

*С благодарностью к моим коллегам,
выдерживающим сомнения скептиков*

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

понимаю эти мольбы и чаяния — трудно, когда из всей семьи в терапии находишься ты один...

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

Персонаж, названный мною Скептиком, абсолютно вымышленный. Любые сходства и совпадения случайны, а рассказанные в книге примеры и истории придуманы мною для примера, но похожие случаи регулярно встречаются в моей практике. Ситуация, в которой я так долго, терпеливо и подробно отвечала бы на подобные вопросы и выпады, — тоже придуманная. Во-первых, я не настолько... хм... устойчива, терпелива и мотивированна, чтобы так подробно что-то объяснять. Во-вторых, сам формат разговора очень условный. Если бы я отвечала на подобные вопросы своему реальному клиенту, то это выглядело бы совсем по-другому: я фокусировалась бы на клиентских тревогах, сомнениях

и на его праве не доверять мне — все-таки клиентская встреча не предназначена для моих пространных размышлений. И в каждый конкретный момент я могла бы дать лишь краткую информацию о том, что касается нашего терапевтического процесса.

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

По своему типуажу скептики, которых мы, психологи, можем встретить в своей работе и жизни, бывают разные: агрессивные; нападающие; отрицающие психологию как науку и практику; обесценивающие; убежденные, что никто не может им помочь в их проблемах, кроме них самих; воспринимающие психологическое знание как угрозу их восприятию мира; уверенные в том, что все знают сами и разбираются в жизни лучше любых психологов... Для своей книги я выбрала особый типаж. *Мой персонаж — Скептик-зануда*. Он не настолько ограничен, чтобы не интересоваться новым; не настолько доверчив, чтобы принимать все на веру; не настолько нарушен, чтобы не выдерживать сложный контакт; он достаточно умен, чтобы любить размышлять, но совершенно не готов встречаться с собственными чувствами, поэтому верит в эффективное, рациональное и логичное. Он въедлив, настойчив, часто противоречит сам себе, временами пассивно-агрессивен, любит все контролировать, все подвергать сомне-

нию, растерян и нуждается в помощи психолога, но абсолютно не готов это признать. Даже на консультацию к психологу ему прийти трудно.

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

Кстати, вы наверняка знаете, что с формальной точки зрения ни я, ни большинство моих коллег не могут называться психотерапевтами — потому что у нас нет специального медицинского образования, подтверждающего этот статус. Но в данной книге я не имею в виду формальные признаки, по которым нас, занимающихся этой практикой, следовало бы правильно называть. Я применяю те слова, которые мы сами часто используем, говоря о своей работе и называя себя коротко, хоть и не совсем верно с юридической точки зрения. Обычно мы зовем себя терапевтами, а нашу работу — терапией. Однако в книге, говоря о людях нашей профессии, я иногда называю их просто психологами, а процесс работы именую то практикой, то встречами с психологом, то психотерапией... Делаю я это исключительно ради того, чтобы текст не пестрел бесконечными повторениями, по сути, все эти слова для меня — синонимы.

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

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

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Тревоги и сомнения

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

— Я тоже не верю в волшебство простых ответов. Но понимаю людей, которые ищут их, и понимаю, почему это так востребовано. Однако для меня хорошая книга, особенно по психологии, — скорее та, которая не ответы дает, а способна озадачить читателя, заставить думать, спорить, размышлять и формулировать свое. Но это непросто — написать такую.

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

— Привычка. Ничего не могу с этим поделаться. Хочется писать.

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

— Конечно, стоит. Просто пока не получается.

— Ну и что вы за специалист? Как вы будете помогать другим, если не получается решить собственные проблемы?

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

— Вот здарсьте, за что же тогда вам, психологам, платят деньги?

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

— Ну и?..

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

— Шутите?!

— Нисколько. Часто ли бывали в вашей жизни ситуации, когда кто-то очень внимательно вас слушал и был готов предоставить вашему желанию выразить себя столько времени и места, сколько вам необходимо? И при этом глубоко и вдумчиво размышлял бы не только над тем, что вы говорите, но и над тем, **как** вы это делаете: запоминал бы ваши слова, тон голоса, положение рук и тела, выражение глаз? Помнил бы, как и что вы рассказывали в прошлый раз, связывал бы ваше прошлое с настоящим, складывал бы в своей голове вашу

01

#зачем
нужны
психологи?

историю в единое целое и был включен в вашу внутреннюю жизнь чуть ли не больше вас?

— Да мне-то что с этого? Думаете, это приятно, когда кто-то вас разглядывает, расспрашивает, узнает, как вы устроены? Да и вообще — зачем мне это?

— Что «это»? Зачем вам знать то, как вы устроены? Ну, вы же читаете инструкции по эксплуатации, если купили новую технику?

— Да нет, не всегда читаю, чаще просто нажимаю на разные кнопки, смотрю, что из этого получается, и все.

— Наверное, и в жизни своей вы ведете себя так же — просто пробуете, что-то решаете и делаете, не осознавая, зачем вам это и что из этого получится...

— Да, и в жизни также. А чем это плохо? Зато я в этой жизни много попробовал и многое сделал.

— Да кто ж говорит, что это плохо! Спонтанность — это прекрасно.

— Но вы это так говорите, как будто в этом есть какой-то подвох.

— Хм?

— Так зачем мне понимать, как я устроен?

— Может быть, затем, что вы значительно сложнее, чем любая техника. А инструкцию по эксплуатации вашей психики не напишешь.

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

— Вы чувствуете угрозу? Или вам кажется, что у меня есть какой-то серьезный мотив «затащить» вас?

02

#зачем мне
знать, как
я устроен?

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

— Почему это?

— Ну, если вы не знаете, как вы устроены, то вы ничего не знаете и о своих «кнопках», которые срабатывают при манипуляциях. И поэтому даже при поверхностном общении «злоумышленник» легко определит ваши слабые места, безошибочно обнаружит рычаг для манипулятивного воздействия и легко получит от вас то, что нужно ему самому.

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

— Знаете, Сократ когда-то сказал: «Я мог бы стать гениальным преступником, но этот путь я отверг». Конечно, есть специалисты, которые специально изучают психологию и методы воздействия на людей для решения своих манипулятивных задач, но большинство психологов используют свои знания для *помощи* людям — в том числе и потому, что принимают этический кодекс, согласно которому использование клиентов в своих целях строгойше запрещено. Но и не изучая никакой психологии, психопаты, например, легко опреде-

лят ваши слабые места, ваши «кнопки». Им свойственна достаточно высокая чувствительность к слабым местам других людей. Они это даже не изучают специально, они это чувствуют, знают.

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

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

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

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

— А противостоять — это как?

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

свои «кнопки» — особенно те, на которые вы легче всего обычно «ведетесь».

— Какие например?

— У всех по-разному. Кто-то совсем не может чувствовать себя виноватым, кому-то очень неприятно стыдиться или испытывать страх. Многие безоружны перед фразой: «Кроме вас, этого никто не сделает! Только у вас столько опыта и знаний в этом вопросе». (Помните, как в анекдоте: «Вы сильный — вы справитесь! Я умный — я откажусь».) Кому-то можно надавить на жалость или чувство долга. Дефициты, особенно ранние, детские, — обычно легкая мишень для манипулятора.

— Дефициты? Что имеется в виду?

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

немного уважения, поддерживая в них ощущение важности, манипуляторы легко получают от них все, что хотят.

03

#ПСИХОЛО-
ГИ — ТО ЖЕ
САМОЕ, ЧТО
СЕКТА?

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

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

— Нет, но вы меня интригуете...

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

тельно много власти над приходящим к нему человеком. И оттого, как он с этой властью обходится, многое зависит — в том числе и успех психотерапии.

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

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

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

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

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

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

— Да кто его знает! Может быть, под вашим влиянием я, например, начну даже хотеть того же, что хотите вы. Начну смотреть на жизнь вашими, а не своими глазами. Вдруг вы повлияете на мои мысли и решения, «прочистите» мне мозг.

— О, это очень понятный страх. Знаете, не раз замечала за собой: приходит ко мне, например, женщина, которую время от времени бьет муж. Хорошо так бьет, сильно, с завидной периодичностью. Какой-то своей частью я вообще не могу понять, почему она терпит это, почему не уходит от него, не спасает себя и

своих детей. Хочу ли я, чтобы она все же отстояла себя и ушла, чтобы перестала терпеть насилие, нашла новые отношения, в которых ее будут уважать и любить? Конечно хочу. Очень. Но если я просто буду ей транслировать и даже навязывать свое желание, знаете, что будет? Она уйдет не от мужа, она уйдет от меня. И правильно сделает.

— Это еще почему?

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

— А что же тогда вам делать?

— Мне придется как-то обходиться с моими желаниями, какими бы праведными и разумными они мне ни казались: нужно будет разбираться с ними, осознавать, переживать собственную злость и беспомощность от невозможности изменить ситуацию так быстро, как мне хочется. Я могу лишь предоставить женщине возможность меняться в своем темпе или не меняться вообще. То есть мне все время приходится отслеживать свои желания в отношении своих клиентов, потому что они всегда есть и всегда будут. И я, безусловно, даже не все из них могу отследить, ведь у меня, как у всех людей, есть то, что я вообще не могу осознать. Но хорошая новость знаете какая?

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

— Есть, конечно. Хорошая новость в том, что мало того, что профессиональный психолог всегда совершает работу по осознанию своих чувств и желаний на сво-

ей личной терапии и супервизии, так еще и у клиента работают его собственные защитные механизмы.

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

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

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

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

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

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

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

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

— Ну не начинайте... Кстати, а вы реально верите, что человек, как вы говорите, ответственно относящийся к своей жизни, находящийся в активной, а не в жертвенной позиции, живет более счастливо?

— Безусловно, нет. Активность и счастье, полагаю, вообще никак не связаны между собой, а если и связаны, то отнюдь не линейно. Не думаю, что даже очень активные люди никогда не чувствуют себя жертвами обстоятельств. Ощущать исключительно себя автором своей жизни — чрезвычайно самонадеянно. Не только мы творим, но и нас творят. Природа, погода, гены, гормоны, социальная и политическая ситуация, да мало ли что... К тому же нас когда-то сотворили родители — мы являемся результатом произвольного смешения их генов. Потом жизнь пропустила нас через шок рождения, предоставила какую-то семейную среду и внешнюю обстановку, в которой мы росли, и вуаля — появился

04

#ПСИХОЛОГИ
научат
счастью?

человек, во многом сотворенный внешними силами, но с каждым годом способный увеличивать долю своего участия в творении себя.

— Это все понятно. Вы, кстати, обратили внимание, что вас все время куда-то восторженно заносит? Давайте лучше вернемся к нашему примеру. Вот вы хотите, чтобы эта женщина, которую бьет муж, изменилась, и она тоже хочет поменять свою жизнь. Но возникает много вопросов. Во-первых, если она страдает от побоев, то почему не уходит, зачем ей вообще для этого к психологу ходить? Во-вторых, если уж она пришла к вам, то, наверное, не затем, чтобы вы ей открыли глаза на то, что «терпеть побои нехорошо». И в-третьих, если вы не можете повлиять на клиента так, чтобы он изменился, то зачем тогда вообще это все? Ваша работа в чем тогда заключается?

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

Все это непросто, даже если рассматривать проблему только с психологической точки зрения, а там ведь не только она. Ведь еще есть правовая схема, в кото-

рой наши женщины и дети не защищены. Есть культуральные особенности: в нашем менталитете, например, насилие не является чем-то «из ряда вон», и часто женщине трудно получить поддержку от своего окружения. И когда так много сомнений, тревог, нет представления о том, как может быть по-другому, когда не хватает опоры — ни внутри, ни снаружи, — то совершить такой смелый и решительный шаг чрезвычайно непросто. Вот за опорой подобные женщины, как правило, и приходят к психологу.

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

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

— Это точно! Не зря же я привела этот пример, тема домашнего насилия и бесправия меня всегда задевает, как и некоторые другие ситуации, о которых рассказывают клиенты. Большинство из этих ситуаций мне зна-

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru