



ПОЛИНА ГАВЕРДОВСКАЯ

**4 ШАГА
К РЕШЕНИЮ
ВСЕХ ПРОБЛЕМ**

разговор с эффективным психологом

Полина Гавердовская

**4 шага к решению всех
проблем. Разговор
с эффективным психологом**

«Издательские решения»

Гавердовская П. Ю.

4 шага к решению всех проблем. Разговор с эффективным психологом / П. Ю. Гавердовская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-748136-0

Полина Гавердовская — медицинский психолог, гештальт-терапевт, супервизор, ведущий обучающих и терапевтических групп в Московском Гештальт Институте. Создатель Психологической Студии. Тематика работы — созависимость/развитие женской самоподдержки, детско-родительское консультирование, парная и групповая психотерапия в рамках гештальт-подхода, психодрамы и КБТ третьей волны. Автор трех книг и четырех сотен публикаций. В разное время консультант различных изданий и соведущий ТВ- и радиопрограмм.

ISBN 978-5-44-748136-0

© Гавердовская П. Ю.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
ШАГ 1.	7
Одиннадцать иррациональных убеждений, или Предрассудки и с чем их едят	8
Такие разные чувства и что с ними делать	13
Чтобы не встречаться с правдой	13
Что такое обида?	13
Обиды на родителей	14
Про злость	14
Что такое цинизм?	14
Про поддержку	15
ШАГ 2.	16
Что такое манипуляция	16
Мотивы манипуляции	18
Как это делается	19
Виды манипуляций	20
Неприкрытый шантаж	20
Давление	21
Манипуляция чувствами	22
Манипуляция чувством вины	24
Как защититься от манипуляции	27
Отслеживайте свои чувства, не оценивая их	27
Не придавайте слишком большого значения формальному смыслу слов	28
Заставьте себя быть немного проще	29
Дети	31
Последствия манипуляций	31
Десять родительских антиманипуляций	31
Обыденные денежные манипуляции	33
Ты – мне, я – тебе	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

4 шага к решению всех проблем Разговор с эффективным психологом

Полина Юрьевна Гавердовская

*Борису Новодержкину,
моему первому учителю психотерапии*

Дизайнер обложки Екатерина Бирюкова

© Полина Юрьевна Гавердовская, 2023

© Екатерина Бирюкова, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-4474-8136-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

...В феврале 2013 года мой сын Петр и я прилетели в Австрию кататься на сноубордах. Точнее, мы прилетели в Германию, и в тот самый момент, о котором я хочу рассказать, ехали в автобусе из Мюнхена в Майрхофен (австрийский горнолыжный курорт). Сопровождавшая нас девушка оказалась прекрасной рассказчицей, и по пути в Австрию мы узнали некоторые подробности об этой стране. Но знаете, что удивило меня сильнее всего? Какой факт об Австрии полностью перекрыл в моем сознании хоровод штруделя со шницелем и сияние Сваровски? Оказывается, в холодное время года Вена целиком отапливается своим же собственным мусоросжигающим заводом. Разве это не прекрасно?

Эта книга собрана из психологических статей, написанных мной в 2002—2009 г. для всевозможных «глянцевых» журналов с единственной целью: избавиться, наконец, от мыслей, толпившихся в моей голове после работы. Целиком «отапливаться» своими психотерапевтическими текстами я никогда не могла, – все-таки, не так много я произвожу этого «мусора». Но в целом, если вам станет немного теплее от книги, знайте: эти тексты – самые что ни на есть отходы психотерапевтического производства. А основная моя работа – была и остается – разговоры с людьми.

Чем объясняется четырехшаговая структура книги? Подумав, я поняла, что работа, которую мы проделываем совместно с моими клиентами, сводится к решению нескольких простых задач. Их оказалось четыре: отказаться от стереотипов, пресечь манипуляции, стать честным с собой и другими и перестать со вкусом страдать «от любви», начав получать от нее радость. Поскольку я адресую эту книгу в первую очередь женщинам, то перестать страдать от любви – понятно к кому: к мужчинам и к детям. Структура эта условна, но упорядочивание всегда приятно. Поэтому...

Здесь описана четырех-шаговая стратегия работы над собой и шаги всякий раз одни и те же. А вот наполнение этих шагов, данное в книге – лишь примеры. Потому что стереотипы часто правят нами во многих иных сферах кроме описанных. Потому что манипулировать нами могут попытаться в любых ситуациях. Да и честность по отношению к себе и отношениям нужна везде. Я привожу вам примеры из своей практики. А вы попробуйте соотнести их с собственной жизнью и собственными задачами. И все у вас получится.

ШАГ 1.

Откажись от стереотипов

Психологический стереотип – очень любопытная вещь. И довольно вредная, если задуматься. Первоначально стереотипом называли печатную копию с оригинала, при помощи которой печатались книги. То есть, стереотип – нечто, бывшее штучным, но многократно растапливаемое. Ясно, для чего он нужен в типографии. Не всегда понятно, зачем он нужен в наших головах. Любой психологический стереотип – некогда усвоенное нами суждение или правило, которое мы впоследствии никогда не пересматриваем. Чаще всего это происходит потому, что мы слышали его от кого-то из родителей в таком нежном возрасте, когда сомневаться в родительских мыслях мы еще не умели (это тоже распространенный стереотип: «родитель всегда прав»). Однажды нам сказали, что «плакать нельзя», и мы так думаем вот уже сорок лет. От этого у сорокалетних мальчиков и девочек часто повышено давление и болит голова...

Все это я пишу к тому, что иногда полезно пересматривать стереотипы. Чем мы и займемся.

Одиннадцать иррациональных убеждений, или Предрассудки и с чем их едят

Вроде бы мы с вами свободные люди. И даже, как нам кажется, мы сами решаем, что хорошо, а что плохо. Во всяком случае, мы привыкли так думать. Тем удивительнее, что иногда мы решаем вовсе не сами. И раскладываем дела и понятия на хорошие и плохие тоже не мы, а некто-нечто вместо нас. Порой с изумлением обнаруживаем, что, принимая решения, руководствуемся не своим, а чужим умом. То, что принято называть народной мудростью, здравым смыслом, опытом родителей и другими хорошими словами, на поверку нередко оказывается не более, чем списком предрассудков, мешающих нам спокойно жить. Давайте рассмотрим внимательно те из них, которые принято называть гендерными – или проще говоря, касающимися половой принадлежности.

Помню, был как-то раз у меня на приеме один маленький мальчик с родителями. Он совсем недавно осознал свою принадлежность к сильному полу. И стоял на обретенных позициях твердо, как на скале. На предложение надеть розовые шорты отвечал категорическим отказом. И за столом мотивируя категорическое нежелание есть нелюбимую рыбу, внушительно заявил:

– Мама, ты что, не знаешь? Мальчики рыбу не едят.

Не слишком ли часто мы попадаем в сети собственных гендерных стереотипов – и манипулируем ими?

Итак, одиннадцать иррациональных убеждений или: предрассудки и с чем их едят.

Настоящая женщина:

Счастлива детьми

Разумеется, это правда. Но – далеко не вся. Женщину, счастье которой исключительно в детях, впереди может поджидать ряд довольно неприятных неожиданностей. Самая простая и наиболее вероятная: дети вырастут. Если женщина не успеет своевременно снять хотя бы немного своего счастья с этого счета, дети унесут его с собой во взрослую жизнь. Иногда – без всякого «спасибо».

Самый простой способ обезопасить себя от такого банкротства – не думать, что ваше счастье только в детях. Счастье женщины – в ней самой, что справедливо и для любого другого человека, даже если он не женщина.

Особенно хорошо это понимают женщины (еще) бездетные. Они находят себя в любви, творчестве, в союзе с любимым мужчиной. И если потом в этом союзе родятся-таки дети, они уже не будут вынуждены нести на себе тяжкий груз материнского счастья.

Аккуратна и любит порядок

Да, аккуратность и порядок – это неплохо. Только при чем тут «настоящая женщина»? Можно подумать, будто женщина, которая порядок не любит – не настоящая, а искусственная. Кроме того, я знаю, что есть много разных существ, которые любят порядок, но женщинами точно не являются. Мне встречались аккуратные мужчины, а также – канарейки и кошечки. Даже свинья, вопреки всеобщему иррациональному убеждению – очень чистоплотное животное. Вам любовно подтвердит это каждый свиновод.

Итак, у вас сложности с аккуратностью и порядком? Вам этот факт мешает жить? Попробуйте разделить для себя две простые вещи.

Если вы стремитесь научиться быть более аккуратной – просто уделяйте этому больше времени и внимания, и уверяю – все получится. Как вариант – наймите домработницу.

Если у вас вследствие этого возникают сомнения в том, что вы женщина – аккуратность тут ни при чем. Опросите по порядку всех своих знакомых мужчин: пусть ответят, женщина ли вы. Надеюсь, это вас наконец успокоит.

Должна всем нравиться

Да, возможно, что именно это и повторял вам в детстве папа, поправляя у вас на затылке розовый бантик, похожий на пенку от вишневого варенья. И вы старались нравиться, потому что любили папу и хотели быть красивой в первую очередь для него.

Но детство давно позади. Вы хорошо знаете, что папа любит вас любую, в том числе – и без бантика. Откуда же этот тревожный взгляд в зеркало по утрам? Вы пытаетесь разглядеть бантик на затылке?

Желание нравиться – совершенно естественно для женщины. Желание выглядеть хорошо и даже еще чуть лучше тоже довольно просто понять. Но желание нравиться всем!.. Ей-Богу, папа шутил. Он просто хотел гордиться вами – так ведь вы уже давно добились этого.

А теперь на секунду просто представьте себе, что вы и вправду вдруг стали нравиться всем! Вам придется выбрать из всех ваших поклонников самого богатого и сильного, а вовсе не самого любимого: он должен будет укрепить двери вашей квартиры, поставить в окна пуленепробиваемые стекла и оплачивать вам телохранителей. Оно вам надо?

Не может быть карьеристкой

Все, опять же, зависит от того, что такое для вас «настоящая женщина». Если это та, которая аккуратна, любит порядок и всем нравится, то вполне возможно, что да, она не может быть карьеристкой. На поддержание порядка и тревожное рассматривание себя в зеркале у нее уходит столько времени, что на карьере ничего не остается. Кроме того, невозможно всем нравиться, если хочешь сделать карьеру: как ни крути, на пути вверх вам встречаются попутчики. И если вы их обогнали, то не нравитесь им по определению.

Что же касается принципиальной возможности для женщины сделать карьеру и остаться при этом собой – здесь нет никаких препятствий, кроме одного: ваших собственных предрассудков.

Масса умных (и красивых) женщин достигают успехов в своих областях наравне с мужчинами, и лишь раз в году в ужасе просыпаются среди ночи в объятиях любимого и целых пять минут размышляют (по старой памяти) о том, может ли делать карьеру настоящая женщина. А затем – засыпают спокойным сном.

Настоящий мужчина:

Всегда хочет секса

Да, человек, как известно, самое сексуальное животное. Он может заниматься этим в любое время года, день недели и время суток. Но присказку-пугалку насчет того, что «этим только это и подавай» безусловно придумали несколько сотен лет назад боязливые бабушки для своих целомудренных внучек. А понять их легко. Ведь единственным противозачаточным средством в те далекие времена для порядочной девушки было – сидеть дома.

Мужчина вовсе не тот сексуально-озабоченный монстр, коим рисует его народное поверье. Более того: для мужчины ожидать от себя ежесекундной боеготовности – самый простой способ заполучить сексуальные проблемы. Мужчина, как и женщина, хочет секса только тогда, когда он предрасположен к этому, а вовсе не каждую секунду. Мужчине, как и женщине, необходимо множество сопутствующих условий для того, чтобы заняться любовью. В противном случае это даже не секс, а просто разрядка. Это ли вам нужно?

Никогда не плачет

К счастью, и это не так. И, скорее, даже наоборот. Плач помогает нам навсегда отпустить какие-то негативные чувства. Слезы освобождают нас от «переживательных шлаков».

Когда мы плачем, мы признаемся себе, что нам жаль: жаль себя или того, о ком (чем) мы плачем. Жаль той потери, которую оплакиваем. Способность искренне сожалеть о ком-то (о чем-то) связана с тем, насколько мы позволяем себе (и окружающим) быть живыми, насколько принимаем свои (и их) слабости.

Человек (неважно, какого он пола), который никогда не плачет, вероятно, не очень-то может оказать поддержку другому и быть рядом, когда это трудно. Разве это – портрет настоящего мужчины?

Не любит умных женщин

Может быть, когда-то так и было. Командовать проще дурочками, это ясно. Однако, время когда женщинами командовали, давно позади. Сейчас эту сомнительную идею способны продвигать в жизнь либо не очень умные мужчины (из страха перед умными женщинами), либо не очень умные женщины (из страха перед конкурентками).

На самом деле недавние исследования показали, что в числе своих приоритетов мужчины ставят женский ум на первое место. Второе место занимает такая характеристика, как способность женщины быть другом. А вот красота – попадает лишь на третье.

Все меньше и меньше семей строится по так называемым патриархальным принципам, когда женщина заведомо имеет меньше прав и счастлива, что у нее есть хотя бы некий их минимум. Партнерские отношения в семье – это реальность, реальной которой лишь солнце в небе.

А какое же может быть партнерство с дурочкой? Да и настоящим другом она тоже вряд ли сможет стать.

Должен быть успешным

Безусловно. Вот только как понимать успех? Если понимать его в широком социальном контексте (высокая должность, дорогая машина и горы маленьких золотых кружочков), то установка «я должен быть успешным» – не что иное, как девиз «лузера»¹. Ведь вершин, на которые нужно взбираться, чтобы ежедневно доказывать себе, что ты успешен, не так много. А кроме того, туда карабкается еще несколько миллионов конкурентов, в то время как некоторые уже долезли и сидят, свесив ноги, и занимают драгоценное место под солнцем успеха.

Установка на среднестатистический успех дает довольно большой шанс не только на провал, но и на подорванную психику. Соревноваться – значит всегда быть вторым.

¹ Лузер от английского loser – проигравший.

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

И вслед за этим – кстати сказать – нередко появляются маленькие золотые кружочки.

Да и вообще...

Быть одиноким неприлично.

Человек, конечно, парное животное. Но этого мало. Человек временами еще и самое стыдливое животное. Любое другое животное, останься оно в одиночестве и будь оно этим недовольно, просто пускается на поиски нового партнера. Человек же ухитряется смиренно сидеть в уголку и рефлексировать.

На самом деле идею о том, что быть одиноким неприлично, продвигает та же категория граждан, что и идею об исключительном счастье женщины в детях. Подозреваю, что распространением этих упорных слухов занят некто, ответственный за демографическую политику и повышение рождаемости в стране.

К счастью, старые «добрые» времена, когда выжить в одиночку было невозможно, давно миновали.

Если вы одиноки, то вы, вероятно, более разборчивы, чем те, кто уже определился. Кроме того, у вас больше шансов найти того, кто вам нужен, чем у тех, кто уже нашел. У них стабильность, зато у вас – перспектива выбора. И еще один вариант: на данный момент вам просто хорошо одной (или одному).

Скажите мне, что же тут неприличного?

Неприятность – это наказание.

Не всегда так. Разумеется, чем старше мы становимся, тем реже бьемся лбом об стол, прохаживаясь под ним пешком, и тем чаще нам удается не обжегшись выпить чашку чая и без приключений нарезать колбасу для бутербродов. Человеку свойственно учиться на своих ошибках, и это называется опытом. Однако неприятности, упомянутые мной выше – вовсе не наказания, а скорее сигналы, которые мы вольны принимать или не принимать к сведению. Как правило, мы их принимаем, и в результате – перестаем стучаться, обжигаться и резаться почем зря: становимся взрослыми.

Но дальше все несколько сложнее. Убеждение, что мир функционирует, подчиняясь карательной философии (преступление – наказание) поселилось в нашем бессознательном задолго до Федора Михайловича. Это рудимент идеи воздаяния, проходящей красной нитью через большинство религиозно-философских систем.

На самом деле любая неприятность – это либо случайность, либо все тот же сигнал. И в вашей власти для начала решить – сигнал ли это. А затем решить, принять ли его к сведению.

Удивительно, но неприятные или просто нелепые случайности мы все еще, как дети, порой воспринимаем как наказания и пугаемся сами себя. Нет, если птичка испачкала ваше новое пальто, это вовсе не наказание за то, что утром вы забыли поцеловать мужа перед уходом на работу. Это даже не сигнал целовать его чаще. Просто вам не повезло: птичка пролетала в то утро именно над вами.

Везет дуракам!

Догадываетесь, кто это придумал? Думаю, человек, раздосадованный какой-то своей неудачей. А может быть – завистник, пытавшийся успокоить себя таким хитроумным способом.

Ведь, согласитесь, утверждение «дуракам везет» – довольно парадоксальное. Если ты дурак, то по определению тебе не очень-то свезло. То есть, как ни крути, убеждение это не просто иррациональное, оно насквозь пропитано негативом. Из него во-первых следует, что умным везет реже, чем дуракам (либо – вообще не везет!), во-вторых – из него следует, что по большому счету не везет никому и никогда. Ведь чтобы тебе повезло, надо быть дураком, а это обидно. А если хочешь оставаться умным, значит ты – неудачник.

Вывод: если вы не дурак и не лузер, не пользуйтесь этой идеей. Везение – это не что иное, как то обличье, в котором является к нам ее величество теория вероятностей.

То есть, везет на самом деле всем.

Но не всегда.

И лучше рассчитывать не на везение, а на собственные усилия.

Такие разные чувства и что с ними делать

Чтобы не встречаться с правдой

Способов узнать правду у нас не так много: смотреть, слушать и задавать вопросы. Соответственно, чтобы не встречаться с правдой, нужно не слушать, не смотреть и вопросов не задавать. Если к тебе пристают с правдой, не нужно смотреть на этого человека и не нужно его слушать. Если правда предательски шевелится где-то внутри тебя, нужно переставать слушать себя. Описанное поведение, в общем, граничит с невменяемостью. Хотя встречается – правда мешает многим.

Следующий вариант движения к истине таков: слушать, смотреть и задавать вопросы, но слушать невнимательно, смотреть мимо, а вопросы задавать нечеткие. Тогда, в конце концов, оказавшись обманутым, можно воскликнуть: «Но я же ее (его) спрашивал! Я смотрел! Я слушал! Я ничего не услышал и не увидел лишь потому, что в трубке сипело, а снег сильно снижал видимость». И обидеться.

Дальше – все жестче, и лавировать все сложнее. Мы стараемся что-то разглядеть в тумане и даже включаем дальний свет. Мы перезваниваем, когда плохо слышно. Мы очень стараемся понять, что же там, впереди, на самом деле. Мы постепенно научаемся задавать четкие вопросы. У нас остается лишь один шанс не встретиться с правдой: не понимать ответов, которые нам дают. Мы спрашиваем: «Где же ты был всю ночь?». Он отвечает: «Ты же умная. Придумай что-нибудь сама!»

И мы сидим и до-о-о-олго-долго думаем, что же означал его ответ.

Что такое обида?

Каков ее механизм? Обида – это смесь агрессии, обращенной внутрь и вовне. Самый мучительный компонент любой обиды (когда, что называется, «зацепило») – это когда ты понимаешь, что обидчик-то прав. И чем сильнее этот компонент – тем сильнее и обида. Грубо говоря, обижают не нас, обижаем мы себя сами. Обижаем тем, что бессознательно соглашаемся с каким-то условно-нехорошим поступком (или суждением) в свой адрес.

Чем меньше в обиде компонент агрессии, обращенной внутрь, тем в меньшей степени это – обида, и тем в большей – именно агрессия, явное и подавленное желание «дать сдачи».

Есть распространенное мнение, что одни люди более обидчивы, а другие – менее. Это не так: обидчивы все. Просто у всех свои чувствительные точки, свои «темы». Обидеть можно, ударив человека именно в то место, в котором сконцентрировано самое большое количество «нервных окончаний», условно говоря. В ту «тему», в которой у него самого максимальное количество путаницы, неясности и вопросов к самому себе. Как говорится, слова «сукин сын» могут обидеть только того, кто неуверен в своей матери.

Кажется, что одних обидеть проще, а других – сложнее. Это так, но лишь отчасти. С одной стороны, чем сильнее человек «опроблемлен», тем проще его обидеть, потому что больше вероятности попасть в чувствительную точку: их просто много. С другой стороны, те, кто кажется нам необидчивыми, возможно, на самом деле, вовсе и не являются таковыми. Просто «более» обидчивые усвоили один стиль поведения (связан ли он с родительской семьей, образом жизни, позднейшим опытом, родом работы – не важно), а «менее» обидчивые – другой. И еще большой вопрос, кто менее обидчив на самом деле – тот, кто легко выражает свои чувства или тот, кто боится «потерять лицо», не показывает их и коптит. Во втором-то случае

как раз обида может остаться с человеком надолго – потому что он даже сам себе не признается в том, что он чувствует.

Самый простой и эффективный способ если не полностью освободиться от обиды, то, по крайней мере, ослабить ее – это выразить свои чувства. Как минимум – признаться себе: «Да, я обижен» и попытаться разобраться в себе: что же так сильно зацепило? Как максимум – стоит выразить обиду и самому обидчику. К сожалению, этот способ обычно труднодостижим.

С признанием неправоты – ровно то же самое. Было бы не совсем верно утверждать, что одни люди легче признают собственную неправоту, а другим это тяжелее. Всем тяжело признавать собственную неправоту, «завязанную» на какую-то из чувствительных тем. Чем болезненнее тема для самого человека, тем сложнее ему именно в ней вести себя адекватно. А если ты понимаешь, что допустил некую небрежность, грубость или был неправ – вне своей темы или – вне человека, с этой темой связанного, тут просто быть вежливым и воспитанным, легко извиниться. Потому что такое действие не связано для нас с трудным внутренним шагом, почти подвигом.

Что же до подвигов, то здесь, конечно, есть герои. Но их мало, как и на войне. В самом главном и в самом болезненном признавать свою правоту способны лишь единицы. Для этого требуется настоящее мужество.

Обиды на родителей

...вечная тема психотерапии.

Чаша, быть может, и не очень глубока и наполнена не до краев, но ни выпить ее до дна, ни вычерпать невозможно, потому что страшно начать. Либо кажется, что пропасть, в которую упадешь, слишком глубока, либо на самом чувстве обиды стоит некое табу, либо родительские фигуры неприкосновенны и обижаться можно на кого угодно, но не на них... Так или иначе, обижаясь на родителей и не признаваясь себе в этом, мы замираем в одной и той же точке на годы. Мы не можем всерьез обидеться на них – нам страшно прикасаться к этой теме и мы не в состоянии искренне любить их: нам мешают наши обиды.

Открывая эту тему, мы начинаем вычерпывать обиды. Прожив их, мы можем наконец всерьез отдать родителям должное за то хорошее, что они для нас сделали. Но в обратном порядке проделать все это, к сожалению, невозможно. Сначала – обиды и злость. Только потом – любовь и благодарность.

Про злость

Пришла в голову мысль. Новая. Простая, как три копейки: Если жить правильно, злиться вообще не будешь.

Что значит «злиться»? В пределе упрощения злость – это сигнал неудовлетворенной потребности. И все эти потребности грубо можно разделить на два класса: желание чего-то и избегание чего-то. То есть я злюсь либо если голодна, а еды нет, либо – если боюсь волка, а он тут. К примеру.

Выходит довольно ясная картинка: если мудро и своевременно обслуживать все свои потребности, злиться не будешь.

Что такое цинизм?

Случается, что разочарований было так много, а боль столь нестерпима, что мы уже боимся радоваться. Лучше ничего не ждать, тогда не будешь разочарован, верно?

Цинизм – одна из самых распространенных масок, за которыми прячутся боль, грусть и порушенные надежды на лучшее. Возможно, надежды запряваны уже так глубоко, что даже мы сами перестали догадываться об их существовании. Но именно подчеркивание собственного циничного взгляда на мир и говорит о том, что бессознательно человек борется с «романтиком» в себе. Ведь если ты отъявленный негодяй, то не имеет особого смысла непрерывно пытаться убедить в этом окружающих. Просто будь негодяем, и все сами поймут, кто ты такой. Бравата же, циничная игра на нервах окружающих – это зачастую своеобразный крики о помощи. Отъявленный циник – не кто иной, как разочаровавшийся романтик, который все еще ищет островок надежды вокруг себя.

Таким образом, любое проявление цинизма – не что иное, как признак слабости. И самое простое, что можно сделать в таком случае – быть снисходительным к такому человеку. Дайте ему еще один шанс поверить в то, что мир местами прекрасен, и человек скорее всего преобразится.

И не в худшую сторону, потому что в худшую – уже некуда!

Про поддержку

Когда кому-то плохо, самая распространенная реакция того, кто рядом – это попытаться помочь чем-то конструктивным, то есть – что-то придумать. Практичное. Ну, например, если друг горюет, от того, что поругался с девушкой, то приятели, скорее всего, разделятся на тех, кто предложит купить ей конфет, («самых таких шоколадных, они все любят сладкое»), плюнуть («ты только свистни, толпы набегут») и тех, которые попытаются организовать другу быстрое выздоровление за счет других подручных средств (других девушек, дискотеки или выпивки).

Как это ни удивительно, но такая бурная поддержка поддерживает несильно. Ибо, а что, собственно, движет людьми, стремящимися быстро изобрести лекарство от друга страдания? Как правило – тревога, она же – неспособность вынести его тяжелые чувства. «Давай быстро что-то предпримем», – означает: «Перестань мучиться при мне, я не могу это вынести. Избавь меня от своих страданий».

Почему обычно это не помогает? Потому, что человек, который мучается, получает сигнал, что его страдания и вправду невыносимы.

Эффективная поддержка в горе (или в неприятностях, как угодно) – это нечто совершенно иное. Это – сигнал извне, что твои чувства можно вынести. Послание по смыслу должно звучать примерно так: «Да, я понимаю, что тебе очень плохо. Я здесь». «Я здесь» означает, что я не разрушаюсь, видя твою горе. Значит, и ты вынесешь его. Доказательством того, что горе выносимо – является как раз факт присутствия другого человека без его попыток «сбежать в совет».

Вы скажете, мол, чужое-то горе – оно не свое, вполне можно вынести. Но факты говорят обратное. Как правило, именно присутствие при чужом горе без действий (когда действия бессмысленны) – чудовищно сложно дается. И именно это и есть поддержка.

Правда, она удается лучше, если не считать, что ты срочно должен придумать что-то практичное.

ШАГ 2.

Пресеки манипуляцию

Осторожно, манипулятор, или, Карлсон, прощай!

Что такое манипуляция

– Ты должен стать мне родной матерью, – заявил Карлсон. – Ты спросишь меня, не хочу ли я чего-нибудь, и я отвечу, что мне ничего не нужно. Ничего, кроме огромного торта, нескольких коробок печенья, горы шоколада и большого-пребольшого куля конфет.

Астрид Линдгрен.

Карлсон, который живет на крыше

Используя слово «манипуляция», мы чаще всего понимаем его расширительно: один человек манипулирует другим, когда навязывает ему свою волю, заставляет его поступать так, как ему выгодно. При этом мы предполагаем, что «жертва» все понимает, но ей просто некуда деться.

Карлсон, милый Карлсон! Его выходки весьма прозрачны для нас, взрослых. Однако, они ведь и не на нас рассчитаны. (Помните, как Карлсон, имея в виду родителей Малыша, сказал, стравливая со щек взбитые сливки: «Пусть они выйдут, я при них стесняюсь»?)

Обаятельный толстяк, абориген стокгольмской крыши, он крутил и вертел Малышом как ему было удобно. На что же опирались его самоуверенность, эгоцентризм и нахальство, его любовь к чужим сладостям и самозабвенные враки? На страх Малыша остаться в одиночестве. Помните, как звучала самая убийственная угроза Карлсона, которую он произносил всякий раз, пытаясь добиться своего? – «Нет, я так не играю!»

Безусловно, это – наиболее безобидный вариант манипулирования другим человеком. Потому что она открытая и явная, и тот, кем манипулируют, осознает происходящее и верно оценивает его. А когда человек все понимает, он способен что-то предпринимать, совершать поступки, делать выбор, он до определенной степени свободен.

С психологической точки зрения наиболее губительна манипуляция скрытая, для сознания остающаяся незамеченной. Именно этот тип манипулирования наиболее и распространен в человеческих отношениях. Неприятный осадок, оставшийся после разговора с приятелем (подругой); неизвестно откуда взявшееся чувство вины после визита родителей; уступки деловому партнеру, на которые вы пошли неизвестно почему и теперь недоумеваете, хотя ничего уже нельзя исправить, – кому все это не знакомо? А происходит оно потому, что ваш контактер искусно манипулирует вами в собственных целях. Часто, кстати, не вполне осознанно даже для самого себя. Часто, но не всегда.

«Папа» и «мама» манипуляции – контроль и власть. Один человек манипулирует другим всегда имея одну и ту же конечную цель – обладать как можно большей властью над ним. И чем большей властью обладает, тем грубее становятся его манипуляции. Тем меньше ему требуется скрывать свои мотивы.

Это звучит довольно зловеще, а начинается часто весьма безобидно.

Ева: Адам, милый, мне кажется, что ты хочешь собрать мне ягод...

Адам: Кажется, я именно этого и хочу...
Спектакль «Божественная комедия»

Мотивы манипуляции

Женя:

– А меня в Москве, в пустой квартире ждет женщина, которую я люблю.

А я здесь, в Ленинграде...

Надя:

– И что же, – она не знает, где вы?

– Да она понятия не имеет!..

– Ну так позвоните ей!

– Как же я позвоню, у меня же талончика нет...

– Ну, звоните в кредит, звоните по автомату!..

– Спасибо! Вы – чуткий человек...

Телефильм «Ирония судьбы или с легким паром!»

Манипулирование с целью получения какой-либо определенной выгоды – самый простой случай. Часто людям гораздо приятнее не просить, а ждать, когда предложат (или сделать так, чтобы предложили, причем – поскорее). Именно это имел в виду Воланд, говоря Маргарите: «... никогда и ничего не просите! Никогда и ничего, и в особенности у тех, кто сильнее вас. Сами предложат и сами все дадут!». Воланд учил Маргариту манипулировать. Правда, к этому моменту Маргарита и сама прекрасно умела это... (Вероятно, именно поэтому Воланд не развернул свою мысль подробнее.)

В подобном случае понять мотив манипулирования несложно: позиция просящего слаба. Получившего отказ – тем более. Если не откажут, то все равно обе стороны знают, кто протягивал руку, а кто благодетельствовал. Даже если потом не будут попрекать, все равно неприятно быть должником. Если же человек сам предлагает другому нечто, тот вроде как и не при чем. То есть в дальнейшем осложнения сведены к минимуму, а манипулятор получил то, что ему было нужно. Его задача – лишь ненавязчиво подвести человека (то есть – вас) к нужной мысли. Как? По-разному.

Манипуляция, правда, может и не сработать – не все люди одинаково податливы. Если на прямую просьбу нужно дать прямой отказ, то манипуляцию можно проигнорировать. Игнорировать проще, чем отказать напрямую (так же, как просить напрямую – сложнее, чем подталкивать человека к цели опосредованно).

Это и есть та цена, которую платит манипулятор такого рода: в случае успеха он получает необходимое как бы «бесплатно», в случае неудачи винить некого: ведь он ни о чем не просил прямо...

– Алло, Дима! Хорошо слышно?

– Хорошо! Говори!

– Мы с отцом билеты купили!

– Так, понял! Дальше!

– Приезжаем пятнадцатого, в 5 утра... На Ленинградский, конечно.

Поезд 32, вагон 6, места 11 и 12...

– Все понял, Тань, записал!

– Да нет, встречать не надо, мы сами...

Анекдот из жизни

Как это делается

Итак, весь вопрос в технике. Как подвести другого человека к нужной мысли? Карнеги разработал лишь одну сторону этого вопроса: сделать так, чтобы человек захотел этого сам. Поскольку Карнеги писал для деловых людей, то и играть предлагал, в основном, в «чистые» игры. То есть – описать человеку все достоинства предлагаемого проекта, делая упор на то, что важно ему. Заинтересовать. Доказать очевидную выгоду. Если собеседник не идиот, то откровенную дрянь всучить все равно не удастся. То есть игра ведется на равных.

Ну, а если выгода не очевидна? Тем более – если то, к чему вас склоняют, вам лишь навредит? Как тогда людям удастся настоять на своем? Как получается, что вы без всякого сопротивления слушаете неприятные вещи, делаете неприятные дела, поступаете против собственной воли? Как получается, что вами манипулируют?

Виды манипуляций

Их можно различать по затейливости внешней структуры и по общему механизму действия. Самый простой и грубый вид манипуляции – это...

Неприкрытый шантаж

Карлсон: Нет, я так не играю! Я просто вне себя! Но если я получу какой-нибудь небольшой подарок, то, возможно, все же повеселею...

Астрид Линдгрен.

Карлсон, который живет на крыше

К сожалению, в жизни людям, склонным к психологическому шантажу, далеко до Карлсона в смысле обаяния.

Формула шантажа: «если ты не..., то я...». Такую манипуляцию довольно трудно провести бессознательно, но и это бывает. Пример завуалированного шантажа – фраза мамы из кинофильма «Дневной поезд», которая говорит взрослой дочери (героине М. Тереховой): «Ты можешь возвращаться, когда захочешь, но ты должна знать, что когда тебя нет в семь часов, у меня начинает болеть сердце».

Почему это – шантаж? Потому, что если перевести бессознательное послание на язык сознания, получится: «Если ты не будешь приходить домой ровно в семь, я умру от инфаркта». Примечательно, что произносится это слабым голосом и с печально-покорным выражением лица. Это и есть та декорация, которая позволяет отчасти скрыть истину от сознания.

Цель, которая в данном случае преследуется – контроль над дочерью. Реакция дочери, впрочем, показывает, что «фокус» не совсем удался. Она отвечает: «Мама, пусть оно начинает у тебя болеть в пол-восьмого».

В этом примере есть еще одна любопытная деталь – начало фразы, противоречащее ее подлинному смыслу: «Ты можешь возвращаться, когда захочешь...». Но об этом – ниже.

Вообще, смысловые перевертыши – очень любопытная вещь. Понаблюдайте за поведением человека, которому свойственно до странного часто пользоваться каким-либо штампом. Вероятнее всего, в этом заложен больший смысл, чем кажется на первый взгляд.

Самый простой пример. Мама после того, как разными (в основном – манипулятивными) способами доведет до взрослой дочери свое мнение по какому-нибудь спорному семейному вопросу, всегда добавляет: «Впрочем, смотри сама». Она говорит это так часто, что иногда дочь начинают терзать смутные сомнения: а может ли она, вообще говоря, смотреть сама, без маминой квалифицированной помощи?..

Неприкрытый шантаж в обыденной жизни встречается довольно редко, и я говорю о нем, чтобы расставить все точки над «и». Тем не менее, следует знать, что шантаж – это не только автобус с детьми, сумасшедшим террористом и бомбой.

Юноша, грозящий своей возлюбленной самоубийством в случае ее ухода – это тоже пример шантажиста. Болезненная матушка, которая «устраивает» себе высокое давление всякий раз, когда ей не нравится новый ухажер дочери – тем более. Заложником здесь – не группа детей, а человек, которому все это адресовано.

Давление

Я должна жить так, как я считаю нужным. Ты должна жить так, как я считаю нужным.

Из жизни

– Костик!!! Чего она хочет?!!

– Кто?..

– Маргарита Павловна!

– Вас!.. Вы ей нужны! Именно так выражается ее потребность в мировой гармонии.

– Но это же... Невозможно!

– Как знать...

Телефильм «Покровские ворота»

Клиент:

– Однажды мама меня чуть не зарезала.

Терапевт:

– То есть?..

– Ну, ... просто с ножом подбежала...

– А ты что же?

– А что я? Я согласился идти в суворовское училище...

Анекдот из жизни

Еще один из упрощенных способов манипулирования – давление. Он наиболее распространен в отношениях между подрастающими детьми и их родителями, хотя встречается и у супругов, и в других ситуациях. Выглядит это проще простого: «Сделай так. Сделай, так будет лучше. Сделай. Нет, сделай. Сделай, я тебе говорю!..» и т. д.

Продавить таким образом можно либо примитивного, либо очень слабого человека, привыкшего подчиняться. Давление в случае неповиновения может превращаться в шантаж, часто украшаемый страшилками: «Сделай, а то...»

Этому, казалось бы, легко противостоять, но не все так просто.

Давление не всегда очевидно. Иногда оно выглядит как конструирование некоей смысловой ауры, создание контекста, когда напрямую никем ничего не говорится, но в сознание человека постоянно «втыкаются иголки».

Девиз таких людей: «Любой танк можно объехать на маленькой мотоциклетке». И часто им это удается.

Например, в семье родился малыш. Причем – первый. (Вокруг первенцев всегда ужасная суматоха!) Немедленно оказалось, что бабушка настроена против памперсов. Высказав это однажды, поддержки у дочери она не нашла. На следующий день она с отсутствующим лицом сообщает, что соседский ребенок с трудом приучается к горшку из-за этих современных заменителей подгузников. Еще через день случайно оставляет на комодике статью соответствующего содержания. При этом, переодевая внука на глазах у дочери, она всякий раз приговаривает что-нибудь вроде: «Бедненький, маленький... И ножки-то ты соединить не можешь... Тяжко тебе, наверное, крошка... Поглядим, нет ли у тебя опрелости, зайчик... То ли дело раньше-то, марлю положил – как хорошо!..». И т. д.

Какие могут быть претензии? Она просто делится соседскими новостями, просто забывает журналы на столах, просто воркует с внуком. Такая вот безобидная старушка типа «божий одуванчик».

Однако результат она получит. Даже если дочь не откажется от подгузников и не будет вскакивать каждую ночь для пеленания ребенка, то уж нервы-то у нее будут попорчены основательно.

Мама:

– Салат делать с майонезом или со сметаной?

Дочь:

– Со сметаной.

Спустя 5 минут.

Мама (невозмутимо):

– Так с чем делать салат? С майонезом?

Дочь (с некоторым недоумением):

– Со сметаной.

Еще через 5 минут.

Мама (ненавязчиво):

– Или с майонезом?..

Дочь (отчетливо):

– Я люблю со сметаной, мама.

Еще через 10 минут:

– Так с майонезом или со сметаной?

Дочь (смеясь):

– С майонезом, с майонезом...

Анекдот из жизни

Гротескный пример давления в «гуманных» целях – всенародно любимая Маргарита Павловна Хоботова (телефильм «Покровские ворота»), до своего увлечения чистящими порошками. Характерно, что несмотря на всю дикость ситуации Марго приводит альтруистические и трудно опровергаемые мотивировки своего стремления оставить при себе обоих мужей, вроде: «Это мой крест, и нести его мне!». Это сочетается с безапелляционным «К трем вернемся – чтоб был дома!». Выдрессированный Савва (новый муж) подпевает: «Лев, ты без нас пропадешь. Будешь у нас на глазах – так спокойнее...». На исступленный вопль Хоботова (старого мужа): «Савва, что тебе за радость – чтоб я у вас жил?!», он высокопарно поясняет: «Живут не для радости, а для совести!». Цель Саввы, тем не менее, вполне эгоистическая: не прогневать супругу. Ну, а сама Маргарита Павловна хочет все того же – контроля и власти.

Как нельзя более ярко и точно это формулирует Костик – безусловно, одаренный психологической интуицией. Помните, как доведенный до отчаяния Хоботов бросается к нему с криком: «Костик!!! Чего она хочет?!», на что Костик с прелестной невозмутимостью реагирует: «Вас».

Манипуляция чувствами

Она (бросая на него лукавый взгляд):

– Знаете, мне сейчас так хотелось бы... провести вечер с умным, красивым, элегантным спутником: прогулка по городу, ужин в уютном ресторанчике...

Он (с воодушевлением):

– Потрясающее совпадение! Как раз сегодня вечером я совершенно свободен...

Она (прохладно):

– Я не о Вас.

Из жизни

Муж (указывая на блюдо с пирожками):

– Ух ты! А с чем это?

Жена:

– С капустой. А эти – с черникой...

Муж (вертя в руке надкушенный пирожок):

– Да-а... Вот кто действительно умеет печь пирожки, – так это твоя мама... Нигде больше таких не ел.

Из жизни

Очень часто выгода бывает не материальной, а психологической. По этой причине сопротивляться особенно трудно – вроде бы у вас никто ничего не просит, тем более – не отбирает. Вроде бы даже не ясно, о чем речь. Просто каждый раз после разговора с подругой или приятелем вы чувствуете себя разбитым, раздраженным, опустошенным. Вам (почему-то) не хотелось рассказывать о своих успехах, но она (он) каждый раз так настойчиво спрашивает... Вы кое-чем делитесь, и после этого ваши успехи начинают казаться вам сомнительными, а сами вы начинаете казаться себе неудачником.

Знакомо? Еще бы!

А мама или сестра, которые с каменным выражением лица выслушивают рассказ о блестящей защите дочери, после чего невзначай осведомляются: «И как же ты собираешься использовать свои корочки, учитывая нынешнюю невостребованность твоей профессии?» А сотрудница, которая, увидев мельком приятеля своей подруги, между прочим бросает оценивающее: «Симпатичный... Но твой бывший, кажется был выше и шире в плечах».

Кому нужны наши неудачи? Ответ прост: неудачникам и неудачницам. Бывает, что другому человеку просто необходимо сделать так, чтобы вы почувствовали себя неудобно, неловко.

Шутка, в которой шутки лишь доля, насчет того, что, мол, настоящая радость – когда у соседа корова издохла, – известна всем...

Зачем это нужно? Вопрос не главный, и все же. Нужно все это, затем, чтобы на фоне вашего замешательства самому чувствовать себя лучше. Есть категория людей, которые только таким образом могут достигать относительного душевного равновесия. Как это ни печально, зачастую так выглядят отношения самых, казалось бы, близких людей. Напомню замечательную иллюстрацию этого феномена, приведенную в одной из своих книг Эриком Берном. Официантка порхает с тяжелым подносом между столами, как бабочка, – пишет он, – до тех пор, пока в ресторан не приходят пообедать ее родители. Когда она проходит мимо их столика, отец бросает: «Осторожно, не поскользлись».

Ревность и соперничество, – нередко к сожалению, сопровождающие женскую дружбу, – из этой же серии. Как часто порой наши подруги участливо требуют подробностей личной жизни лишь с одной целью – сравнить, у кого лучше, у кого удачливей все сложилось на данный момент. И чем хуже обстоят на их взгляд наши дела, – тем сердечнее они сочувствуют. Только вот порадоваться за нас такие «друзья» почему-то не очень спешат. Когда нам что-то удастся, от них довольно трудно дождаться радости или одобрения.

То, что я сейчас скажу, может показаться странным, но тем не менее. Перечисленные феномены – тоже манипулирование. Манипулирование нашим подсознанием. Только выгода в таких случаях «на первый взгляд как будто не видна». Выгода, цель таких «игр» – испорченное настроение, плохое самочувствие, понизившаяся самооценка. А «игра в такие игры» для обеих сторон зачастую протекает без прямого участия сознания.

Бессознательные манипуляции подобного рода наносят нашей психике серьезный ущерб по нескольким причинам. Первая очевидна – падение самооценки, ухудшение самочувствия. Вторая причина менее очевидна: перед бессознательной манипуляцией человек безоружен потому, что «не замечает» ее. Стало быть, мысли и чувства, наносящие психике вред, ощущаются смутно и воспринимаются как нечто, пришедшее не извне, а изнутри, а стало быть, принимаются нами со 100-процентным доверием (то есть с той степенью доверия, с какой мы относимся к собственным, а не чужим, мыслям, чувствам, ощущениям). По этой причине бороться с вредным воздействием таких манипуляций особенно трудно. Ведь сначала необходимо понять, что же, собственно говоря, произошло.

– Галка, оцени, как я похудела! Ты помнишь эти джинсы? Смотри – теперь они мне велики!

– Да... Раньше они на тебе трещали...

Анекдот из жизни

Позволю себе небольшой комментарий. Это – манипуляция чувствами, по механизму примитивная, но по форме достаточно тонкая – не придерешься! Внешний смысл высказывания очевиден: «Да, ты похудела», подтекст: «Ты не только была безобразной толстухой, но к тому же ты никогда не умела выбирать одежду». Внутренняя цель – донести до собеседницы нехитрую мысль: «С тобой не все в порядке». Бессознательная психологическая выгода: «Я – лучше тебя».

Манипуляция чувством вины

– Пой, пой, медвежонок Пух, веселись и развлекайся. Под ореховым кустом. Кое-кому удастся.

– Что случилось, Иа? У тебя грустный вид.

– Грустный? Отчего бы это? Сегодня же мой день рождения – посмотри на все эти подарки. – Иа-Иа помахал ногой из стороны в сторону. – Посмотри на именинный пирог!

– Подарки? – сказал Пух. – Именинный пирог? Где?

– Разве ты их не видишь?

– Нет, – сказал Пух.

– Я тоже, – сказал Иа-Иа. – Это шутка, – объяснил он. – Ха-ха.

А. Милн. Винни-Пух и все, все, все

С одной стороны, этот тип манипулирования – частный случай манипулирования чувствами, однако по причинам, которые станут понятны позднее, мне бы хотелось поговорить о нем отдельно.

Чувство вины в некоторых случаях является мощнейшим рычагом для манипулирования. Причиной этому являются глубокие его корни, уходящие в детство. Стыд и вина (вещи близкие) это главные чувства, отличающие человека от животных (а вовсе не любовь, как принято думать). По сути своей вся история человечества это история развития общественных запретов и того, в какие времена и какими способами люди их обходили, не вызывая родительского и общественного порицания.

Стыд и вина – рычаги, при помощи которых общество управляет своими гражданами, а родители – своими детьми. Мама или папа делают определенное выражение лица и, глядя на ребенка в упор, произносят: «Да как же тебе не стыдно?». Любой человек, даже миновавший 40-летний рубеж, внутренне содрогается, услышав это в свой адрес: это ребенок в нем сжимается от страха. Ребенок, слышавший это десятки, или даже сотни раз.

Ребенок в нас – наиболее уязвимая для манипуляции часть психики (как и реальное дитя). Таким образом манипулятор идет по пути наименьшего сопротивления: используя чувство вины в качестве рычага, можно быстро обезоружить неподготовленного человека, подчинить его себе. (Один бог знает, на что толкает людей неосознаваемое чувство вины, особенно – неадекватное! Люди могут прожить целую жизнь не так, как им бы того хотелось, ведомые чувством вины, и называя его любовью или чувством долга.)

Будьте внимательны, чтобы вас не постигла та же печальная участь. Оберегайте ребенка в себе от подобных посягательств. Психологи иногда грустно шутят по этому поводу: «Хорошо, когда твой рэкетир – мама. От нее всегда можно откупиться. Хуже, когда ты сам – свой собственный рэкетир».

Манипуляторы этого типа владеют целым рядом особых приемов. Один из наиболее распространенных – так называемый «вид жертвы». Согласитесь, если человек пышет здоровьем, у него хороший сон, аппетит и цвет лица, то ему довольно сложно убедить другого в том, что тот ужасно перед ним провинился... Весьма желательно вид иметь бледный, голос – слабый, походку – шаткую, а костюм – поношенный.

Я, конечно, утрирую. Но вспомните, как часто мы сами наблюдаем подобные сцены: один и тот же человек выглядит и ведет себя совершенно по-разному, если ему что-то от нас нужно, и если – уже нет... Вспомните также Паниковского, который, переодевшись нищим слепцом, сумел разжалобить даже Корейко, а Корейко был человеком без лишних сантиментов. Синие очки и палочка. И ничего больше.

Карлсон, гений манипулирования, такими штучками тоже не пренебрегал: «Я – самый больной в мире человек», – говорил в таких случаях он, ложился навзничь и обхватывал голову пухлыми ручонками...

Словесные же приемы манипулирования чувством вины разнятся в очень широких пределах: от примитивного давления до тонких, едва уловимых в паузах флюидов – в зависимости от интеллектуального уровня манипулятора. Примером самого примитивного будет что-нибудь скорбное, типа: «Дорогая, ты совсем не любишь меня!»; далее идет задумчивое: «А у Нины прекрасные отношения с дочерью – та всем с мамой делится, посуду моет, деньгами помогает, замуж не спешит...»; или, например, печальное: «Когда я тебя рожала, я думала у меня получится Алиса из Страны чудес, а у меня вон что получилось...».

Вот еще несколько «фокусов» из разряда смысловых перевертышей. Доставая пачку снотворного: «Ты ни в чем не виновата, это все я, я...»; Потуже затягивая поясок старого халата (новый – в шкафу): «Мне ничего не нужно, дочка, лишь бы тебе было хорошо...»; Со стаканом воды в одной и флаконом корвалола – в другой руке: «Ты можешь возвращаться, когда захочешь...» и т. д. Приведенные примеры, конечно, преувеличенные и гротескные.

Еще один прием из серии манипуляций чувством вины – подмена «долг-вина». Манипуляторы этой разновидности обожают порассуждать в жанре моралите («Вы только подумайте, какое безобразие! И как вам только не стыдно. Совсем совесть потеряли!» и т. д.) Услышав такое, можете быть уверены – ни стыда, ни совести у человека, говорящего это, скорее всего, нет.

Людям этого рода вообще свойственно приписывать окружающим собственные недостатки. (Этот феномен в психологии получил название «проекция», а в жизни именно ему посвящена известная шутка: «Эгоист – это человек, который все время думает о себе, и совсем не думает обо мне».) В глубине души им кажется, что именно у них есть исключительное право разоблачать и бороться за справедливость. Кроме того, у них, как правило, совершенно отсутствует самокритика: несовершенство мира, по их мнению, оправдывает самые неподходящие виды борьбы за его усовершенствование. Лживость они маскируют под забывчивость, нездоровое любопытство – под непонятливость, нахальство – под простодушие («...Да, я него-

дядя! А кто нынче хороший? Весь мир таков, стесняться нечего!» Евгений Шварц, «Обыкновенное чудо»).

Манипуляция с опорой на чувство вины – самое последнее и самое мощное средство, а также – самое бесстыдное и самое вредоносное для нашей психики. Потому что даже защищаясь от нее, мы вынуждены ломать себя. Чувство вины – вещь заразная и ядовитая. Я ощущаю его мучительные приливы, когда пишу эти строки.

Как защититься от манипуляции

Если дыхание нарушено из-за петли,
затянувшейся вокруг шеи – разрежьте ее.

*Из справочника «Первая помощь при несчастных случаях
и в экстремальных ситуациях»*

Чтобы быть доктором в нашем доме, нужно иметь очень крепкое
здоровье.

Григорий Горин.

Дом который построил Свифт

Есть распространенное мнение, что психологи советов не дают. Один из моих учителей иронизировал по этому поводу: «Кто придумал, что психологи не дают советов? Просто советы должны быть хорошие...». Вот три таких совета.

Отслеживайте свои чувства, не оценивая их

Единственные чудеса, которые мне известны – это фокусы, которые люди
проделывают друг над другом.

Из психологического опросника ММРІ, вопрос №387

В ситуации, которая кажется вам неоднозначной, когда у вас возникает подозрение, что
вами пытаются манипулировать, четко отслеживайте свои чувства, не оценивая их.

Разберитесь в них.

Такую процедуру довольно сложно проделывать впервые. Скорее всего, вы ощутите
страх. Но до страха есть что-то еще: раздражение... И это раздражение обоюдное. Когда раз-
дражение замалчивается, вы начинаете путаться, и манипуляция срабатывает. Если ваш парт-
нер по общению хочет раздражаться, – он будет раздражаться. И он спровоцирует вас. Чтобы
«выскочить из игры», нужно чище формулировать для себя свои чувства.

Анализируйте свои чувства: манипулятору они зачем-то нужны. Например, он раздра-
жает вас, чтобы потом обидеться. Получая после этого ваше чувство вины, он (как минимум!)
восполняет дефицит внимания. Кроме того, чувство вины впоследствии можно использовать
как рычаг для получения еще чего-то, затем – еще чего-то и т. д.

В очевидных случаях бывает полезно более открыто выразить свои чувства. Но: будьте
внимательнее к себе. Реагируйте честнее: не отвечайте агрессией сразу, не форсируйте собы-
тия. Расценивайте свои чувства как отклик, спросите себя: а что под этим? Часто же бывает
бессмысленно и даже вредно открывать свои чувства и ощущения человеку, который только
что пытался воспользоваться ими как рычагом. Иногда бывает достаточно просто понять про
себя нечто и сделать соответствующие выводы.

Прислушивайтесь к себе, будьте особенно внимательны в моменты неуверенности, вол-
нения, в моменты принятия важных решений. Если принятие решения всегда было для вас
проблемой, рассмотрите две основные конкурирующие точки зрения (в конечном счете их все-
гда бывает именно две!). Кому на самом деле принадлежит одна из них (а то – и обе)? Вам?
Мужу (жене)? Старшей сестре? Маме?

Если ваш самоанализ зашел в тупик, попробуйте такое упражнение. Сядьте удобно,
закройте глаза. Точно сформулируйте свою дилемму. Пофантазируйте: пусть каждая точка
зрения заговорит своим собственным голосом. Представьте себе, что слышите их со стороны –

один голос справа, другой – слева. Они спорят. Возможно, ваша фантазия проснется, и вы даже услышите перебранку между ними. Чьи это голоса?

После пары минут такой медитации мои клиенты порой обескуражено признаются, что «узнали» спорящих. При этом бывает, что ни один из голосов самому человеку не принадлежит. Когда эти открытия сделаны, тогда-то и настает самый важный момент: принятие собственного решения.

Наши чувства – наиболее ценный индикатор нашего душевного состояния. Будьте внимательны к ним. Не общайтесь с людьми, общение с которыми тягостно, подчиняясь чувству вины или долга. Если это невозможно – сведите общение к минимуму.

Не позволяйте другим людям «давить вам на жалость в серьезных вопросах». Помните, что чувством долга очень часто называют чувство вины, а чувство это – вредное, во всяком случае, если оно внушено извне, а не родилось изнутри, как плод размышлений о собственных грехах. Позвольте лишь себе решать, в чем состоит ваш долг и перед кем и в чем вы провинились. Никто не вправе диктовать вам это.

Доверяйте себе – это лучшая защита от любой манипуляции.

Не придавайте слишком большого значения формальному смыслу слов

Таня: Боря, хуже тебя нету!

Боря: Я тоже тебя люблю.

Из разговора двух психологов

Женя:

– Нет, это – не рыба... Не заливная рыба... Хрену к ней не хватает!

Надя:

– Вы же меня хвалили!

– А я врал. Я вру.

Телефильм «Ирония судьбы,

Или с легким паром!»

Простое «нет» может означать: «это невозможно», «попроси меня еще раз, и я соглашусь», «попроси меня еще раз, и я не соглашусь» или «я требую, чтоб ты слушал меня и верил мне».

Карл Витакер, психотерапевт.

Не придавайте слишком большого значения формальному смыслу слов. Иногда прямой их смысл бывает обратным смыслу психологическому. О Бернарде Шоу рассказывают такую историю. К Шоу пришел человек, желавший купить права на экранизацию нескольких его произведений. Шоу твердо настаивал на определенных условиях. Торгуясь, визитер пламенно произнес: «Подумайте только! Тысячи людей познакомятся с вашими замечательными произведениями!». «Вся беда в том, – ответил Шоу, – что вы думаете об искусстве, а я – лишь о деньгах».

Обычно же слова лишь отчасти отражают реальное положение вещей. На ненужное анализирование и сопоставление типа «что же он все-таки имел в виду?» у вас уходят силы и масса драгоценного времени.

Кроме того, существует особый род манипуляторов, основным приемом которых является погружение собеседника во внешне разумный словесный туман (излюбленный способ общения наших политиков и деловых людей).

Жертва просто тонет в море слов, и вся ее энергия уходит на то, чтобы растерянно задавать и задавать себе вопрос: «Что же он хотел этим сказать?». Этот вопрос постепенно

трансформируется в другой, еще более риторический: «А не дурак ли я?». Когда последний перерастает в убеждение, с человеком можно делать все, что угодно. Похожие обстоятельства вынудили Буратино закопать на свалке пять золотых монет, посыпать солью, полить и ждать урожая.

Вспоминаю мужа одной своей знакомой. В любом споре он использовал 2 основных аргумента: «Я не это имел в виду» и «Ты неверно меня поняла». Поймать его хотя бы за хвост было совершенно невозможно. Да и не нужно.

Обращайте внимание на речевые штампы или другие излюбленные присказки и прибаутки. Иногда, и даже часто они многое говорят о человеке, если, конечно, произносятся осмысленно. (Безусловно, я не имею в виду что-нибудь типа «та-ра-ра-бумбия, сижу на тумбе я»...)

Настойчиво повторяемые и (или) энергетически заряженные речевые формулы часто несут обратный психологический смысл.

Так, одну мою подругу воспитали очень инфантильной и зависимой от родителей. Любимой присказкой в их семье было: «Ты уже взрослый человек и должна сама отвечать за свои поступки». Сходная ситуация была в другом знакомом семействе. Мать часто повторяла, имея в виду своего взрослого сына: «Женя не маменькин сынок, он все решает сам». Женя тем временем без мамы не мог ступить и шагу. Раз в году отъезжая отдыхать, он непременно звонил каждый вечер домой, чтобы дать маме отчет на тему «как я провел день».

В моей практике встречались еще более краткие и смешные примеры этого рода. Например – сообщение на пейджер следующего содержания: «Забудь обо мне, не звони никогда». Комментарии, пожалуй излишни, и все же: человек, желающий быть поскорее забытым, не посылает никому никаких сообщений. Человек, не желающий, чтобы ему звонили, не сообщает это специально, а говорит об этом во время одного из таких звонков. Это – пример очень прозрачной и очень распространенной манипуляции, которую предпочитают женщины и инфантильные молодые мужчины. Означает она на самом деле ровно обратное: «Вспомни обо мне, позвони, я очень жду. Когда ты позвонишь, я немного покобелюсь, а потом прощу тебя».

Заставьте себя быть немного проще

Есть люди, которым невозможно помочь, но нужно пытаться.

Милтон Эриксон, психотерапевт

Заставьте себя быть немного проще.

Как это ни странно, но чем сложнее человек организован, тем легче его запутать и сбить с толку при помощи описанных приемов. Не хочу быть неверно понятой – я не призываю вас к глупости. (Это и невозможно, ведь восхождение от глупости к уму, равно как и нисхождение обратно – утопия.) Я призываю к той внутренней простоте, которая идет не «до» ума, а «после». Именно это имел в виду Эрик Берн, говоря о том, что иногда полезно смотреть на мир «глазами марсианина». То стекло, через которое каждый из нас смотрит на мир, у «марсианина» прозрачнее потому, что он провел в нашем мире меньше времени, чем мы.

Если вы прочли эту статью с ощущением, что она имеет к вам большее отношение, чем к другим, то этот совет – для вас.

Последняя иллюстрация – отрывок из протокола одной психотерапевтической беседы.

Терапевт (задумчиво обводя глазами стены и потолок своего кабинета):

– Думанье мешает чувствовать. Ты – интеллигентка. А тебе надо учиться быть душой. Я бы порекомендовал тебе следующую медитацию: смотришь сквозь стену, взгляд стеклянный, и челюсть немного так отвисает (показывает, как должна отвисать челюсть). Когда начнешь получать от этого удовольствие, – станешь другим человеком.

Клиентка (после небольшой паузы):

– Это, пожалуй, надо обдумать.

Дети манипулятора-обвинителя

Моя мама много ругала меня и совсем не хвалила. «Я отдала тебе жизнь», «ты сведешь меня в могилу», «руки-крюки» – только и слышно было от нее в мой адрес. Сейчас мне очень тяжело с этим жить. Мне трудно поверить, что я могу сделать что-то хорошее. Что я способен совершить поступок, достойный похвалы и признания. Я крайне обидчив и тяжело отхожу. Я не верю, когда мне говорят комплименты.

Как мне быть? Как научиться хоть немного верить в себя, в других людей, которые окружают меня и хотят мне добра?

Александр, 22 года.

Последствия манипуляций

Есть категория людей, манипулирующих миром при помощи вины. Тех, кто не может просить необходимое прямо – много, но все они делают (не делают) это по-разному. И эта категория использует вину в качестве рычага. Это всем знакомое: «Воспитала неблагодарных детей!» – обвинение вместо просьбы о похвале или благодарности. Это «Я тут на вас горбачусь!» – — обвинение вместо желания признания. Это «Мне плохо (из-за вас)» – обвинение вместо просьбы о жалости и (или) поддержке. И так далее.

С детьми, воспитанными в таком контексте, могут происходить интересные вещи. Например, они во всем усматривают обвинение. Просто потому, что вина это чуть ли не единственное, при помощи чего их вырастили. Они видят обвинение там, где от них ожидается похвала, жалость или признание или даже там, где их самих жалеют или хвалят. Черствые, неблагодарные, безжалостные и неспособные поддерживать – — это, нередко, те самые выросшие дети, запуганные родительскими обвинениями. Иногда достаточно помочь им научиться верно расшифровывать просьбы мира, к ним обращенные, и они тут же научатся и жалеть, и благодарить, и поддерживать, а также – — принимать похвалу и поддержку. Просто потому, что прекратят видеть во всем обвинение.

Десять родительских антиманипуляций

*Еще одно искреннее спасибо –
Саше Швейбих за творческий поиск.*

1. Не врите детям.

Старо, как мир. Мы обманываем ребенка, исходя из соображений сиюминутного комфорта, а штраф, который мы платим – гораздо больше и неприятнее. Чаще всего мы платим подорванным к себе детским доверием. В худшем случае мы платим тем, что у ребенка создается разрозненная, противоречивая картина мира вместо непротиворечивой и целостной. В мире, где слова родителей не соответствуют действительности, ребенку крайне трудно жить.

2. А если правда такова, что вы почему-то не можете ее сказать? Помогите себе: возьмите тайм-аут.

Нет ничего страшного в словах «я отвечу тебе завтра». Время, которое вы выиграли, потратьте на то, чтобы сформулировать для себя, чего вы боитесь. Почему вы не можете чего-

то сказать? Скорее всего вы придете к тому, что боитесь не за ребенка, а за себя. Боитесь, что правда может разрушить вас. Дети же могут вынести любую правду, если ее хорошо может вынести взрослый, который ее ребенку преподносит. Сначала справьтесь сами, затем говорите с ребенком. Только не врете.

Есть еще обман забывчивостью. Пообещала – забыла. И ребенок забыл. Потом ребенок вспомнил. И обиделся постфактум. Нехорошо.

3. Если обещаете – выполняйте.

Если у вас плохая память – записывайте. Если вспомнили, что забыли – поговорите об этом с ребенком. Скажите, что вспомнили и что обязательно сделаете обещанное. Опять же – это упрочивает картину мира ребенка. Это учит его быть обязательным. Это дает ему понять, что вы его уважаете.

4. Не имитируйте общение, интерес, участие

Не говорите: «ах, как здорово ты нарисовал!», глядя в телевизор. Либо оторвитесь от сериала, либо честно (опять же) скажите: «Миша, прости, дорогой. Я сейчас занята и не могу посмотреть как следует. Я закончу и посмотрю хорошенько, что ты нарисовал». Опять же – не обманывайте. Как закончите – посмотрите.

Ваш ребенок никогда не будет безобразно вести себя в магазине, если вы своевременно расскажете, что такое деньги и откуда они берутся. Не делайте ребенку избыточных, лишних подарков, откупаясь за отсутствие.

5. За отсутствие откупайтесь присутствием.

Идите вместе куда хотите, подарите ребенку свое время, а не деньги. Способ откупаться подарками за то, что мы «не долюбили» ребенка – это предшественник товарно-денежных отношений в любви...

6. Извиняйтесь, если не правы.

7. При любой возможности позволяйте ребенку выбирать.

Из еды, из одежды, из товаров в магазине. Так он получает представление о том, что он есть, у него существует мнение и это мнение учитывается. Должно учитываться.

8. Принимайте отказ всерьез.

Если вы считаете, что ребенок имеет право сказать «нет» в конкретной ситуации – соглашайтесь. «Ты хочешь поехать на выходные к бабушке?» – «Нет». Значит, не везите его к бабушке. Или нечего было спрашивать.

9. Не соперничайте со вторым родителем в вопросах детской любви.

Всячески поддерживайте в ребенке уважение к нему. Не спрашивайте: «кого ты больше любишь» или «а почему ты хочешь идти в театр с папой, а не со мной» и так далее. Ребенок не должен чувствовать себя виноватым за то, что в данный момент предпочел кого-то из родителей. Иначе вы закладываете идею, что родителей можно сравнивать и назначать «лучшего» или «худшего». В идеале каждый родитель должен быть незаменимой, эксклюзивной фигурой, ни с кем несравнимой и не сравниваемой.

10. Хвалите детей! Не бойтесь хвалить детей!

Обыденные денежные манипуляции 10 шагов к свободе

Хотите вы этого или нет, верите или сомневаетесь, но деньги – это не просто «всеобщий эквивалент стоимости всех товаров, работ и услуг». Деньги – это энергия. И хотя это всего-навсего цветные бумажки и металлические кружки и сами по себе они даже для растопки не годятся, но тем не менее уже много веков слово «деньги» прочно ассоциируется со словом «власть». Сия смысловая связка намертво впечатана в тот самый культурно-исторический контекст, в котором вы живете, и с этим ничего не поделаешь: в данном случае коллективное бессознательное сильнее вашего личного мнения по данному вопросу.

Ты – мне, я – тебе

Три правильных способа давать и брать деньги в долг

Что происходит

Сценарии дебетно-кредитных историй поражают своим разнообразием. Бывает, что вы берете в долг (с кем не бывает!) и чувствуете себя виноватой, затем отдаете долг, и опять чувствуете себя виноватой! А с некоторыми людьми вы чувствуете себя еще хуже, если дали в долг, и теперь вам почему-то хочется получить свои деньги назад. «Какая же я стерва!» – в отчаянии думаете вы, в пятый раз напоминая кредитору о своем существовании.

А бывает совсем по-другому. Есть люди, одалживая которым вы просто забываете об этом и вспоминаете, когда эти деньги к вам возвращаются. Есть и такие, которые дают в долг так, что вы не чувствуете неловкости или вины, и у вас не возникает ощущения, что кредитор спас вашу жизнь и теперь скромно ждет медали.

За кулисами (откуда что берется)

С участием денег возникают сложнейшие хитросплетения человеческих взаимоотношений, потому что деньги – это власть. И она принадлежит тому, кто вкладывал в данные конкретные деньги свою энергию. Кто платит – тот и музыку заказывает, то есть поворачивает межличностные отношения со своим должником так, как ему по каким-то причинам нужно. Например, ваша вина может быть для человека доказательством собственной незаменимости. Человек-которому-все-должны – это амплуа! Это роль, которую некоторые играют всю жизнь.

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.