

Елизавета Павлова

Сам себе
психолог

ПОЧЕМУ мне так

хреново,



хотя вроде бы

всё
Нормально



Елизавета Сергеевна Павлова
Почему мне так хреново,
хотя вроде бы всё нормально
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19186524

Почему мне так хреново, хотя вроде бы всё нормально: Питер; Санкт-Петербург; 2016

ISBN 978-5-496-02161-6

Аннотация

Все в жизни вроде бы идет своим чередом, только на душе скребут кошки, все из рук валится, ничего не нравится. Если вам знакомо такое состояние – эта книга для вас. Психолог Елизавета Павлова описывает причины и возможности избавления от психологического дискомфорта. В книге вы найдете характерные описания, которые помогут вам точно понять, есть ли у вас аналогичная проблема, конкретные советы и практические идеи по разрешению ситуации и оказанию самопомощи.

Содержание

Чем может помочь психолог (и почему не помогают советы подружки)	5
Много ли человеку любви нужно?	9
Главный секрет поп-психологии. Почему не помогают «советы психолога» в глянцевых журналах	11
Психология для несовершенных людей	15
Как полюбить и принять себя	20
Почему мне так хреново, хотя все вроде бы нормально	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Елизавета Павлова
Почему мне так
хреново, хотя вроде
бы всё нормально

© ООО Издательство «Питер», 2016

© Серия «Сам себе психолог», 2016

Чем может помочь психолог (и почему не помогают советы подружки)

Почему профессиональная помощь психолога дает результат, а попытки самостоятельно себя «починить» или пригласить на роль психотерапевта соседок и подруг не всегда работают?

В этом нет какой-то волшебной тайны, нет «профессионального секрета». Все очень просто.

Дело в том, что есть бытовая психология, а есть профессиональная. Все советы бытовой психологии строятся на принципе «с тобой не происходило того, что происходило» и «ты не чувствуешь того, что чувствуешь». В профессиональной психологии не так. Психолог принимает всерьез то, насколько для клиента важны случившиеся с ним события и его чувства по поводу этих событий.

Например, поругался человек с соседом, или получил нагоняй от директора, или – так часто бывает – девушка переживает по поводу лишнего веса. Как утешают тетушки-мамушки-сердобольные по дружки? Правильно – пытаются объяснить, что ничего на самом деле не случилось: «Все это глупости. Просто прекрати с ним ругаться. Он обзывается – а ты не реагируй!», или: «Начальники – они все такие, им

положено орать, иначе их никто не будет слушаться. Ничего страшного. Не думай об этом, забей», ну, или коронное: «Ты совсем не толстая! Нет-нет, не толстая! ТЫ НОРМАЛЬНАЯ!» Ну то есть таким вот образом близкие и убеждают нас в том, что *«того, что с тобой случилось, на самом деле не случилось»*.

Или же можно обесценить переживания (*«ты не чувствуешь того, что чувствуешь»*): «Да ну, не о чем так заморачиваться! Сосед твой дурак просто, не психуй, пивка поди выпей», или: «Отвлекись, подумай о приятном, посиди на работе в Интернете – отомсти начальнику. Он делает вид, что нам платит, – мы делаем вид, что работаем!», или, наконец: «Надо любить себя такой, какая ты есть, с любым весом». Ох, как легко сказать – любить себя любую. Но ведь чувствует-то человек именно то, что чувствует! Ему больно и обидно, или стыдно и неприятно, или горько и грустно...

То есть факт остается фактом: «бытовые психологи» пытаются подавить наши неприятные чувства и советуют просто выкинуть из головы неприятные события, игнорировать их. Иногда страдальца пытаются насильно «развеселить», чтобы он думал о приятном. Иногда собеседнику кажется полезным наорать на него в духе: «Вот ты тут нюни распускаешь, а наши дедушки в войну терпели и голод, и холод! Ты настоящей беды еще не пережил, вот что!» Такой способ, иначе говоря «волшебный пендель», считается чрезвычайно мотивирующим и стимулирующим. Хотя тоже действу-

ет по принципу напитков-энергетиков, которые кратковременно поднимают тонус, а когда действие зелья заканчивается, человек падает без сил уже окончательно, исчерпав даже неприкосновенный резерв сил.

В общем, чем же отличается профессиональная психологическая помощь? Да вот этим самым: признанием того, что факт, который вызвал бурную эмоциональную реакцию клиента, существует на самом деле и что переживаемые эмоции легитимны, имеют право на существование, каким бы ни был вызвавший их повод и какими бы эти эмоции ни были. Вообще, даже событие, признаваемое всеми «радостным», может вызвать у человека самые различные негативные эмоции. Например, одна моя знакомая, родившая долгожданного ребенка, через полгода после его рождения обнаружила, что беременна снова. Несомненно, второй малыш также был желанным, но принять его рождение как однозначное счастье ей было гораздо труднее: на руках был старший, еще грудничок, а сама молодая мама чувствовала себя уставшей и измотанной. Не все понимали, что рождение второго ребенка для нее – не только радость, и ей трудно было это объяснить.

Недаром говорят, что «психолог всегда выслушает». Правда, при этом обычно забывают, что психолог – это тот, кто выслушает и то, о чем человек стесняется рассказать даже самым близким. Близкие обычно искренне считают, что они должны не только выслушать, но и выразить собственное

мнение и посоветовать, что делать («молодец», «никогда так больше не делай», «ну и глупость же ты сморозил» и т. п.). Психолог же помогает клиенту самому разобраться со своими собственными чувствами, а не «грузит» его своими оценками, похвалой или собственным мнением. При этом важно помочь человеку выбрать свой собственный путь, принять свое решение. Просто потому, что опыт психологического консультирования говорит нам: если человеку предложить готовое, пусть даже самое прекрасное решение – не факт, что он ему последует, а вот если до решения человек задумался сам, то пускай оно будет не самым оптимальным и не самым взвешенным – но за свое собственное решение, самостоятельно выстраданное, человек готов бороться до конца. Именно поэтому важно не посоветовать что-то умное, а помочь, поддержать человека в его собственной работе над принятием решений в собственной жизни.

А обсуждать то, что у человека «свербит», необходимо, потому что, будучи непроговоренными, чувства никуда не деваются, а остаются в человеке давят и влияют на принимаемые им решения и всю его жизнь. Но это уже совсем другая история...

Много ли человеку любви нужно?

Клиент: А еще я хочу, чтобы она была все время со мной рядом! И все-все-все внимание мне отдавала! Каждый день, постоянно.

Я: А ребенок?

Клиент: Нет! Все мне!!! Иногда я даже думаю, что здорово было бы с ней оказаться на необитаемом острове и чтобы она там уделяла мне все время и внимание и деться никуда не могла!

Я: Ну, на необитаемом острове тоже можно по-разному из отношений убегать. Например, сидеть на бережку, на приборой смотреть, на чаек...

Клиент: Нет, не хочу, чтобы на чаек! Не хочу, чтобы она даже в сторону смотрела! Хочу, чтобы она только на меня внимание обращала!!!

...Давно подмечено: когда человек голоден, то в фантазиях к нему приходят горы еды и штабеля вкусовностей, а на деле для того, чтобы наестся, хватает пары бутербродов. Когда хочется пить, то в воображении возникают моря, океаны, водопады, – а выпил литр, максимум полтора после сильнейшей жажды, и больше никаких бескрайних морей не надо. Начинающие пикаперы воображают тысячи распаленных женщин, которыми можно обладать двадцать раз на дню, – а

на деле такой мечтатель через год вполне угомонится в отношениях с одной-единственной, и секс у них будет максимум два раза в неделю, и все отлично и полностью ему подходит.

То же самое с любовью и принятием. Потребность в любви, в том, чтобы почувствовать себя ценным и нужным, принимает у человека с психотравмой гипертрофированные формы. Травматик мечтает о том, чтобы его не просто ценили, а БОГОТВОРИЛИ, не только любили, а ОБОЖАЛИ, считали бы самым ценным существом на свете и показывали это ежеминутно, ежесекундно. Ему кажется, что нет такого океана любви, который утолит его жажду принятия.

И проблема обычно не в том, что любви в его жизни нет. Дело, как правило, в проблеме «психологического обмена веществ», когда тепло, любовь и принятие человеком просто «не усваиваются». Он как будто ест и не наедается, пьет и не напивается. Когда же удастся в терапии добиться того, чтобы человек пустил внутрь себя хотя бы немного тех теплых чувств, которыми готовы поделиться с ним близкие, то насыщение приходит на удивление быстро. Простые проявления любви, оказывается, отменно кормят и питают. И требуемого океана обожания, как выясняется, жаждущему не осилить, да и не настолько нужно, оказывается.

Дело за малым – вернуть травмированную способность чувствовать и усваивать любовь и принятие. И на это-то уходят все усилия психотерапии.

Главный секрет поп-психологии. Почему не помогают «советы психолога» в глянцевах журналах

А сейчас я вам открою главный секрет поп-психологии. И расскажу заодно, почему он не работает.

Так вот, давайте проведем небольшой самостоятельный эксперимент. Для этого зайдём в Интернет и в поисковой строке наберём любой вопрос из области психологии, который вас мучает. Например: «как перестать ревновать», «как перестать ругаться с мужем», «как ложиться спать раньше», «как не жрать на ночь»... Абсолютно любой!

На вас вывалятся сотни, тысячи и миллионы разных ссылок. «Советы психологов», сайты психологических центров, порталы добрых советов... Все они жаждут помочь вам найти-таки способ мирно, не ругаясь, жить с мужем и прекратить, наконец, лопать печеньки в неурочные вечерние часы.

Спорим, я знаю, что вам посоветуют? Да-да, не читая даже этих миллионов ссылок, я скажу даже не что написано, а как. Советы будут построены по принципу: «Вы делаете X? Не делайте этого! Лучше делайте Y. И постарайтесь не думать об X».

Практически все советы поп-психологов будут если не написаны Капитаном Очевидностью, то, по крайней мере, со-

ставлены с его деятельным участием в качестве консультанта.

Я называю такие советы «*А ты разбогатеешь!*» Ну, то есть представьте: вы жалуетесь другу, что у вас проблемы и не хватает денег – не на что жить. Друг, сочувственно качая головой, дает примерно такой совет: «*А ты разбогатеешь!*» То есть совет насколько верный, настолько и идиотский. Понятно, конечно же, что если разбогатеть – то проблема с нехваткой денег решится сама собой! Но как, КАК разбогатеть?

Что делать – обычно понятно. Чтобы похудеть, надо есть пищу меньшей калорийности и заниматься спортом. Чтобы не ругаться с мужем, надо не повышать на него голос и спокойно реагировать на его слова, когда голос повышает он. Чтобы ложиться спать раньше, надо пораньше выключать компьютер и телевизор, заранее стелить постель, чистить зубы и все-таки ложиться не позже полуночи. Но как, КАК добиться того, чтобы все это выполнялось?

Обычно человек наедине с собой формулирует запрос в форме «как себя заставить выполнять все эти полезные вещи». Ну вот же список того, что я должен/ должна делать: быть спокойной, разговаривая с мужем; после 19:00 забыть о холодильнике; решительно выключать комп не позже одиннадцати. Ну вот, решение принято! И тут, естественно, вмешивается реальность. Игрушка на компе такая прикольная, вот еще сотню баллов наберу – и пойду спать! Муж, подлец, не просто пришел на полчаса позже, а еще и огрызается. И

мама пирожков напекла, они на всю квартиру пахнут...

Вся проблема в том, что полезные советы типа «а ты разбогатеешь» – очень обобщенные и составлены с учетом «средней температуры по больнице». Ну то есть кто-то сформулировал эти общие правила, и они работают для кого-то. Те люди, для кого они работают, ответов на вопрос «что делать?» не ищут. Например, тот, кто спокойно относится к маминым пирожкам, просто отказывается от них и идет спать в одиннадцать. Это тот, кому не справиться с искушением пирожками и «стрелялками», торчит у компьютера, заедая мысли о своем слабоволии сдобным тестом с начинкой. А на самом деле – никакой вы не слабавольный. Просто общий метод «а ты просто не делай X, а начни делать Y» для вас не работает.

Вот вам действующий совет: прекратите пытаться соответствовать неизвестно чьим советам и присмотритесь к себе. Что вы делаете? Когда вы это делаете? Что при этом чувствуете? А что хотите делать? И что чувствуете, когда понимаете: вы сейчас делаете не то, что планировали и хотели? Попробуйте ответить на эти вопросы, лучше – письменно. В этом есть определенный смысл. Вместо того чтобы заставлять себя («соберись, тряпка!»), попытайтесь понять, что вас побуждает делать то, что вы делаете. Возможно, вы просто устали, потому и вперились в компьютер, и настолько нет сил, что даже два метра до кровати преодолеть невозможно от усталости. А может быть, вам скучно и одиноко, и ароматные пирожки для вас – радость и развлечение. Или вам

очень обидно, что муж не сдержал обещания прийти пораньше, хотя вы пришли вовремя и даже его ждали, и теперь вы раздражены, обижены и вам кажется, что он не замечает вашу любовь...

Понимаете, вы – это не «обобщенный человек», которому даются советы поп-психологов. Просто попытайтесь понять ваши собственные мотивы, и тогда сделать с ними что-то будет гораздо проще, чем если вы попытаетесь насильно заставить себя вести правильно.

Кстати, к вопросу «как разбогатеть» этот совет тоже вполне относится. Попробуйте понять себя – что вам нравится, что для вас приемлемо и что неприемлемо. И тогда, если даже вы не разбогатеете разом, – по крайней мере вы осознаете, чего делать никогда не надо и на каких дорогах богатство вас точно не ждет.

Это и есть тот совет, который работает: приглядитесь к себе, соберите о себе информацию и попытайтесь понять мотивы своих поступков. И многое станет проще.

Психология для несовершенных людей

Когда-то я работала в благотворительном детском фонде, который поддерживал детский приют временного содержания. Детей там кормили, обеспечивали одеждой и всем необходимым, возили в школу; а потом, если у родителей – обычно, кстати, у мамы – налаживалась жизнь, то ребенка могли забрать, и такое случалось достаточно регулярно. Мы помогали социальным сиротам (детям, чьи родители не лишены родительских прав). Сажу как-то в кабинете, никого не трогаю, разбираю бумажки. И тут заходит в комнату знакомая айтишница из соседнего подразделения – пообщаться. Слово за слово, она спросила, что делаем, а потом решила поделиться наболевшим: завела разговор о том, как же неправы мамы, которые сдают детей в детские приюты. Дескать, ну как можно быть такими дурами? Вот она (айтишница) сперва образование получила, потом замуж удачно вышла, двоих родила – и никого никуда сдавать не понадобилось. Я пыталась уйти от беседы, отвечать кратко и односложно, но она распалялась, приводя все новые аргументы глупости и бестолковости мамочек, которые не смогли самостоятельно растить детей и отдали их в приют.

Под конец я не выдержала, отложила бумажки и спроси-

ла прямо: «Наташа, ты что сказать-то хочешь? Что эти мамашки все дуры? Ну да, даже и дуры. Многие рожали в 16, в 18 лет, без образования. Маленькие сами были, подростки, мозгов никаких. И что теперь? Убивать их? Что делать-то ты предлагаешь? Мы вот помогаем людям, даже если они и сделали глупость и теперь расплачиваются за нее. Они, мамочки эти, кстати, страдают, к детям в приют ездят, гостинцы возят, забирают домой, как только получается. Дети их любят, ждут, дети сами переживают. Что ты предлагаешь, Наташа? Давай этих мам расстреливать, что ли, раз они в 18 лет были малолетними дурами, залетели и родили детей?» Наташа вмиг осеклась. Было видно, что такой взгляд на проблему для нее совершенно новый. Но поговорить хотелось, и она понемногу перешла к тезису: «Нет, ну надо помогать, что ж теперь-то, все мы люди, все человеки» и стала развивать уже эту точку зрения. Я, кажется, уже не слушала.

А недавно в соцсетях наделала шуму история о том, как двое молодых хипстеров, парень и девушка, ездили по всему миру и писали в блог о том, как они чудесно путешествуют. Дескать, сдаем квартиру-однушку в Москве за 30 тысяч, и нам вдвоем вполне хватает на путешествия и самое необходимое. А недавно выяснилось, что и про 30 тысяч они оба врал, и еще юноша-хипстер регулярно бил, унижал, морально опускал и лишал самого необходимого свою спутницу. И что она никому не признавалась, потому что ей было стыдно, а еще потому, что чувствовала себя виноватой, ведь

она так долго терпела и молчала – теперь никто не поверит. В этом она оказалась, к сожалению, права. А еще... Еще комментарии к этой истории составили целый паноптикум. На первом месте с большим отрывом были мнения «Сама, Дура, Виновата» в сотнях вариаций. Любимые женские комментарии вроде: «Ой, девочки, мы т-а-а-а-кие бываем вредные. Наверное, она заслужила. Дыма-то без огня не бывает». Несколько особняком стоит мнение, которое лично меня задевает сильнее прочих. Вот оно: «А что же она не дала сдачи? Почему не выкрала паспорт и не сбежала? Почему раз за разом ехала с ним в очередные джунгли? Да она же дура!» И вот что я скажу вам, граждане: *да, она, похоже, дура. И это все равно не дает никому права судить ее и оскорблять.*

Видите ли, так бывает: не все окружающие нас люди – разумные, сознательные, сильные духом и зрелые личности. Мир полон ханжей, тупиц, скандалистов, лентяев, паразитов и прочих неприятных типов. И сам факт того, что ваша спутница не очень умна, по-глупому идеалистична, не обладает особой силой духа, да и вообще своих денег у нее нет, – все это не дает права бить ее и оставлять без гроша в кармане и помощи в чужой стране. Все это однозначно неправильное, некрасивое, непорядочное и нехорошее поведение. Даже по отношению к геометрически правильной круглой дура. Если бы даже она ею и была.

Если перед нами стоит человек, которого мы считаем (возможно, обоснованно) глупее, слабее, необразованнее

нас и т. п., – это не дает нам права избивать его/ее, потому что мы так захотели. И то, что девушка-путешественница не смогла распознать вовремя, с кем имеет дело, не проявила силы духа и не сопротивлялась агрессору, как Зоя Космодемьянская, а, наоборот, терпела, скрывала синяки и делала вид, что у них с молодым человеком все прекрасно, – все равно не оправдывает насильника. Ну нельзя бить людей, даже глупых и слабых. И «ах, с нею было так трудно», о чем рассказывал в Интернете избивавший ее молодой человек, – не аргумент. Если трудно было с нею, с дурой, – нашел бы себе спутницу-умницу, с которой полегче, и катались бы по миру оба в свое удовольствие. Но бить – нет, не было у него такого права.

Помню, одна моя знакомая-психолог в своем блоге развела идею о том, что неплохо бы выдавать лицензии на родительство. В комментариях развернулась бурная дискуссия. А вот я смолчала, хотя так и просился на язык вопрос: «А что ты будешь делать, если тебе-то самой лицензию не дадут? И куда девать твою, уже рожденную, дочку – ну, если ты лицензии окажешься недостойна?» Полагаю, с такой точки зрения дама вопрос вообще не рассматривала: люди, которые хотят лицензировать других, обычно не думают, что могут быть отлицензированы сами. Точно так же, как те, кто упрекает не сбежавшую от насильника девушку, не факт, что сами смогли бы совершить красивый побег из Шоушенка.

НЕЛЬЗЯ. ВСЁ РАВНО НЕЛЬЗЯ. НЕЛЬЗЯ ПРИТЕС-

НЯТЬ ЧЕЛОВЕКА И ЛИШАТЬ ЕГО ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ПРАВ.

Другие люди имеют те же человеческие права, что и мы. И лишение их этих прав никак и ничем не может быть оправдано. Даже если мы определяем, что по какому-то критерию (обычно нами самими придуманному) другие люди хуже нас. Да, возможно, это может оказаться чистой правдой – но они все равно люди. И ничто не дает нам права поступать с ними как с недочеловеками. Ну то есть бить их, оставлять без помощи, лишать еды, запрещать заводить детей и т. п.

Не говоря уже о том, что по другим критериям мы сами можем оказаться ой как недотягивающими, неполноценными, неумелыми и неквалифицированными. Так что это все очень опасная игра. И лучше даже ее не начинать – все может привести к страшным последствиям...

Люди, помните, что все мы люди.

Мы все несовершенные, неправильные и очень во многом неразвитые. И я могу вам гарантировать: до уровня совершенного, идеального человека не разовьется ни один из читающих эти строки, ни один. Так и останемся мы все в чем-то очень слабыми. Помните это. И берегите себя. Ведь все-таки в нас есть и много хорошего.

Как полюбить и принять себя

Знакомая и реальная картина: к психологу приходит клиент. Ну, скажем, девушка. И с порога начинает жаловаться: «Я некрасивая, я не верю в то, что могу нравиться мужчинам и быть для них привлекательной».

Смотрит психолог: перед ним девушка как девушка. Не мисс Вселенная, конечно, но и не крокодил. Он уточняет в последний раз: «Скажите, почему вы думаете, что вы некрасивы?» Девушка снова заливается слезами и вываливает на психолога все: и что с личной жизнью в ее 30 лет – полный швах; и что много раз знакомые и друзья говорили ей, что она даже симпатичная, – а она им не верит; и что «все понимаю, но в голове какой-то внутренний барьер...»

Психолог вздыхает и понимает: работа предстоит долгая. Нет, это изменить можно – но не за один день. И не за два. Может, и больше года понадобится.

И будет непросто. Дело в том, что такая девушка, во-первых, уже умеет отвергать предлагаемые решения, обесценивать их или игнорировать (ей ведь говорили знакомые и друзья о ее привлекательности. Но каждый раз у нее находились поводы им не поверить). Ну и сами друзья пытались помочь ей в худших традициях доморощенной психотерапии, утверждая, что она не чувствует того, что чувствует: «Да ерунда, нормальная ты, даже симпатичная, не придумывай». Ну то

есть она переживает, что, мол, «я уродина, поэтому никому не нужна, и теперь мне плохо», – а ей говорят: «Да это все ерунда!». Конечно, ей было обидно, и она чувствовала себя непонятой и отвергаемой. Ведь она искренне страдала, пусть даже по надуманному поводу! Ей больно, стыдно и обидно, а друзья говорят: «Ерунда»...

И еще одна особенность реакции близких на переживания человека. Окружающим начинает казаться, что все свои переживания она сама себе придумала: «Я ж ей говорю, что она нормальная, – а она не верит. Значит, САМА ХОЧЕТ СИДЕТЬ В НАВОЗНОЙ КУЧЕ. Сама виновата!»

Да, действительно, организовать этот ад для себя девушка могла только сама. И страдает она совершенно нешуточно. И чувствует себя постоянно очень, очень плохо, и чем ей хуже, тем сильнее саму себя винит.

Но она в этом совершенно не виновата.

Это трудно понять, не вникнув в ее представления о мире. Эта конструкция кривая, но крайне устойчивая, и подточить ее можно только понемногу, буквально по капле.

А абсолютное большинство искренне полагает: «Если она не принимает предлагаемую помощь и поддержку – САМА, ДУРА, ВИНОВАТА!»

Но она не может ее принять. Ей нечем принять – потому что механизмы получения поддержки не выработались.

Ну вот представьте: всю жизнь, начиная с раннего детства, от родителей, девочка получала только негатив в адрес

своих личностных и иных качеств. Вероятнее всего, в семье процветало насилие (как минимум эмоциональное): ребенка унижали, шпыняли, низко оценивали. Принесла тройку – «в кого ты дура-то растешь»; порвала на улице колготки – «неряха, грязнуля, да какая ж ты девочка!»; плохо вытерла пыль – «кто ж тебя замуж возьмет, безрукую!».

Я даже могу понять (хоть и не принять), почему это удобно – воспитывать насилием (эмоциональным). Если в ребенке с детства подавить собственное «я», он становится тихий-тихий, чувствует себя виноватым, покорно выполняет всю работу по дому и безропотно выслушивает от мамы с папой все, что они думают о его способностях. Ребенок, у которого растоптали чувство собственного достоинства, разрушили личные границы и отучили чего-то хотеть для себя, **УДОБЕН И ПОСЛУШЕН**. А что у нее там когда-нибудь в будущем будет с мужчинами – уже не родительская забота. Когда ребенку три-пять-восемь-тринадцать лет, об этом еще не задумываются, ведь отношения с противоположным полом для него будут очень нескоро; а то, что ребенок не хочет идти спать или отказывается есть, – это сейчас настоящая проблема, и такое надо подавить, а то неудобно. И дают.

Таких детей и в школе могут травить, и родители будут совершенно не в курсе, ведь ребенок побоится лишний раз выслушивать их упреки. А для папы и мамы раз дочка не жалуется, то и нет проблем. Что-то у нее там с одноклассниками – краем уха слышали. Ну, сама справится, а родители

после работы так устали, что не до этих глупых детских ссор. Да и не может быть у первоклашек ничего серьезного!

Так что психолог знает, что упрекать такую клиентку, будто она «сама виновата» и не может принять помощь, – это примерно как на больного в палате интенсивной терапии писать жалобы, что питается он только через зонд: мол, я ж могу просто так обычную еду есть? Я ж не брезгую ни колбасой, ни салом.

С какой стати *этому* яблочки тертые и спецпитание? С чего бы это с ним столько мороки с особой пищей по режиму?

А такому – надо. На данный момент он не может иначе. С ним нужно обращаться бережно.

Вот, кстати, пример из русской классики. Я тут недавно перечитывала «Братьев Карамазовых» и отметила, как у Достоевского прекрасно описана сцена с капитаном Снегиревым. Ну, это тот несчастный инвалид, которого Митя Карамазов обидел, когда вывел за бороду из кабака. Алеша Карамазов очень сочувствовал больному, нищему капитану, пытался дать ему денег, извинялся за брата, – а капитан швырнул деньги на землю, стал кричать, ругаться... Не на обидчика Митю, а на доброго и дружелюбного Алешу, который пытался ему помочь. И это, на самом деле, обиженный всеми нищий капитан не на Алешу ругался, а на всех, кто его обижал. Люди с такого рода психотравмами постоянно «кусают руку дающего», вместо того чтобы нормально принять

помощь и проявить благодарность в ответ. Если хотите, это симптом, и такие несчастные люди делают это НЕ по злой воле, а от внутренней боли и неумения направить агрессию на истинного обидчика. Да, такое поведение нездоровое и неправильное, это *нарушение*, и именно его и надо лечить. Такие травмированные люди или кусают *себя*, или, когда к ним приблизишься, порываются тяпнуть *другого*. И пока не выплеснут агрессию хоть куда-то, они помощь принять не в состоянии. Поэтому другие очень быстро перестают протягивать им руку помощи, жалеть и поддерживать. И такое отчуждение несчастные травматикки трактуют как подтверждение своего тезиса: «Никто меня не любит, никому я не нужен». Круг замкнулся. Травматик построил тюрьму из ложных убеждений своими руками и теперь сидит внутри и страдает. Ему больно, плохо, а как выбраться из этой тюрьмы — он не знает.

Если человека с детства регулярно бить или морально истязать, отучая от самоподдержки, вот тогда он и превратится в то, во что со временем превратилась клиентка, которая не верит в то, что она привлекательна. Она не будет верить, что на что-то годна, что умна, красива и может быть для кого-то желанна. На данный момент получать поддержку со стороны такой человек может только по чуть-чуть и в сильно смягченном (отварном или протертом) виде. И по Интернету, извините, ни накормить нельзя, ни научить поддерживать себя: не поможет ни усиленное чтение книг по поп-психологии, ни

общение с такими же бедолагами на форумах.

Для этого другой, специально обученный человек нужен. Психотерапевт.

То есть раз человек не может принять помощь от близких или посторонних, это часто не его вина, не глупость или злонамеренность – это настоящая, серьезная проблема. С глубокими корнями и далеко идущими последствиями. И такое иначе как на психологической консультации не исправить. Там, в обстановке принятия и доверия, человек и наплачется, и с ужасом поймет, что много лет был сам себе палачом, и попытается «искусать» поддерживающего терапевта (но они тренированные – терапевт так просто не дастся! :)).

Так что не тяните с визитом к психологу, если узнали себя выше. Это само собой не проходит.

Почему мне так хреново, хотя все вроде бы нормально

Один из не таких уж редких запросов клиента на сеансе у психолога может звучать так: «Вроде бы все нормально, но что-то уж очень мне хреново». Выглядит эта формулировка совершенно по-достоевски, но загадочная русская душа тут совершенно ни при чем. Вопрос в том, ЧТО человек привык считать для себя «нормальным», как он вообще определяет критерии «нормы» и какое это оказывает влияние на всю его повседневную жизнь.

А как мы вообще понимаем, что некоторые вещи в нашей жизни – «нормальны»? Объясню на примере из собственной жизни. Я в раннем детстве (до шести лет) ходила в детский садик. Это был обычный детский сад во дворе спального района. Место в нем получить было очень непросто, а воспитателей, как я понимаю, не хватало. Те же из них, кто в нем работал, применяли очень и очень странные воспитательные меры. Например, заставляли доедать все на тарелке, вне зависимости от того, хочешь ты это есть или нет. А тех, кто не доедал или долго копался над порцией невкусной еды (как я, например), интенсифицировали: вываливали второе блюдо в недоеденное первое. И не выпускали из-за стола со словами: «Ешь теперь так. Пока все не съешь – будешь сидеть». До

сих пор перед глазами у меня стоит картинка: в почти полную тарелку борща, которым я давлюсь уже полчаса, плюхается творожная запеканка и плывет, рассекая борщ, как маленький линкор. А я, маленькая девочка, верящая взрослым, смотрю на это и с ужасом осознаю, что – всё, теперь я буду сидеть над этим месивом до тех пор, пока вечером меня не заберут родители. Потому что есть такое я уже точно не смогу, просто физически не в состоянии – стошнит. На эту бурду и смотреть-то гадко. Значит, сидеть мне тут вечно. В итоге из-за стола меня в тот раз выпустили раньше, чем пришла мама (не будут же воспитательницы в самом деле ради одной меня изменять распорядок дня). Но, сидя за столом, я этого еще не знала и искренне верила, что такая теперь моя судьба – сидеть перед ненавистой едой и отчаянно мучиться и тосковать.

Потом, спустя много лет, когда я давным-давно уже вышла из садика, закончила школу и университет, я рассказала маме о педагогических методах наших воспитательниц. Не то чтобы пожаловалась – а так, к слову пришлось. Мама пришла в ужас: «Какой кошмар они творили! А что же ты мне об этом тогда не рассказала?» Такое обращение с дочкой моя мама не стала бы терпеть – пришла бы лично и разнесла этот дурацкий сад по кирпичику. Я же в ответ обалдела не меньше и сказала то, что первое в голову пришло: «А я не знала, что тут что-то не так. Я думала, что так и надо...»

Как мне кажется, этот мой ответ – ключ к очень мно-

гим проблемам, с которыми приходят к психологу клиенты. ТО ОБРАЩЕНИЕ, К КОТОРОМУ ЧЕЛОВЕК ПРИВЫК, ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ЕМУ ЕДИНСТВЕННО ВОЗМОЖНЫМ И ДАЖЕ НОРМАЛЬНЫМ. Привык ребенок к тому, что папа каждую пятницу приходит пьяный в хлам, блюет на лестнице и ложится отдыхать поперек коммунального коридора – ну, так и надо, а что тут удивительного? Папа устал. Или – привыкнет дочка или сын, что никто в семье голоса не повысит, а поднятая бабушкина бровь означает что-то страшное, пугающее, перед чем трепещут взрослые, – значит, это норма. Бабушка же будет недовольна, обидится! Неужели не страшно? Если в семье бьют детей – это тоже для маленького человечка НОРМА. У нас так принято. Значит, так и надо. Значит, я это заслужил. Других родители не били? Ну, может, их не за что было, а меня били – значит, я заслужил. Более того: то обращение, которое получает ребенок, он и считает правильным и нормальным применительно к себе. Когда мама постоянно говорит ребенку: «Если бы я тебя не родила – уехала бы из этой долбаной страны и жила бы как нормальный человек», – ребенок думает: понятно, это я виноват, и то, что страна долбаная, – факт; мама же так сказала. Мысль: «Мамочка погорячилась, а на самом деле она меня любит и я для нее – самое дорогое на свете» в пять лет в голову ребенку прийти никак не может. Бьет – значит я плохой и сделал что-то нехорошее; ну и поделом мне. Ругает и гонит мама со словами: «Ты мне не нужен такой, жи-

ви один» – значит и правда хочет выгнать (а не «применяет педагогический прием для большей контролируемости»). Обстановка, в которой ребенок постоянно живет, является для него не просто моделью мира; это система координат и представление о нормальном, о том, чего он достоин.

Маленькие дети вообще с трудом отличают реальность от преувеличения или вымысла. Именно поэтому они верят в волшебные сказки, Деда Мороза и бабайку, а еще в то, что мама и впрямь «отдаст его чужому дядьке, если тот будет себя плохо вести», ну или в то, что «ты мне не нужен, живи теперь один». Ребенку пока не с чем сравнивать, он только собирает информацию об этом мире. И верит в то, что скажут (и сделают) родители.

Все это происходит потому, что понятие норм закладывается у ребенка в самом раннем возрасте, еще до школы. И менять его – исключительно сложно. Когда ребенок приходит в мир, одна из ключевых его задач – стать членом общества, социума. Совсем маленький малыш, двух-трехлетний, активно осваивает язык, даже самый сложный, с непростым произношением, или такой, где разная высота звука или интонация придает слову другой смысл. Маленький человечек очень сильно мотивирован понять, что происходит в мире вокруг, и более всего желает влиться в этот мир, стать его частью – чтобы выжить. Человеческий детеныш довольно долго нуждается в опеке и заботе взрослых членов сообщества, поэтому усвоение норм, правил, установок общества – для

ребенка в самом прямом смысле вопрос выживания. И с этой точки зрения встроиться в сообщество в качестве «последнего в иерархии», гонимого и шпыняемого – более безопасно, чем оказаться вообще выкинутым из группы. Поэтому нормы обращения с собой маленький ребенок усвоит практически ЛЮБЫЕ. Будут бить ежедневно – значит так и надо, только не гоните. Будут ругать и обзывать, считать неудачником, криворуким, недотепой и неумехой – примет и поверит в это; ведь не гонят же, а только ругают – значит самого страшного опять удалось избежать. Хоть будет не очень весело, но ведь выживу!

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.