем хуже с самооценкой, тем ревность тяжелее.

А, вот еще что. А чтобы с самооценкой дела поправить, опять же – можно свою линейку проверить. Ну, или там –

градусник. Есть ли движение вообще? Как с личными целями? С саморазвитием?

Личные границы: взгляд с обеих сторон

Если вы никогда не нарушаете чужих границ, они у вас всегда нарушены, потому что вы не знаете, где они – совершенно верно сказал кто-то из знакомых психологов.

Я бы добавила, что если вы постоянно нарушаете чужие границы, вы же сами страдаете от этого сильнее других.

Тему нарушения чьих-то личных границ принято обсуждать в одностороннем ключе. «Он нарушил мои границы», «я нарушил твои». Жертва-агрессор. И так далее. На самом деле, вопрос нарушения личных границ всегда обоюдоактуален. Нарушая чьи-то личные границы, мы тем самым нарушаем свои собственные. И наоборот.

Вот вам два простых, но выпуклых примера обоюдо-нарушенных границ: неадекватное психологическое обнажение и агрессия – соответственно.

Допустим, я сообщаю другому человеку о себе нечто сугубо интимное. И это неадекватно. То есть – он, во-первых, меня не спрашивал про это, во-вторых, меня подвела интуиция и я «дала маху». То есть – сказала лишнего. Вопрос: чьи границы я тем самым нарушаю? Стриптиз, вроде бы, мой. Без трусов – вроде бы я. Но границы другого человека нарушены не меньше, чем мои собственные. Потому, что ему не нужен был мой стриптиз. Потому, что ему было совер-

шенно неинтересно, что у меня в трусах. Потому, что он теперь не знает, что со всем этим делать. Потому, что он обязан реагировать «на уровне», а ему это нафиг не надо. Потому, что он теперь (зачем-то) вынужден хранить в тайне сей «интимный» инцидент. Теперь мы зачем-то связаны с ним секретом, ему не нужным.

Агрессия – не менее любопытный пример обоюдного нарушения границ. Допустим, я веду себя агрессивно по отношению к другому человеку. Вид агрессии неважен, она может быть прямая или завуалированная, вербальная или физическая. Агрессия – она и в Африке она. Так вот. Чьи границы я нарушаю? Казалось, бы – того, на кого я напала. Формально – да. Однако, стоит помнить: ничто так не обнажает, как агрессия. Ничто так не выдает наших тайных мучений и тяжких комплексов. Ничто так психологически не обезоруживает агрессора, как его агрессия. Потому, что если стриптиз – это обнажение в известных мне и заранее подготовленных для обнажения местах, то агрессия выставляет напоказ вещи, казалось бы, до того скрытые: слабость, беспомощность, неуверенность в себе. Если, конечно, у «жертвы» есть мозги, глаза и уши.

В самом общем виде тема обоюдного нарушения личных границ может быть проиллюстрирована следующим сельскохозяйственным примером. Вот, есть у меня загон, а в нем овцы. Или козы, как нравится. Может быть, даже телки. И за забором за своим я не слежу, он сгнил. И провалился в од-

ном месте. Границы нарушены вроде бы мои – забор-то мой. И даже какая-то моя овца бегают укушенной волком в задницу. Но, между тем, другие мои овцы (козы или даже тёлки) – бегают по соседним участкам, едят чужую капусту и топчут чужие георгины.

Про (не) уважение

С (не) уважением нередко получается парадоксальная вещь.

Неуважение к детям (в частности) нередко выражается в том, что взрослые не считаются с мнением ребенка, не принимают его во внимание, не воспринимают его всерьез. Что же дальше?

Очень вероятно, что из ребенка вырастет человек, не слишком уверенный в каких бы то ни было собственных мнениях. И вот такой человек говорит однажды: «Похоже, родители меня не уважали». Так вот. Не верьте, если он говорит это уверенно!

Р. С. Именно поэтому с неуважением довольно трудно работать. Ведь уверенности нет ни в чем! В том числе – что родители не уважали. Может, все таки, любили? Может, все-таки, заботились? А когда читали личный дневник и рылись в столе – так это от равнодушия.

«Плохая девочка»

...это та девочка, которую не любила и не хвалила мама. Не говорила ей «ты моя хорошая»... Печальные детские воспоминания – очевидный минус в ее бытии. Зато есть плюс: плохой девочке можно делать то, что нельзя хорошей. То, что хорошим девочкам мама запрещала. Потому, что она все равно пропащая.

Про время

Меньше всех умеют ждать дети. Хотя из всех людей у них больше всего времени. Потом они взрослеют и учатся ждать. Хотя им бы (нам бы) уже можно было бы и поторапливаться. И чем дальше, тем способность ждать у людей развивается все больше. В обратной последовательности к тому количеству времени, которое осталось на ожидание.

Мир абсурден.

...Ах, вспомнил: «Магнолия»

Размышления о характере

Главная задача развития подросткового возраста, основная личностная работа и одновременно самая большая беда любого подростка – это непрерывные мучительные попытки угадать, кто же он такой. Ребенок не знает, кто он, и он счастлив в незнании. Подросток уже знает, что не знает и мучается. Взрослый наконец завершает этот изнурительный марафон: он выясняет, кто он и фиксирует найденное, формируя характер. И платит за эту данность тем, что характер уже не изменить. Характер – это ответ на вопрос, кто я.

Я вспыльчив, ревнив, закрыт, мягкотел, я безвольный, я терпеть не могу, когда на меня давят, я подозрителен, я тревожен или я болтлив без меры, особенно, когда никто не слушает меня. Я неразборчив в знакомствах и готов рассказать первому встречному о том, что меня волнует. Я боюсь одиночества, я нелюдим, скрупулезен или неряшлив и бросаю незаконченными каждые пять дел из десяти. Я депрессивен, но вдумчив или наоборот – легко и подолгу веселюсь, но не очень могу сосредоточиться на том, что для меня действительно важно. Я...

Список бесконечен. Все это – характер. Наш скелет и наша болезнь. Наш фундамент и наша проблема одновременно. Потому, что я точно какой-то, но именно поэтому я та-

кой, а не другой. Я живу так, а не иначе и завидую тем, кто умеет иначе, но не так, как я. Или не завидую, если я не завистлив по характеру. В этом контексте ясно, что выражение «бесхарактерный» лишено всякого смысла. Как я живу, такой у меня и характер. И если от того, как я живу, у меня сложности, то меняя характер, я уменьшаю их количество. А для психотерапевта слова «изменить характер» означают лишь – изменить способ человека жить. Что неминуемо повлечет за собой пересмотр ответов на вопрос «какой я». И самое ценное достижение любой психотерапии – это не само изменение ответов, а допуск того, что изменение возможно.

Какая я? Например, я всегда считала, что я злопамятна. Постепенно выясняется, что это не так. Память у меня остается хорошей, но сейчас мне кажется, что есть более ценные вещи, для которых в ней стоит освободить место.

Я никогда не любила кошек, но есть кошки, для которых я согласна сделать исключение. Думала ли я, что будут такие кошки? Никогда.

Больше всего на свете я ценила слова. В самом высоком смысле этого слова. Когда небезразличные мне люди допускали ошибки в тексте, меня тошнило, будто я случайно съела червя. Способность человека внятно формулировать свои мысли я всегда ставила крайне высоко. Пожалуй, даже выше порядочности, хотя это в высшей мере странно, если задуматься. Сейчас я безусловно признаю, что едва ли не самый

важный разговор в моей жизни состоялся в полном молчании. И можно догадаться, что тем сильнее было мое изумление. С тех пор я вообще стала меньше разговаривать.

Наверное, главная профдеформация психотерапевтов – постулирование изменений как высший приоритет.

Хорошо это или плохо? Какая разница? Сейчас я думаю, что это хорошо (или плохо), а завтра могу начать думать наоборот. :)

Пустой, но горячий стул

Техника «пустого стула» смущала меня всегда. (Это когда перед вами ставят стул и говорят: «Это твоя мама. Скажи ей, что она испортила тебе всю жизнь, скажи то, чего не говорил никогда». Смущала меня эта техника много чем. Для начала: громоздкостью и нарочитостью. А также – искусственностью и натянутостью. Короче – дебилизмом, тем, что нет на стуле никакой мамы!

Но больше всего она смущала меня, такую когнитивную, тем, что она – работает! Причем – в отсутствии мамы. Осознание этого факта как-то всегда унижало во мне интеллектуала. Порой один неприятный, но содержательный разговор со стулом без мамы заменяет долгие часы напряженных бесед про маму. Никакого мозгового напряжения не требуется, чтобы пнуть тупую деревяшку ногой или ударить по ней тапком. Мозги для этого не нужны. Как не нужна, собственно, и мама. Нужно только небольшое доверие универсуму...

В связи с тем, что техника пустого стула работает, я ее использую. Но из-за того, что я ее недолюбливаю, я всегда испытывала сложности пригласить человека в ней поучаствовать. Не то в слиянии, не то в контрпереносе, я всегда, как бы извиняясь, с трудом подбирала слова. «Вот вам стул» – лепетала я, а про себя добавляла: «... и это не потому, что вы дебил». «Глупо выглядит, но работает хорошо» – оправды-

ввалась я всякий раз, принося человеку из кухни многожды битую и выдавшую виды табуретку. «Конечно, это не ваша мама...» – зачем-то добавляла я, хотя если я правда не считаю клиента дебилом, эта прибавка лишняя.

Сегодня со мной наконец произошел прорыв. Я нашла простой и честный способ приглашения клиента к беседе с мамой со стулом. Я сказала: «Конечно, это не ваша мама. И, откровенно, говоря, слава богу, что это не она!».

Он не хочет на мне жениться

Есть такая забавная проблема. То есть, имеются она и он. И он не хочет жениться на ней. Не хочет. Что такое «жениться»? Это, наверное, жить с ней вместе, отдавать весомую часть своего мамонта, возвращаться к ней вечером, чинить краны, есть мамонта, приготовленного ею, спать с ней вместе, просыпаться вместе, есть мамонта, уходить, предупредив, когда вернешься, возвращаться... А еще это дети, общие дети, их нужно кормить, отщипнув еще одну весомую часть от остатков своего мамонта. С детьми, вероятно, надо гулять по выходным, так обычно делают добропорядочные папы. И еще много-много всего. И всего этого он не хочет. Из предложенного списка он хочет только спать с ней. И, возможно, чуть-чуть отщипывать от мамонта на подарки.

А сейчас – гвоздь программы. Он не хочет на ней жениться, но она! Она-то хочет за него замуж. Она хочет за него замуж, вы понимаете? Она хочет замуж за мужчину, который ничего вышеперечисленного (кроме спать) – с ней не хочет.

Я этого решительно не понимаю. Как можно хотеть замуж за человека, который не хочет на тебе жениться?

Игровой пласт человеческих отношений

...очень широк и разнообразен. Читайте Берна, кто сомневается.

Безусловный плюс игр в том, что они возбуждают и придают жизни некий азарт и вкус, ощущение движения в противовес бессобытийности.

Очевидный минус – в том, что игры истощают и, как правило, на выходе оставляют ощущение опустошенности.

Выйти из игрового пространства можно, но фокус в том, что за все нужно платить. Выйти из него можно лишь отказавшись от последнего выигрыша. То есть, пользуясь «игровым словарем» – «проиграв».

Именно поэтому люди играют в игры годами. Они уже истощены, им скучно, у них мигрень, они осточертели друг другу. Но они продолжают ждать паузы, чтобы перед «окончательным» уходом сказать свое последнее ку-ка-ре-ку. В ответ они слышат, конечно, мяу – и новый цикл начался.

Соревноваться —

...значит всегда быть вторым. Единственный шанс быть первым – это придумать что-то свое. Найти собственную уникальную нишу, которую никто кроме вас просто не может занять. Потому, что вы сами ее для себя придумали и подходите к ней, как ключ к замку.

Счастливые не спорят

Я понимаю, что провокативно, сейчас поясню.

Во-первых, сколько бы я не видела людей, я не могу вспомнить ни одного спорщика, которого с легкостью можно было бы назвать счастливым.

Дальше. Представьте себе, как обычно выглядит досужий спор. Именно досужий, потому что если продуктом спора являются не «истина», а свобода, статус или размер гонораров, то спорить, безусловно, есть о чем.

Так вот, досужий спор. Он сказал, я ответил. Он со мной не согласен или – я с ним. Ну и я для порядка говорю, что не согласен. И объясняю, почему. Аргументировано. А у него свои аргументы, и он все равно не согласен.

Вопрос. Что меня подталкивает в этом месте продолжить? Аргументы у меня кончились, и я перехожу к примерам. Причем напрягаю мозг и пытаюсь сгенерировать максимально доходчивый пример. Моя мотивация – переубедить. Зачем???

Вот несколько возможных ответов, они часто выступают в комбинациях. Ответы привожу по порядку, от легкой характерологической патологии, через пограничные личностные расстройства – к большой психиатрии.

Ответ №1 – когда мне удастся «победить», мне приятно. Я – умнее. То есть это для меня тема. Я постоянно ищу воз-

возможности заставить универсум вибрировать, излучая доказательства моего ума. Интересно – если я уверен, что я умный, то зачем мне нужны такие доказательства?

Ответ №2 – когда я заставляю согласиться со мной, я чувствую власть. Мне нравится ощущение «сверху». Интересно – станет ли так самозабвенно играть в эту игру человек, который счастлив? Он и так на вершине.

Ответ №3 – когда я знаю, что кто-то думает иначе, чем я, это тревожно, потому что возникает чувство, что мир неподконтролен. Неподконтролен – значит, опасен. Мне кажется, что «переделав» собеседника под себя, я на время снижаю тревогу и успокаиваюсь. Интересно... кто-то назовет такого больного товарища счастливым?

Ответ №4 – «он не согласен со мной? Гад. Он считает меня дураком! Я докажу ему обратное!» Это паранойя, дорогие мои. Вызывайте врачей...

Грустный счастливец —

часто встречающееся явление. Работал на результат, добивался поставленных целей, воевал с обстоятельствами. Смог. Решил. Добился. Грустно. Что дальше?

Это правда. Человек, у которого ничто из задуманного не выходит, будет скорее злобный, чем грустный. Лузеры не очень умеют грустить. Чтобы грустить, необходима внутренняя опора, которой зачастую становится знание о собственных успехах, о том, что свершилось. Зная это, можно спокойно взгрустнуть о несделанном.

А человек Вечно-Фрустрированный полноценно грустить не в состоянии. Ибо сознательно принять к рассмотрению весь объем несбывшегося – для него слишком серьезный удар. Потому, что объем сбывшегося непропорционально мал. И поэтому Настоящий Лузер либо злобноват, либо фальшиво-приподнят.

Это я к чему? Грустить нормально. Иногда это значит, что вы чего-то добились :)

Главное – не напрягаться

Вчера, в пустом, напряженно замершем перед соревнованиями, манеже, летя вдоль стенки и вслушиваясь в крик тренера на противоположном его конце, подумала, что главное, чему научил меня конный спорт – это не напрягаться. Не напрягаясь, я продолжила думать. Главное, чему меня научила машина? Не надо напрягаться. Быстрее доедешь. Да и руль в судорожных ручонках лежит неудобно. А дети? Чему они учат? Не надо напрягаться. Им это гораздо приятнее. Чему меня учат мужчины? Главное – не напрягаться. Чужие свалят, останутся свои. И чем расслабленнее, тем их больше останется. Что с ними делать, другой вопрос, но главное – не напрягаться, когда решаешь его.

Короче, мудрость у порога. Умирать напряженным тоже, наверное, не с руки. Главное – не перевозбудиться перед смертью.

Терапевтические диалоги

Про секс и близость

– Я не понимаю, как я могу получать близость от других людей. Мне кажется, все женщины хотят секса. Получается, что через него надо переступить, и потом будет близость. Может быть.

– Секс – это не куча дерьма, чтобы через него переступить... Какая же после такого секса – близость?

– Не знаю. Близость – это секс.

– Необязательно. Близость возможна и без секса. Как и секс без близости.

– Я не понимаю, как это. Все хотят секса.

– Все кроме тебя?

– Да.

– А вот скажи мне. Скажи, как ты получаешь близость? Когда тебе не хватает ее, как ты поступаешь?

– ... Я молчу, потому что думаю, что ты будешь делать с моим ответом. Я расскажу тебе, как я получаю близость, и ты будешь делать то же?

– Нет. Мне просто хочется сверить твое и мое понятие о близости.

– Для меня близость – это чтобы меня жалели. Чтобы хва-

лили. Чтобы жалели и хвалили даже, когда я не права...

– Для меня тоже.

– То есть мы похожи. А что ты плачешь?

– Не знаю.

– Это что-то про близость между нами?

– Да, про это. – Ты хотел выяснить, вхожу ли я в число близких людей?

– Да.

– От этого «да» мне тепло. И хочется быть ближе.

– Видишь, как интересно. Вот, в частности, что ты делаешь, чтобы организовать близость: ты задаешь вопросы. Но от этих вопросов хочется отодвинуться и спросить: «Что ты со мной делаешь?». А когда ты просто говоришь, что хочешь быть ближе – хочется быть ближе... Ты опять плачешь...

– Как просто всё.

Что сделать со злостью?

- Мне трудно выражать злость в жизни. Я никогда не говорю человеку, что мне что-то не нравится.
- Почему? Что тебя останавливает?
- Боюсь испортить отношения.
- А как они испортятся?
- Человек может обидеться. И уйдет. И не будет меня любить.
- Ты полагаешь, что люди столь хрупки?
- Я никогда не думал так. Наверное, да.
- Но знаешь, если люди ничего не знают про твою злость, у ваших отношений нет шансов измениться.
- Наверное.
- А скажи, во мне тебя что-то раздражает? Что-то не устраивает в наших отношениях?
- Я не думал об этом. Меня все устраивает.
- Подумай.
- Я очень смущаюсь.
- Чего?
- Сказать тебе. Боюсь.
- Чего?
- Что ты не будешь любить меня.
- Мне было бы важно знать, что тебе что-то не нравится. Я не разрушусь от этого. Иначе выходит, что у меня вся спина

белая, а я не знаю.

– Иногда я еду сюда в плохом настроении и злюсь. Думаю: мне так плохо, а она мне не помогает. Никакого от нее толку!

– Да. Забавно. Вроде бы эта претензия и «бесполезная». Но ведь получается забавная вещь. Если ты едешь в плохом настроении, злишься на меня и не говоришь мне про это, я не могу встречаться с твоей злостью. А значит – не могу помогать тебе ее выразить. А значит – от меня и правда нет толку!

– Здорово. Я совсем не думал так.

Карлсон улетел

- Ты все время опаздываешь. Полтора года подряд. Тебе здесь что-то не нравится?
- Да. Мне не нравится, что ты не знаешь, что для меня правильно.
- Я этого не знаю, да.
- Вот это мне и не нравится.
- Ты сердито это говоришь.
- Да.
- И плачешь. Что с тобой?
- Мне не нравится это. Ты должна знать, что мне нужно.
- Повтори это медленно, пожалуйста.
- Полина, ты должна знать, что мне нужно!
- Что чувствуешь сейчас, когда говоришь это?
- Обидно.
- Ты понимаешь, что превращаешь меня в волшебное существо?
- Да. Странно. Это неправда, но я не хочу расставаться с тем, что ты волшебник!
- А повтори, пожалуйста: Полина, ты не волшебник.
- Полина, ты не волшебник...
- Ты плачешь...
- Да, я хочу защищать тебя. Что ты все же волшебник. Все равно буду в это верить.

– Так страшно со сказкой расставаться?

– Да.

– А что же случится, если ты поверишь, что я не волшебник?

– Я не хочу верить.

– А чего боишься?

– Ну, тогда я не буду тебе верить.

– Почему??

– Ты же не волшебник!

– Но я же как-то приносила тебе пользу, хоть я и не волшебник!

– Это потому, что я верила.

– А теперь что же?

– Теперь мне придется все делать самой! (смеется)

– Ты смеешься?

– Не хочется самой ничего делать!!

– Хорошая идея... Например, приходиться вовремя не хочется.

– Да!

– Волшебники колдуют за секунду, а мне нужно определенное время. Это правда...

– Да.

Лечение абсурдом

– Я не выполнила домашнее задание.

– Напомни, в чем оно состояло.

– Ты велела составить список того, что мне здесь не нравится.

– И что же случилось?

– Я не смогла. Я сидела перед листком бумаги и злилась.

Что за дурацкое задание? Как может что-то не нравиться?

– То есть тебе все нравится?

– Ну да.

– А то, что я задаю дурацкие задания – тоже?

– Это – нет.

– Так что же ты не написала хотя бы это?

– А я не уверена, что оно дурацкое!

– Так почему же ты его не выполнила?!

С чего читать Перлза?

- Хотел спросить. С чего начинать читать Фрица Перлза? – Умоляю. Зачем тебе Фриц Перлз? Почитай трехтомник Довлатова. – Нет, хочу Перлза. – Зачем?
- Не знаю.
- Ну, чтобы что?
- Ну, а чтобы что его обычно читают?
- Понятия не имею.
- Ну, а с чего начать?
- С Довлатова.
- А Фрица Перлза с чего начать?
- С Довлатова надо начать Фрица Перлза.

Помощь и одиночество

- Ты такой... прохладный сегодня. Чтобы не сказать «высокомерный».
- Чувствую себя... потерянным. Ненужным никому. Сегодня на работе снимался документальный фильм про нашу фирму. И я даже не попал в кадр.
- А кто попал?
- Даже наш координатор. Он и работает меньше меня и опыта у него нет совсем.
- Обидно...
- А главное, у меня сразу начинаются всякие страхи. Мне начинает мерещиться, что меня уволят. Что я провалю аттестацию. Что я никому не нужен.
- Неприятное, наверное, состояние.
- Да. И я один, один в нем. Никого нет рядом.
- Это точно...
- Хотел поговорить об этом с отцом, но не решился. Пытался поделиться с сестрой – не смог.
- А что помешало?
- Трудно просить кого-то о помощи.
- Понимаю. А что именно трудно?
- Трудно обращаться напрямую.
- Да. Легче косвенно жаловаться.
- Угу.

– У нас с тобой то же самое.

– Да, я совсем один.

– Звучит довольно анекдотично. Здесь еще сижу я. Ты видишь?

– Да, конечно.

– Но ты не просишь меня ни о чем.

– Не прошу. Это очень трудно.

– Ясно...

– Помоги мне избавиться ото всех этих опасений! (Смеется).

– А как они сейчас поживают, эти опасения?

– Они меньше. Их почти нет!

– Тебе не кажется, что это способ избавляться от опасений – говорить о них с кем-то?

– Да, похоже.

– Может, ты поэтому и в кадр не попал? Решили, наверное: «Не будем беспокоить этого суперзанятого ответственного работника. Поболтаем лучше с координатором!»

– Ха-ха. :)

Маме невозможно понравиться

- Сколько бы я ни старалась, меня никогда не хвалили. Маме невозможно было угодить! Она всегда была недовольна! Она всегда говорила: «Ты не дотягиваешь»...
- Ты плачешь и улыбаешься, рассказывая это.
- И даже смеюсь!
- Откуда этот смех? Почему?
- Хочу нравиться тебе.
- Хочешь нравиться? Что это за состояние? Скорее приятное или нет?
- Скорее неприятное. Как будто я все время в напряжении, а результат неизвестен.
- Результат – это если ты окончательно понравишься мне?
- Да.
- Как маме?
- Да.
- Но ведь на примере с мамой совершенно ясно, что желание нравиться – тупиковая вещь. Тебе ведь ни разу не удалось ей понравиться окончательно?
- Ни разу. Но желание добиваться этого сохраняется.
- (плачет) Зачем я так хотела им нравиться? Уроды. Так жалко себя, ужасно.
- Получается, что это совершенно безнадежная вещь!
- Я тоже так думаю. Ты либо нравишься, либо нет. А по-

пытка понравиться кому-то сильнее – это некие утомительные и ненужные выкрутасы...

А стоит ли напрягаться?

– Я никуда не могу ее отпустить. Я все время в напряжении. Я чувствую, что как будто должен контролировать каждый ее шаг.

– Зачем?

– Чтобы она не изменила мне.

– А если ты расслабишься и не будешь ее контролировать?

– Она тут же изменит.

– А когда ты напряжен, она не изменит?

– Тоже изменит.

– Тогда зачем напрягаться?

Верю-не верю

- Наверное, у меня есть склонность подавлять и контролировать других людей.
- Согласна. Вы много говорите, но никогда не интересуетесь, есть ли у меня отклик, и какой он.
- Нет, я не согласен. Мне важно, какой отклик, но не важно, хороший он или плохой. Лишь бы был.
- А если я скажу, что не верю, что вам все равно? Вы ведь ничего не ответите, вам же все равно, какой у меня отклик...
- Ну, не верите – и ладно. Я же не собирался вас обманывать.
- Видите, вы даже не спрашиваете, почему я вам не верю. А говорите, что вам интересен мой отклик.
- И правда. Вы поймали меня!

Лента Мебиуса

Диалог на группе

– Я хочу рассказать группе о своей проблеме. У меня есть молодой человек, и многие мои друзья его не принимают. Говорят, что лучше бы я с ним рассталась. Я не хочу так сильно зависеть от мнения других людей.

– А в группе ты что бы хотела с этим сделать?

– Хотела бы рассказать свою проблему и послушать побольше мнений.

– Чтобы что?

– Чтобы вы разубедили меня. Сказали бы мне: «Все это фигня. Никого не слушай!».

– Поразительный парадокс. Не замечаешь?

– Нет. Почему?

– Потому, что ты просишь группу убедить тебя, что чужое мнение не должно на тебя влиять. Но если группе удастся это сделать, то получится, что ты не излечилась. А если бы ты излечилась, то тогда зачем тебе групповое мнение?

– Ты опять делаешь то же самое. Снова прислушиваешься к мнению других людей. Только там ты слушаешь, когда тебе говорят «не водись с ним», а здесь хочешь услышать, что все скажут тебе «водись с ним». По сути же разницы никакой.

– Я поняла. Я могу решить это только сама.

Чтобы не возбудиться

Диалог на группе

– Когда Миша сказал, что на нем слишком много ответственности потому, что он единственный мужчина в группе, я разозлилась.

– На что?

– Я вовсе не считаю, что из-за этого у него много ответственности. Он просто невнимателен ко мне. Если бы он больше обращал на меня внимания, он бы заметил, что я воспринимаю его просто, как члена группы, а не как мужчину. Никакой особой ответственности у тебя, Миша, передо мной нет.

– Я так и не поняла, что тебя злит.

– То, что я совершенно не считаю, что он несет за меня ответственность!

– Лучше скажи, чего тебе не хватает от него. Тебе что-то нужно от него...

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.