

Максим Гончаров, Павел Фролов, Елена Шишова,  
Максим Шишов

# Почему психотерапевт лучше дружеской «жилетки». 33 совета по использованию вашего психотерапевта

Максим Гончаров • Павел Фролов  
Елена Шишова • Максим Шишов



Почему  
**ПСИХОТЕРАПЕВТ**  
лучше  
дружеской жилетки

33 совета по использованию вашего  
психотерапевта



*Прекрасный и доступный язык, изумительная манера изложения. Юмор совершенно не меняет серьезности темы. С каждой прочитанной страницей растет интерес и доверие к предмету. С позитивной психотерапией знакома не понаслышке – благодаря моему психотерапевту я справилась с неизлечимыми аллергиями и симптомами астмы.*

**Елена Хейнрихсоне (Elena Heinrichsone), Окленд, Новая Зеландия**

*Позитивная психотерапия – это такая вещь, истинное понимание которой приходит не сразу. Она, как лекарство замедленного действия, начинает постепенно проникать в ткани сознания, шаг за шагом помогает найти истоки проблем и может забраться так глубоко, что проблемам не останется места. Как любое лекарство, она может причинить боль, страдание, заставить пережить вновь неприятные воспоминания, другими словами, достать наконец-то замороженные проблемы из самого дальнего ящика*

*вашего морозильника, чтобы очистить место другим, более приятным в жизни вещам. Слишком много метафор, но так оно на самом деле и происходит. внутренние проблемы задерживают движение к счастью, так зачем же за них цепляться, когда есть возможность расстаться с ними навсегда. Метод расширяет границы и возможности человека во всех жизненных сферах: и в личной жизни, и в деловой обстановке, и в повседневных контактах, и в осмыслении себя и людей. Он дает понимание прежде всего себя. А если человек договорился с собой, то и со всем миром это сделать не составит труда. Вот такой он, на первый взгляд, простой, но очень глубокий метод. Очень рекомендую изучить его практикующим психологам, педагогам и всем, кто хочет понять себя.*

***Татьяна Еращенко, руководитель Монтеessoriшколы «Счастливая Мама», базовый консультант по позитивной психотерапии, г. Хабаровск***

*...мы, люди, все разные и все одинаковые – с жизненными трудностями сталкиваются все. И каждый, разумеется, хочет выйти из сложной ситуации побыстрее и как можно комфортнее. Только вот как это сделать? Перетерпеть, самому найти выход из ситуации, побеседовать с близким другом? Или, неужели, обратиться за помощью к специалисту – психологу? Прочитавший книгу легко выберет наиболее приемлемый для него ответ на этот вопрос. Авторы увлекательно и остроумно повествуют об очень важных вещах – разъясняют, что такое психотерапия, описывают различные методы и психологические подходы; особое внимание уделяют методу позитивной психотерапии, раскрывают его мощный потенциал. Книга написана легким языком с оригинальной подачей материала, удачно вставлены истории из психотерапевтической практики, которые приближают читателя к реальности жизни. На волне интереса держат и очень полезные советы. Безусловно, книга интересна и полезна для любого читателя.*

***Марина Соснина, г. Хабаровск***

*Сейчас в моде так называемый «культ здорового образа жизни». Но мы, когда слышим это определение, скорее представляем себе легкоатлетов, нежели думаем о душевном благополучии. Почему люди так упорно занимаются своей внешностью, забывая о самом главном? Наверное, кто-то боится. Боится что-то открыть в себе, понять, отчего он совершает те или иные поступки... но больше всего боится быть признанным «ненормальным», «больным», «психом». Наверное, каждый из нас проходит через эту ступень. Однажды мы просто понимаем, что все совсем не так, как мы предполагали раньше. Собственно, эта книга и признана открыть нам глаза на окружающий мир.*

*«...обращаться за помощью – это признак не слабости, а зрелости», – очень верные слова, на мой взгляд. Признаться в том, что тебе необходима чья-то помощь, весьма сложный и трудный шаг. Но если ты этот момент преодолеешь, то на той стороне твоих сомнений может оказаться твое счастье.*

*Книга написана легко и понятно, читается с удовольствием. вообще сложно представить, что изучая психологию, и психотерапию в частности, можно смеяться! Речь авторов пронизана легкой самоиронией и юмором. Даже не будучи связанным с этой областью деятельности, ты начинаешь на некоторые вещи смотреть по-новому.*

*Читать было интересно и весьма поучительно. Так что советую книгу поставить на полку вашего личного чтения. Когда хмуро на душе или хочется разобраться в себе... это идеальное времяпрепровождение.*

**Мария Смирнова, г. Хабаровск**

*Итак, текст очень понравился, ибо:*

- он исполнен юмора и симпатии к «простому читателю»;*
- нет профессиональных заковыристых терминов;*
- удачно выбраны житейские ситуации, с которыми люди обычно мучаются в повседневной жизни. Та самая «капля воды», в которой отражается океан;*
- кроме призыва обращаться к психологу есть рекомендации по его выбору;*
- таких книжек – чем больше, тем лучше. ведь популяризация психологических знаний – дело очень непростое. в данном случае текст считаю удачным примером грамотной «интервенции в глубокие слои населения»;*
- здравый смысл и чувство юмора. Книга полезна не только клиентам, но и психологам, как образчик стиля специалиста. Есть та легкость (но не поверхностность), которой часто не хватает и клиенту, и терапевту в работе;*
- ну и, наконец. Очень приятно читать текст, в основе которого – концепция и методология позитивной психотерапии. Собственно, именно это обстоятельство и позволило сделать книгу такой, какая она сейчас есть. Надеюсь, что и полиграфическое исполнение будет на уровне.*

***Равзат Аварская, консультирующий психолог, г. Находка***

*Общеизвестно, что жизнь – штука вредная: от нее умирают, а некоторые при этом еще и сильно мучаются. Неясные переживания, неразрешимые проблемы, недостижимые цели, разрушающие отношения – и вот уже не просто узкое место в жизни, – небо с овчинку.*

*Книга, которую вы держите в руках, не универсальное руководство для желающих жить «спокойно и радостно без лишних переживаний». Это возможность познакомиться с одним из методов психологической помощи, призванным помочь вам встретиться с собственными чувствами, распознать причины трудностей и оценить свои ресурсы.*

*Читателя порадует доступная подача материала, забавные вставки-иллюстрации. Это просто находка для всех, интересующихся вопросами психологии и психотерапии, наибольшую же пользу получают студенты (педагоги и психологи) и специалисты помогающих профессий.*

*Возможно, что за первым знакомством последует решение узнать больше о методе, встретиться со специалистами, его практикующими. А для кого-то это будет шансом изменить жизнь к лучшему, отважиться на то, чтобы стать счастливым. Потому что позитивная психотерапия работает. Проверено на себе.*

***Чебарыкова Светлана Васильевна, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой специальной психологии Дальневосточного государственного гуманитарного университета***

*Позитивная психотерапия доктора Пезешкиана и его работы кажутся мне единственным материалом, напрямую связанным с реальной жизнью. Я всегда интересовался психологией, но ни разу не встречал информации по психологии, связанной с реальной жизнью, дающую практическую перспективу, делающей вещи более понятными. Благодаря изучению позитивной психотерапии моя повседневная жизнь стала более ясной, более понятной. Это теории и концепции, связанные с настоящим миром поступков.*

***Джон Самтон (John Sutton), США (ссылка на полное интервью: <https://www.youtube.com/watch?v=Wy9xlkrc5Vs>)***

**Вместо предисловия**

\*\*\*

За все время нахождения в своей профессии я могу поделиться наблюдением, что культура психотерапии в нашей стране меняется. Причем это справедливо как в отношении числа людей, обращающихся за психологической помощью и рассматривающих психотерапию как ресурс, позволяющий справиться с трудностями, изменить что-то вокруг и внутри себя, так и в отношении самих профессионалов и методов работы. Около 10 лет назад все были увлечены использованием «околомагических» методов и инструментов воздействия на человека, часто не разбираясь в причинах его трудностей, способах клиента организовывать свою жизнь, внутреннюю или внешнюю. Мне кажется, именно с тех времен бытует мнение, что «психологи опасные люди и могут влезть к вам в мозг без вашего ведома».

Сейчас и терапевты, и клиенты, да и сам процесс психотерапии стали более зрелыми. Терапевты стали все меньше давать инструкций и предписаний, опираться на отдельные техники вне связи с какой-то концепцией метода. Все больше доверяют клиентам, делят ответственность.

Клиенты меньше ждут быстрых чудодейственных манипуляций и яснее понимают собственную ответственность за желаемые изменения.

Мне нравится, что я работаю именно сейчас, мне нравится, что все больше людей хотят заботиться о своем эмоциональном здоровье, задают себе вопросы: «Кто я?», «Доволен ли я качеством своих отношений, работы, жизни?», «Как я хочу прожить свою жизнь?», «Готов ли я терпеть неудовлетворенность?», «Смогу ли я что-то изменить?».

Мне нравится, что все больше людей перестали игнорировать свою потребность в помощи и поддержке, в любви и доверии, перестали игнорировать свои эмоциональные, духовные потребности, заботясь только о физических, осознали, что профессиональная реализация может приносить удовольствие, а не быть ненавистной работой, что в отношениях с близкими можно проявлять любовь и чувствовать себя любимым, осознали, что жизнь состоит не из одних ограничений, но и возможностей!

Конечно, по-прежнему клиенты задают много вопросов относительно того, как выбрать психотерапевта, как работает психотерапия, что он должен делать, как будет выглядеть результат, и т. п.

Случаи из практики, мнения специалистов о процессе психотерапии, рекомендации, приведенные в книге, позволят разобраться в этих вопросах лучше. Мне кажется, это прекрасная идея – создание книги-руководства для клиентов по использованию психотерапевтического процесса!

**Екатерина Докунова, психолог, Держатель Международного сертификата по позитивной психотерапии, г. Хабаровск**

\* \* \*

На мой взгляд, данная книга является замечательным прикладным пособием для широкого круга людей, заинтересованных в повышении своей психологической грамотности. Богатый эмпирический материал авторской группы наглядно демонстрирует типичные массовые стереотипы, касающиеся профессии психотерапевта, и в доступной форме информирует о механизмах психологической и психотерапевтической помощи. Приведенные в пример жизненные трудности, конфликты позволяют любому читателю, не обладающему психологическими знаниями провести аналогию со своими проблемами и попытаться разобраться в них с помощью квалифицированных советов специалистов. Данная книга имеет информационно-просветительское значение, знакомит с методом позитивной психотерапии и способами применения данного метода в конкретных ситуациях. Уникальность метода позитивной психотерапии заключается в универсальности и доступности овладения его техникой. Благодаря этому книга может быть полезной практикующим психологам и психотерапевтам.

Лексика книги отличается легкостью, а юмор и ирония добавляют ей особую привлекательность.

Хотелось бы добавить, что книга представляет интерес еще и потому, что написана группой специалистов, имеющих выдающиеся заслуги в современном международном профессиональном сообществе.

**Мироненко Евгения, психолог частной практики, г. Краснодар**

**Что общего между половыми тряпками и антидепрессантами, или почему услуги психотерапевта дороже, чем услуги сантехника?**

– Не знаю, есть ли в этом какой-то смысл, – говорит женщина сорока с лишним лет, – мой врач направил меня к вам. Я лечилась у нескольких невропатологов, перепробовала кучу лекарств и процедур. Господи, да я, наверное, знаю про мигрени больше, чем все эти специалисты.

Она улыбается и вздыхает:

– Эти жуткие головные боли у меня уже лет двадцать. Ничего не помогает. Моему врачу, наверное, просто надоело со мной возиться. И я его понимаю. Иногда мне кажется, что это никогда не пройдет. Бывают дни, когда я просто ничего не могу. В смысле совсем ничего. Я не иду на работу, я выгоняю из дома мужа и детей, выключаю телефон, закрываю все окна и двери и просто лежу в постели. Любой звук, даже самый тихий, взрывает голову. Я боюсь хоть чуть-чуть шевельнуться, боль такая, что хочется умереть. Просто умереть, чтобы все это прекратилось. Иногда мне кажется, что если бы у меня был пистолет, я бы не выдержала и просто нажала бы на курок. Просто взяла бы пистолет и застрелилась, чтобы хоть как-то избавиться от этой боли. Я не самоубийца, – добавила она торопливо. – Просто иногда у меня совсем не остается сил это терпеть. Лежать в постели и чувствовать эту боль и надеяться, что она станет тише...

**СОВЕТ 1:** Учитесь рефлексировать, то есть оценивать свои переживания. Какие переживания у вас вызвала описанная выше история? Какие чувства, мысли, воспоминания, фантазии, и т.д.?

– Слушай, а вот со стороны я сильно изменилась? – оживленно говорила та же самая женщина год спустя. – Просто есть вещи, которые, безусловно, поменялись, очень сильно поменялись, чрезвычайно сильно поменялись, но это то, что вижу я, а что видишь ты?

– Знаешь, в первую очередь, я бы сказал, что ты стала гораздо более открытой с другими людьми, – тут психотерапевт заулыбался. – Помнишь, как ты круги нарезала вокруг да около, как тебе было трудно сказать мужу, что он храпит и это тебе мешает?

Женщина рассмеялась:

– Потрясающе, что ты это помнишь! Ну да, это оказалось гораздо проще, чем я могла себе представить. Теперь я просто толкаю его в бок, а он бурчит, что я скверная девочка.

– Да, но кроме открытости ты проделала громадную работу. Научилась быть намного автономней и независимей. Теперь тебя уже не пугает до обморока, если ты кому-то не нравишься. Ты уже не тратишь столько сил на то, чтобы все тебя любили, чтобы всем угождать... И, кстати...

– Что?

– А ты вообще помнишь, с каким запросом пришла? Ты пришла с жалобой на головную боль! Помнишь, ты целую встречу мне рассказывала, как у тебя болит голова, как ты всех выгоняешь из дому и прогуливаешь работу?

– Слушай, а точно! Ага, я ныла еще про то, что таблетки мне не помогают, что я трачу кучу денег на какие-то фантастические ампулы, а они тоже не работают. Поразительно, но я уже полгода как вообще не испытываю никаких головных болей. Я и думать про это забыла. Они просто как-то сами собой прошли и все. Обалдеть!

**СОВЕТ 2:** Учитесь соотносить прочитанное с собой и своей жизнью, со своим опытом и переживаниями.

Истории такого «чудесного» исцеления звучат невероятно. Кажется невозможным, чтобы у человека, который испытывал на протяжении двадцати лет хронические головные боли, лечился у многих врачей и пил горы таблеток, через полгода психотерапии мигрень бесследно исчезла.

Точно так же кажется невозможным, что у человека, который четыре года лечился от депрессии, принимал тоннами антидепрессанты, транквилизаторы и гипнотики и регулярно попадал в больницы, где ему ставили капельницы, за несколько месяцев психотерапии полностью исчезли все признаки депрессии. Любой человек, который не понаслышке сталкивался *с депрессией, неврастенией, паническими атаками, психосоматическими расстройствами*, знает, что, сколько с ними ни сражайся – все победы лишь временны, и расстройство возвращается вновь и вновь.

Карусель из таблеток и докторов, попытки справиться с силами и преодолеть напасти приводят лишь к временному облегчению. Неудивительно, что когда люди слышат о том, что психотерапия позволяет справиться с такими серьезными заболеваниями, они испытывают естественное недоверие. Как это возможно, что *какие-то разговоры* могут помочь там, где бессильны достижения фармацевтических компаний?

Весь наш опыт протестует против этого. Вся реклама убеждает в обратном: «только с таблетками обретешь радость жизнь» – внушает она. И, конечно, можно было бы с чистой совестью не слушать тех, кто говорит о том, что психотерапия может быть гораздо эффективнее таблеток, но когда живешь с головной болью, или испытываешь постоянный страх, или жизнь кажется беспросветной, поневоле хочется надеяться, что какой-то выход есть.

И он действительно есть.



**Эта книга о том, что представляет собой психотерапия, почему она работает, и что нужно делать, чтобы научиться справляться с трудностями.**

Если ответить очень коротко на вопрос «почему психотерапия оказывается эффективной, а стандартное медикаментозное лечение – нет?», то ответ будет следующим: потому что таблетки устраняют симптом или, другими словами, *следствие*, а психотерапия помогает устранить *причины* расстройств.

Представьте, что у вас прорвало трубу и вода льется на пол. Аналогом медикаментозного лечения стала бы попытка бороться с текущей водой. Вам вручили бы тряпку и сказали бы: «Вытирайте воду этой тряпкой, отжимайте тряпку в ведро – должно помочь».

Не то, чтобы вас обманули, способ-то работает, только вода продолжает течь, а все время прыгать с тряпкой – не самое веселое занятие. Хуже того, как только тряпка намочла, эффект от нее снижается. Приходится покупать еще больше тряпок или, если вы можете позволить себе более «эффективное лекарство» от воды, то приобрести тазик, подставить под трубу и следить, чтобы он не переполнился.

Аналогия может показаться забавной, но борьба *со следствиями*, а не *с причинами* любых проблем, в том числе проблем со здоровьем, выглядит именно так: много неэффективных действий и удручающий результат.

Цель любой психотерапии в том, чтобы устранить *причину* возникших проблем, в данном случае – заделать течь в трубе, а не пытаться зажимать дыру ладошкой или бегать с тряпками.

Другое дело, что если прорыв трубы и залитый пол легко увязать друг с другом, то понять, что головная боль – это реакция на проблемы в семье, или что депрессия вызвана конфликтом на работе, намного сложнее. Видимо, поэтому и услуги психотерапевта дороже, чем услуги сантехника.

**Мы написали эту книгу как руководство, щедро раздавая советы, чтобы у людей, которые нуждаются в психологической помощи (а время от времени все мы испытываем жизненные трудности), сформировалось**

**целостное представление о том, как возникают такого рода затруднения и как их можно преодолеть максимально эффективно.**

**Мы искренне верим, что здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто умеет их решать. И, конечно, сами придерживаемся этого принципа.**

В этой книге большое внимание мы уделили самопомощи, показывая, как можно определить источник проблем и изменить свою жизнь к лучшему. Часто это можно сделать самостоятельно, но нередко бывает и так, что мы тратим уйму сил и времени, пытаюсь справиться с нашими трудностями, но ничего не получается. Известный психотерапевт Льюис Волберг как-то сказал: *«Обращение одного человека за помощью к другому – является самым великим феноменом человечества»*. К сожалению, когда дело касается жизненных затруднений, многие люди боятся обращаться за психологической помощью. Это часто считается слабостью. Хотя обращаться за помощью к любым другим специалистам зазорным не считается. И вряд ли кто-нибудь станет переживать, что ему пришлось воспользоваться услугами врача, юриста или парикма\*censored\*a.

Почему предрассудок, что к психологу обращаться недостойно, столь губителен? Многие люди впустую переводят свою жизнь, стараясь самостоятельно справиться с личными трудностями, но это у них не получается. Они пьют таблетки, становятся алкоголиками, живут в атмосфере постоянных семейных скандалов.

Они несчастливы и знают это.

Но они не знают, что еще они могли бы сделать, чтобы изменить свою жизнь к лучшему, поскольку все, что они пробовали до этого, не сработало.

**Эта книга призвана развеять опасения и рассказать о том, чем на самом деле занимаются (ну, или должны заниматься) психологи и психотерапевты, и почему то, что они делают, если они делают это хорошо, работает.**

Идея, в которую мы верим, заключается в том, что обращаться за помощью – это признак не слабости, а зрелости. Эта способность означает, что человек

понимает, что есть вещи, которые у него получаются хорошо, а есть то, что не получается, и где ему нужна помощь.

В этом смысле психотерапия напоминает обучение или развитие. Человек, который обратился за помощью, учится преодолевать свои страхи и сомнения, учится другому отношению к своей ситуации, учится пробовать новое поведение, словом, учится жить иначе, чем он жил до этого. В конце концов, если хочешь иметь то, чего никогда не имел, нужно сделать то (хотя бы раз), чего никогда не делал.

### **Дневник Юли**

Людей, которые приходят на психотерапию, мы часто просим вести дневник и фиксировать в нем свои мысли и переживания. Одна наша клиентка любезно согласилась на публикацию выдержек из своего дневника (за что ей огромная благодарность). Молодая девушка страдала трихотилломанией.

Трихотилломания – это психологическое расстройство, при котором человек испытывает непреодолимое желание вырывать волосы на голове или других частях собственного тела. Девушка страдала этим расстройством около 8 лет. А началось все, когда ей было чуть больше 10 лет. Процесс лечения при помощи психотерапии занял около 1 года. Сначала работа шла непрерывно на протяжении 9 месяцев, затем, через два года, после рецидива – еще 3–4 месяца. Вот как Юля (имя изменено) описывает свою проблему на момент обращения.

...Моя проблема – это своего рода замкнутый круг, из которого я не могу вырваться, хотя за такой промежуток времени я очень много раз пыталась это сделать. Я вырываю волосы – смотрю на себя в зеркало – ругаю за содеянное – получаю негативные эмоции, расстраиваюсь и переживаю – выхожу на улицу, общаюсь с людьми – чувствую на себе косые взгляды окружающих – возвращаюсь домой, полная обиды, гнева, недовольства собой и окружающими – оставшись одна, вырываю опять, но уже под влиянием стресса. И так постоянно, самовнушение о том, что это временно, что я справлюсь, что все будет хорошо, дает кратковременный эффект.

И если посмотреть на ситуацию реально, то на самом деле, это все постоянно, а период времени, когда я вырываю меньше волос, и мне удастся их отрастить, можно назвать краткосрочным. Я не случайно делаю акцент на времени, ведь 8 лет – это достаточно много, чтобы попытаться самостоятельно справиться, чтобы понять и изучить многое, но так и не найти главного: «Откуда это

взялось, и как с этим бороться?», чтобы, в конце концов, устать от этого всего и даже опустить руки...

Когда мне было 12–13 лет, казалось, что я стану взрослой девушкой, и проблема исчезнет, перерастет, я смогу с ней как-то справиться. А сейчас, когда прошел переходный возраст, оказалось, что вместе со мной параллельно росла и развивалась огромная проблема, что, даже будучи взрослым человеком, я не могу ее решить. И когда вспоминаю школьные годы, всплывает только одна эта Проблема.

Я практически не испытала всего того, что испытали все мои ровесники в этом возрасте: ни возрастные прыщи, ни проблемы с весом, ни ссора с подружкой, ни равнодушие понравившегося мальчика, ни отсутствие какой-то модной «фишки», ни разочарования оттого, что мама не отпускает гулять допоздна – ничего не волновало меня так, как моя проблема. Я до сих пор пытаюсь не концентрироваться на ней, было время, когда я ее пыталась не замечать, когда активно с ней боролась, а сейчас я просто от нее устала. Я не могу идти на поводу у своей проблемы, не хочу, чтобы она полностью завладела мной, отняла у меня стимул к жизни и ввела в состояние депрессии.



**Что ждет вас за дверью... или что такое психотерапия?**

Дверь как дверь, что с нее взять.

***Стивен Кинг***

Жизнь предсказуема. Когда вы идете в парикма\*сensored\*скую, к нотариусу или окулисту, то довольно хорошо представляете себе, чего ждать от этих специалистов. Вы знаете, что парикма\*сensored\* запакует вас в кресло, спросит, как стричь, возьмет машинку или примется щелкать ножницами. Вы знаете, что нотариус возьмет ваши документы, станет их сличать, потом будет что-то писать, а затем вы будете везде расписываться. Вы знаете, что окулист будет светить вам в глаза, закрывать один глаз и заставляя читать буквы на плакате или посадит к какому-нибудь сложному прибору, отдаленно смахивающему на микроскоп.

Другими словами, хотя вы можете ничего не понимать в парикма\**sensored*\*ском искусстве или офтальмологии, вы представляете, что с вами будут делать и каков будет результат этих действий. Это придает нам некоторую уверенность относительно того, что будет с нами происходить.

Иное дело – консультация у психолога или психотерапевта. В этом случае твердой уверенности уже нет. И в самом деле – за дверью с табличкой «Психотерапевт» вас может ждать, что угодно. Один специалист выслушает вас и пропишет таблетки. Второй даст заполнять кипу тестов. Третий попросит вас нарисовать что-нибудь на песке. Четвертый уложит на кушетку и предложит говорить все, что придет в голову. Пятый усадит в кресло и спросит: «На что жалуетесь?» Шестой зажжет ароматические свечи. Седьмой... седьмой тоже найдет способ вам запомниться.

Другими словами, в психотерапии есть множество подходов, которые могут сильно отличаться друг от друга, по представлению о личности, процедуре и целям. Такое разнообразие порождает неразбериху в вопросе о том, что же можно считать психотерапией, а что нет, причем согласия нет и среди самих специалистов.

**СОВЕТ 3:** Поймите для начала, какая психотерапия больше подходит вам. Как она должна выглядеть.

Надо сказать, что в России психотерапия – явление очень молодое, и традиции психотерапии не имеют пока глубоких корней. Сейчас только-только стало складываться представление о том, как психотерапия должна выглядеть.

Но если посмотреть, как обстоит дело в мире, мы тоже увидим разнообразие в подходах. По различным данным, на сегодняшний день существует от 700 до 2000 различных методов психотерапии. Разумеется, не все они имеют одинаковую степень признания, распространенности и эффективности. Разумеется, не все они являются полноценными методами психотерапии со своим образом человека, теорией возникновения проблем и способами достижения здоровья. Но сам факт такого разнообразия показателен и свидетельствует о том, что психотерапия находится в процессе становления.

Существует более сорока различных определений того, что же считать психотерапией. В случаях, когда «предмет темный», а говорить о нем все-таки надо, хорошо помогают юмористические определения. Например: виктор Рейми<sup>[1]</sup>

*Рейми Виктор (Raimy Victor) – когнитивный психотерапевт, (1913–1987). –  
Здесь и далее примечания авторов.*

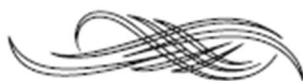
[\[Закреть\]](#) сказал, что «психотерапия – это такой неопределенный метод с непредвиденными последствиями, для которого мы рекомендуем строгое образование». Несмотря на всю иронию этого определения, это практически так и есть. Есть и другое забавное определение, симпатичное психоаналитикам, которое обозначает психотерапию как «*взаимодействие двух людей, один из которых идентифицирует себя как психотерапевт, а другой как клиент*».

**Если же говорить серьезно, то психотерапия – прежде всего, помогающая профессия, которая позволяет человеку психологически преодолевать свои трудности, развивать свои способности, укреплять самооценку и повышать качество своей жизни.**

Обратите внимание, что **цель** психотерапии, согласно этому определению, не в том, чтобы устранить какие-то дефекты, недостатки или болезнь, а в том, чтобы привести жизнь человека в порядок и повысить ее качество.

Именно поэтому психотерапия занимается не только расстройствами, она затрагивает самые разные области жизни: и профессию, и здоровье, и взаимоотношения, и вопросы смысла, и духовное измерение. Именно в таком смысле мы и будем говорить о психотерапии как о помогающей профессии, задача которой – сделать вашу жизнь лучше.

**СОВЕТ 4:** Выбирайте себе психотерапевта внимательно. Соберите информацию и создайте представление и впечатление о своем психотерапевте.



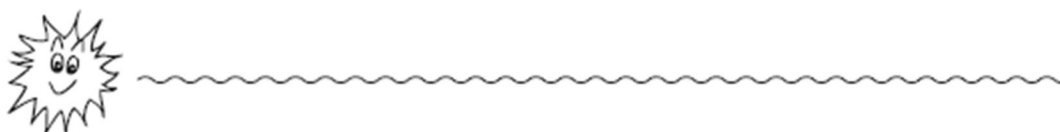
**Чем психотерапия отличается от обычного разговора, или 15 причин, по которым психотерапевт лучше друзей и подруг**

Как мы уже сказали, психотерапия может принимать различные формы, но чаще всего она выглядит как **разговор**. И вот тут возникает ряд вопросов. Зачем вообще идти на психотерапию, ведь поговорить можно и с друзьями? Более того, ведь много столетий люди как-то обходились без психологов и психотерапевтов, так зачем тратить на них свое время и деньги?

Разумеется, многие проблемы прекрасно решаются без участия психотерапевта. Простая возможность высказаться наверняка подействует облегчающим

образом. В психологической помощи люди, собственно, начинают нуждаться тогда, когда чувствуют, что либо не могут справиться со своими затруднениями самостоятельно, либо понимают, что для того чтобы с ними справиться, им придется потратить уйму времени и сил. И ладно бы этого времени у них было сколько угодно, но наша жизнь довольно коротка.

**Итог прост: когда мы не умеем эффективно разрешать свои жизненные трудности, мы расплачиваемся за это либо собственной жизнью, тратя годы на самостоятельное решение проблемы, либо деньгами, которыми оплачиваем психотерапию.**



### **15 причин, по которым психотерапевт лучше друзей и подруг:**

1. Психотерапевт уважает и внимательно слушает вас, несмотря на то что вы оба абсолютно трезвые.
2. Психотерапевт никогда не станет орать и плакать, если от вас пахнет другим психотерапевтом.
3. Психотерапевт не скажет вам, что уходит от вас, потому что нашел другого клиента.
4. Психотерапевт не ввалится к вам в гости в полвторого ночи с целой компанией других незнакомых вам пьяных психотерапевтов.
5. Психотерапевт не спросит, стоя на пороге с идиотским лицом, не нужны ли вам эти милые щеночки, что родил его песик, оказавшийся \*censored\*й.
6. После того, как вы рассказали психотерапевту о ваших проблемах, он не станет вдвое дольше и втрое жалобней рассказывать вам о своих.
7. Психотерапевт не даст вам совет: «Да брось! Просто не думай об этом, дружище!»
8. Психотерапевт не даст вам пощечину, когда после проведенного с ним времени вы дадите ему деньги.

9. Психотерапевт не попросит ключи от вашей квартиры, чтоб пригласить туда друзей для занятий ночным групповым психоанализом с нанесением тяжких телесных повреждений.
10. Психотерапевт не скажет вам: «Я с тобой не разговариваю сегодня», если вы забудете, что сегодня как раз год, как вы ходите к этому психотерапевту.
11. Психотерапевт не встретит вас на пороге с криком: «Ты испортил мне все наши совместные психотерапевтические сессии, негодяй!» и после этого не швырнет в вас поварешкой.
12. Психотерапевт не будет убеждать вас остаться у него побухать, даже если его родители уехали на дачу навсегда.
13. Даже если у вас есть машина и права, психотерапевт никогда не попросит вас перевезти холодильник его тещи вместе с содержимым на дачу.
14. Психотерапевт не явится к вам с динамитом и водкой в пять утра, крича: «А не половить ли нам рыбки?»
15. И, наконец, вам не придется платить алименты, если вы сменили психотерапевта.

**СОВЕТ 5:** Учитесь смеяться над собой. Как говорится: «Жизнь не так проста, она еще проще».

Другой вопрос, что такого делает психолог, что беседа с ним оказывается полезной?

Дело в том, что беседа с другом и беседа с психологом довольно сильно отличаются. Например, женщина жалуется на свои неудачные отношения с мужчинами подруге и заявляет: «Все мужики сволочи». Что ответит подруга? Скорее всего, она или начнет возражать и убеждать, что нет, не все; либо поддержит расстроенную женщину, скажет, что да, чего еще от мужчин ждать, одно слово – козлы.

Именно так мы обычно и реагируем на жалобы своих друзей: либо соглашаемся и подбадриваем их, либо спорим и даже критикуем.

Психолог или психотерапевт не станет делать ни первого, ни второго. Вместо этого он постарается выяснить, кто именно расстроил эту женщину, кто конкретно оказался «сволочью»?



Таким образом, с самого начала психолог будет сужать проблему. От всего мужского населения он перейдет конкретно к тому человеку, с которым возникли проблемы у этой женщины. Затем станет выяснять, в чем именно заключается проблема. И снова окажется, что этот конкретный мужчина не является дьяволом во плоти, но в некоторых ситуациях с ним невыносимо. И дальше речь пойдет уже об этих ситуациях. Так, шаг за шагом, будет отмечаться все лишнее, и внимание будет фокусироваться на реальном конфликте и его причинах.

**СОВЕТ 6:** Дружеская беседа и психотерапия далеко не одно и то же. Помните об этом. Не ждите, что психотерапевт будет решать проблемы за вас, делайте это сами.

**Вот пример того, как может выглядеть психотерапевтическая сессия.**

**Клиентка (К.):** Я не знаю, что делать. Понимаете, мы прекрасно ладили с Глебом, пока просто встречались. Я была уверена, что он меня любит, он всегда говорил об этом, был внимателен, я даже и представить не могла, что так может получиться. Мы встречались больше года, и все было хорошо, но стоило нам пожениться, как все изменилось. Не знаю, что так повлияло на него. Может, совместная жизнь? Раньше мы редко были вместе больше чем день-два. Может, правы те, кто говорит, что быт убивает любовь? Я просто не знаю, что еще. Или он встретил кого-то, не знаю. Мы начали ссориться, хотя никогда раньше не ссорились. Господи, мы поженились-то всего четыре месяца назад! И я люблю его, но вижу, что становлюсь ему неинтересной и совершенно не представляю, что мне делать!

**Психотерапевт (П.):** *А что послужило признаком того, что он вас не любит? Что в ваших отношениях изменилось?*

**К.:** Знаете, медовый месяц мы провели на Фиджи, а когда вернулись, стали жить вдвоем – отдельно от родителей. Сняли квартиру. Первые пару недель все было чудесно. Мы приходили с работы и садились ужинать. Говорили о том, как прошел день, у кого что произошло на работе. И все было замечательно, только очень недолго это длилось. Говорю же, я надоела мужу. Он стал отдаляться от меня, а когда я спрашиваю: «В чем дело?», он делает вид, что не понимает, говорит, что все по-прежнему, и что он меня любит, но я-то вижу, что это не так!

**П.:** *А расскажите, пожалуйста, подробнее, как это выглядит? Вот, когда вы говорите, что муж стал отдаляться от вас, как это происходит? Он не замечает вас, или избегает, или что-то еще?*

**К.:** Избегает, да. Раньше я готовила ужин, мы садились вместе есть, разговаривали. А теперь он приходит, целует меня, берет свою тарелку и идет смотреть телевизор. Я ему больше неинтересна. Я пыталась поговорить с ним о том, что происходит, а он делает вид, что ничего не происходит. Говорит, что не понимает, что мне надо. И у меня ступор. Зачем он отрицает? И что я могу сделать, если он не хочет ничего обсуждать?

**П.:** *Вы сказали, что теперь ваш муж предпочитает ужинать не с вами, а с телевизором. А что еще изменилось? Что с выходными? Проводите ли вы время вместе? Что с сексом?*

**К.:** Остальное... Знаете, вот вы сейчас спросили про выходные... А вот выходные у нас нормально проходят, если мы, конечно, не поссоримся накануне. Мы идем в кино, гуляем, муж мне с уборкой помогает. Собираемся купить велосипеды, чтобы вместе кататься. Да и секс... Нет, здесь как будто все по-прежнему. То есть раньше было лучше, когда мы не ссорились, все-таки какое-то отчуждение возникает, и его приходится преодолевать.

**П.:** *Как в том анекдоте про ложечки и осадок?*

**К.:** В каком анекдоте?

**П.:** *Да был такой старый анекдот: «Рабинович, вы у нас вчера были в гостях?» – «Был!» – «Так вот, после вашего ухода пропали серебряные ложки!» – «Но я их не брал, я порядочный человек!» – «Но ложки все-таки пропали! Так что больше не приходите к нам в гости!.. Подождите, Рабинович, жена говорит, что ложки нашлись!» – «Так что, можно приходить в гости?» – «Э нет, ложечки-то нашлись, но осадок остался!»*

**К.:** *(смеется)* Ну да, что-то вроде этого.

**П.:** *То есть, я правильно понимаю, муж стал ужинать отдельно, и вам это неприятно. Из-за этого вы ссоритесь, и дальнейшее отчуждение – следствие уже самих эти ссор?*

**К.:** *(удивленно)* Похоже, что так. Я вот сейчас припоминаю, как наши ссоры возникают. Ну да, я расстраиваюсь, что муж меня игнорирует и предпочитает телевизор, и мы ругаемся из-за этого.

**П.:** *А во всем остальном он ведет себя как раньше, и если исключить эти отдельные ужины, то ваши отношения остались прежними?*

**К.:** Пожалуй, что да. Как-то глупо получается, но все дело, похоже, действительно в этом раздельном питании (*смеется*). То есть что же получается, я сама провоцирую эти ссоры? Я ведь обвиняю его в невнимательности к себе, а он-то, в самом деле, не понимает, что происходит. Получается, я веду себя как дура?

**П.:** *Ну, я бы не сказал, что как дура. Вполне очевидно, что для вас важны эти совместные ужины, что они являются знаком того, что в семье все нормально и муж вас любит. Опять же вы пытались сообщить мужу, что расстраиваетесь из-за того, что он сидит с тарелкой у телевизора. Вы пытались донести до него, что его поведение вас тревожит, что он важен для вас, и вы не хотите его потерять. Другой вопрос, насколько успешно.*

**К.:** Совсем не успешно. Забавно, вы сейчас сказали, что эти ужины для меня важны, и все разложилось по полочкам. Мы же действительно из-за этого только и ссорились, но это так нелепо! Почему я прицепилась к этому несчастному ужину?

**П.:** *А сами вы что думаете? Почему это для вас так важно?*

**К.:** Не знаю. Наверное, просто привыкла. С родителями мы всегда ужинали вместе, ждали друг друга, общались во время еды. Похоже, что и здесь я ожидала чего-то вроде этого.

**П.:** *Вероятно. А что случалось, если вы не могли поужинать всей семьей или кто-нибудь опаздывал? Что происходило тогда?*

**К.:** Ну, ужинали, конечно, тоже, не умирать же с голоду, но это было уже не то. Возникало ощущение какой-то сиротливости, что ли. Помню, был период, когда папа ушел на другую работу и приходил стал позже. Ему вообще приходилось тогда много работать, он задерживался, а мама злилась. Говорила: «Почему ты не позвонил? Я сижу, тебя жду. Что ты, совсем меня не любишь?» Папе тогда доставалось... (*Клиентка вдруг замолкает и смотрит потрясенно на психотерапевта.*) Вы хотите сказать, я делаю то же самое? Считаю, что Глеб меня не любит, только потому, что он не хочет есть вместе со мной?

**П.:** *Учитывая то, что вы говорите, похоже, что так.*

**К.:** То есть я веду себя, как собственная мама? Я просто беру и делаю то же самое, что делала она?

**П.:** *В этом нет ничего удивительного. Как я понимаю, эти семейные ужины в родительской семье ассоциировались у вас с уютом, безопасностью и любовью, а когда вы не могли собраться вместе, возникало чувство тревоги и неустроенности, сиротливости, как вы сказали. Плюс к этому мама ясно давала понять, что любить – это ждать папу к ужину, вместе садиться за стол, общаться. Если папа не мог быть вместе с семьей, ему за это «прилетало», мама говорила, что он ее не любит. Естественно, вы наблюдали все это ребенком и связали вместе любовь и совместный ужин. Эта идея была для вас настолько естественной, что и в голову не могло прийти, что у кого-то могут быть совсем другие представления. Неудивительно, что ваш мир стал рушиться, когда выяснилось, что муж хочет есть отдельно. Для вас ведь это было равноценно тому, что он вас больше не любит.*

**К.:** Удивительно! Никогда об этом не думала. Вообще не думала, что так бывает. Получается, что у нас с Глебом все хорошо, и проблемы-то, собственно, нет?

**П.:** *В общем, да. Вернее, ее нет в той части, что он вас больше не любит, поскольку он вас любит. Скорее, важно решить, какие собственные семейные привычки вы создадите. Будут ли это совместные ужины или каждый будет сидеть со своей тарелкой отдельно или что-нибудь еще.*

**К.:** По четным дням вместе, по нечетным – каждый в своем углу! Что тут думать?

**П.:** *Да, да. На самом деле, вопрос, скорее, в том, как научиться объяснять друг другу свое недовольство и успешно договариваться. Знаете, есть хорошая поговорка: «Прежде чем жениться, нужно развестись со своими родителями».*

В повседневной жизни мы не склонны разбираться с тем, что скрывается за жалобами наших друзей. Мы с легкостью верим им на слово. Например, если друг говорит, что у него депрессия, мы не пытаемся выяснить, что он имеет в виду: ему просто грустно, или он целыми днями не может встать с постели, или он считает, что жизнь бессмысленна и пуста. Вместо этого мы активно подключаем фантазию и свой жизненный опыт и начинаем:

- либо утешать: «Да не переживай, у всех бывают трудные периоды, это нормально»,
- либо критиковать: «Ты просто слишком себя жалеешь. У других вон какие проблемы, а они не ноют»,

- либо давать советы, исходя из своего опыта: «У меня тоже была депрессия. Попил прозак, и все прошло».

### **А как такая ситуация будет разрешаться на приеме у психолога?**

Приведем небольшой пример из нашей практики. На прием приходит женщина и говорит, что у нее депрессия. Специалист попросит рассказать, как эта депрессия выглядит, что она собой представляет.

И женщина рассказывает, что иногда она настолько плохо себя чувствует физически и морально, что просто не может встать с постели. Тогда она звонит на работу, а она руководитель небольшого бизнеса, и говорит, что сегодня она не придет. Она остается дома, спит или просто лежит в постели. Может поплакать от тоски и бессилья, оттого что так ужасно себя чувствует. Может почитать, посмотреть телевизор. Так проходит день-другой, и она снова в отличной форме, жизнь возвращается в обычное русло, но клиентке очень не нравится, что это вообще происходит, она хотела бы жить без таких эпизодов.

После того как стало понятно, что скрывается за словом «депрессия», психолог начнет расспрашивать женщину о том, когда это произошло последний раз, что было перед этим, и вообще о том, что есть в ее жизни.

И оказывается, что жизнь клиентки очень насыщена. Во-первых, она много работает. Она не может вспомнить, когда последний раз была в отпуске, то ли восемь лет назад, то ли девять, у нее часто не бывает выходных. И хотя бизнес уже не новый и, в общем, работники знают свое дело, она постоянно контролирует их, входит во все тонкости. Кроме того, она – опекающий руководитель, она интересуется делами своих сотрудников, помогает им в решении их проблем.

Во-вторых, у женщины есть семья. Хотя она уже не молода, у нее ребенок младшего школьного возраста, которому нужно уделять достаточно много времени, и уже есть маленькие внуки, которыми она тоже много занимается. Кроме того, она хорошая хозяйка и гордится этим, у нее нет домработницы, она все делает сама. Словом, она бывает занята каждую минуту, очень устает, и иногда у нее остается на сон четыре часа в сутки.

Специалист направленно ведет разговор, и вот в ходе этого разговора женщина начинает осознавать, что единственное время, когда она может отдохнуть и расслабиться – это период ее «депрессии», которая, по сути дела, является нормальной реакцией организма на перегрузки, тем предохранительным клапаном, который дает ей возможность восстановиться и не заболеть.

Смотрите, как кардинально поменялась ситуация. Клиентке не нужно больше думать о том, как бороться с депрессией, бежать ли к врачу за таблетками или тренировать силу воли, чтобы вытащить себя из постели. Теперь она понимает, что ее «депрессия» – лишь следствие ее образа жизни, и думать нужно о том, как изменить эту самую жизнь. Другими словами, как сделать так, чтобы в жизни на законных основаниях появились отдых и время для себя? Как перераспределить обязанности, от каких дел отказаться, как привлечь помощников? Ведь только это и будет настоящим решением проблемы.

Возможно, вы читали сказку о золотой чаше? В этой сказке хан приказал своим людям раздобыть золотую чашу, которая лежала на дне моря. Один за другим его воины ныряли за чашей и погибали. Так продолжалось, пока очередь не дошла до одного юноши, который поделился своей бедой с отцом. Отец посоветовал ему поднять глаза повыше, и юноша увидел, что чаша стоит на горе и лишь отражается в море. Так юноша без труда раздобыл чашу для хана и сохранил себе жизнь.

И хотя психотерапия редко решает вопросы жизни и смерти (хотя случаи бывают разные), но аналогия очевидна. Попытки бороться с **симптомом** напоминают попытки нырять за отражением чаши – усилий много, а толку никакого. И только осознание настоящей **причины** расстройства может привести к успешному решению проблемы.

**Таким образом, задача психолога – выстроить разговор так, чтобы побудить клиента исследовать свою жизнь и обнаружить истинную причину его затруднений, а затем помочь с этой причиной справиться.**

**СОВЕТ 7:** Психотерапия – это не гадание на кофейной гуще, это скорее археологические раскопки. Или же процесс психотерапии можно сравнить с занятиями в спортивном зале. Один раз сходил – кроме боли в мышцах ничего не получил. Чтобы получить заметный результат, нужно заниматься регулярно!

**Сколько нужно психотерапевтов, чтобы сменить лампочку, или чего не стоит ждать от психотерапии?**

Нет лифта в рай. К нему нужно подниматься по лестнице пешком шаг за шагом.

*Народная мудрость*

Теперь самое время поговорить о том, **чем психотерапия не является**, или, другими словами, о тех ошибочных ожиданиях, с которыми чаще всего люди приходят к психотерапевту.

К сожалению, в нашем обществе очень активно эксплуатируется идея «волшебной таблетки». Это неудивительно, ведь так приятно верить, что существует какой-нибудь простой и доступный способ добиваться всего безо всяких усилий.

О чем бы ни шла речь – деньгах, отношениях, здоровье – всегда найдется кто-нибудь, кто скажет: «Это просто! Всего за тысячу рублей я сделаю вас миллионером. Всего два дня на диете, и вы сбросите четыре килограмма». И многие люди платят и тысячу, и две, и три в надежде, что их желания исполнятся, что они станут богатыми, счастливыми, красивыми, здоровыми. Основатель компании «Ревлон» Чальз Ревсон очень точно по этому поводу сказал: *«На фабриках мы делаем косметику. В магазинах мы продаем надежду».*

Но какое все это имеет отношение к психотерапии? А самое непосредственное. И не только к психотерапии, но и к медицине в целом. Идея «волшебной таблетки» обретает здесь самое что ни на есть материальное воплощение.

*Не нужно разбираться в причинах ваших расстройств – день и ночь убеждает нас реклама. Все, что нужно – это съесть таблетку, которая устраним симптом. У вас проблемы на работе? Вы на всех злитесь, орете в трубку, ломаете мебель? Не надо разбираться, из-за чего этого происходит, просто примите таблетку, и все пройдет.*

И проблема в том, что это работает. Ведь таблетки действительно помогают. Они помогают успокоиться, они снимают тревогу, они облегчают депрессию. Правда, они действуют в течение ограниченного периода времени, они не решают основную проблему, иногда имеют побочные эффекты, иногда их нужно принимать все больше и больше, но в целом – они работают.

В результате огромное количество людей даже не задумывается о том, что их расстройства имеют **причины**. Они видят, как лихо разбираются со своими проблемами люди в рекламе, они видят, как щедро врачи выписывают лекарства, и полагают, что так и должно быть. Если же все-таки они приходят на психотерапию, то зачастую тоже ждут какого-то хитрого способа, который позволит им избежать работы над собой.

**Нам бы тоже очень хотелось, чтобы такой способ был, но, увы, его нет.**

Так вот, если возвращаться к заблуждениям, с которыми люди приходят на консультацию, то самое распространенное заблуждение, это то, что психотерапевт даст какой-то *волшебный совет* или *рецепт*, как нужно правильно жить, который тут же расставит все по своим местам, и жизнь станет легкой и приятной.

*На самом деле такой совет дать просто: «Если хочешь быть счастливым – будь им», если кому-то помогло, мы будем только рады. Есть и другой, действительно мудрый совет: «Если хочешь иметь то, чего никогда не имел, сделай то, чего никогда не делал!»*

Разновидность этого заблуждения – то, что психотерапевт произведет какую-то *хитрую манипуляцию* с нашим сознанием, что-то *перепрограммирует* в вашем мозгу, *перенастроит* восприятие мира так, что проблема исчезнет сама собой. Например, человек всю жизнь чего-то боялся или испытывал постоянную тревогу, а затем «крекс-фекс-пекс», и фокус свершился, страх пропал.

В некоторых случаях это связано даже не с тем, что нам нравится, когда мы что-то получаем без усилий, а с тем, что предпринятые ранее сознательные попытки решить проблему не помогли. И тогда мы приходим к убеждению, что наши проблемы можно решить исключительно с помощью гипноза или какого-нибудь другого таинственного способа, известного только психотерапевту.

Очевидно, и в первом, и во втором случае, психотерапевт воспринимается скорее как волшебник или шаман, который специальным советом или техникой изгонит наших демонов прочь.

**Но психотерапия, как и любая другая деятельность – это не магия, и серьезные перемены требуют серьезной работы над собой.**

**СОВЕТ 8:** Знайте, что вы способны меняться и делать свою жизнь лучше. Помните, никому качество вашей жизни не будет нужно больше, чем вам самим. Поэтому заботьтесь о нем сами.

Нежелание признать этот факт иногда выражается в запросе помочь клиенту эффективно **повлиять** на кого-то. *Как заставить парня жениться, детей слушаться, родителей принять мою точку зрения* – все это примеры ситуаций, когда человек пытается изменить других людей, но не хочет меняться сам.

Особенно часто это случается, когда приходят родители с ребенком. Ставят его перед психотерапевтом и говорят: *«Доктор, сделайте так, чтобы наш мальчик хорошо учился, не дрался, был вежливым, послушным. Сколько это будет*



*стоит и когда его можно будет забрать?»* Это отношение к другому человеку как к компьютеру, в котором можно поудалять одни программы, поставить другие, настроить, протереть пыль и вернуть владельцу, очень показательно.

Молодой человек видит сон. Он приходит в магазин. За прилавком он видит пожилого мужчину и торопливо спрашивает его: «А что вы продаете, мой господин?» Старец отвечает любезно: «Все, чего вы пожелаете». Молодой человек начинает перечислять: «Тогда я хотел бы единства и мира во всем мире, ликвидации предубеждений, устранения бедности, больше единства и любви между религиями, равные права для мужчины и женщины, и... и...» Тут старец перебивает его: «Извините, молодой человек, вы меня неправильно поняли. Мы не продаем плоды, мы продаем только семена».

### ***Из книги «В поисках смысла»***

Все эти ожидания объединяет попытка переложить ответственность за решение проблемы либо на психотерапевта, который одним словом или упражнением изменит вашу жизнь, либо на окружающих людей.

**Последнее не означает, что другие люди всегда правы и не несут ответственности за ситуацию, просто единственный способ изменить что-то в своей жизни, это изменить что-то в своем поведении или своем отношении к ситуации. Надеяться, что изменятся другие люди или наша жизнь поменяется по щелчку чьих-то пальцев, довольно наивно.**

Об этом хорошо сказано:

«Если ты хочешь привести в порядок мир,

Ты должен сначала привести в порядок страну.

Если ты хочешь привести в порядок страну,

Ты должен сначала привести в порядок провинции.

Если ты хочешь привести в порядок провинции,

Ты должен сначала привести в порядок города.

Если ты хочешь привести в порядок города,

Ты должен сначала привести в порядок семьи,

Если ты хочешь привести в порядок семьи,

Ты должен привести в порядок собственную семью.

Если ты хочешь привести в порядок собственную семью,

Ты должен привести в порядок самого себя».

Одна из фундаментальных идей психотерапии заключается в том, что человеку нужно научиться брать на себя **ответственность** за свой выбор, свои решения и, в итоге, за свою жизнь. За этой избитой фразой скрывается понимание того, что бесполезно обвинять других в своих бедах, точно так же, как бесполезно обвинять в своих бедах себя.

Других бесполезно обвинять, потому что даже если мы правы, и все вокруг плохое, и все вокруг плохо, наша собственная жизнь от этого факта никак не изменится. Человеку может казаться, что от него ничего не зависит, он ничего не выбирает и ничего не решает. Но на деле он, конечно, решает оставить свою жизнь, как есть, и прилагает усилия, чтобы ее в таком состоянии поддерживать, просто этого не замечает. Поэтому обвинение других, хотя и дает некоторое удовлетворение, изменить жизнь к лучшему никак не помогает.

Но и обвинение себя: «Сознаю свою вину: степень, меру, глубину» тоже не всегда конструктивно. Человек начинает задаваться вопросами: «Почему я такой неудачник?» или «Почему это происходит со мной?» и, конечно, находит ответы: «Потому что все в моей семье были неудачниками» или «Потому что я ленивый, недалекий, криворукий и невезучий».

Но чувство вины и недовольства собой плохие помощники в деле разрешения психологических проблем. Недаром психотерапевты шутят, что чувство вины – обратная сторона мании величия. И действительно, обвиняя себя во всем вообще, человек считает, что все от него зависит, ставит себя в центр вселенной. Помните как в «Кавказской пленнице»: «А что, церковь тоже я разрушил?» – «Да нет, это было задолго до вас».

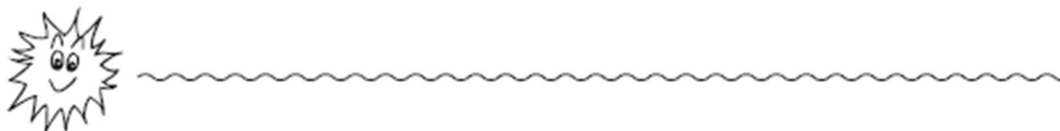
**СОВЕТ 9:** Помните, чувство вины – это обратная сторона мании величия. Будьте скромнее.

**В этом плане разница между ответственностью и чувством вины в том, что вина невольно ищет оправданий, а ответственность ищет возможности для изменений. Вместо того чтобы задаваться вопросом: «Почему у меня**

**ничего не получается?», гораздо лучше спросить: «Что я должен делать (научиться делать), чтобы добиться того, чего я хочу?»**

Обычно ответственность воспринимают как бремя. «Нести за кого-то ответственность» или «Взять на себя ответственность» – звучит несколько угнетающе, но при этом мы забываем, что ответственность – это еще и выбор. Это возможность сказать себе: «Да, все эти годы я пил, курил и ругался матом, но ведь я могу перестать это делать».

Принять ответственность за собственную жизнь означает не только взвалить на себя обязательства, но и научиться управлять своей жизнью. И задача психотерапевта донести эту идею, а затем помочь человеку, как бы пафосно это ни звучало, стать хозяином своей жизни. Поэтому становится понятно, почему так важен **настрой** человека, который приходит на психотерапию, и его готовность разбираться со своей жизнью. На этот счет есть старая шутка:



- Сколько нужно психотерапевтов, чтобы сменить лампочку?
- Один. Если лампочка готова меняться.

Еще один предрассудок, о котором хочется сказать в этом кратком обзоре человеческих заблуждений. Люди часто убеждены, что проблема должна решаться только тем способом, который они себе придумали. Порой это связано с тем, что мы умеем делать какие-то вещи очень хорошо, например, зарабатывать деньги, а что-то другое, например, строить отношения, мы делать не умеем. Тогда возникает желание компенсировать наше неумение тем, что мы заваливаем другого человека деньгами и подарками и обижаемся, когда выясняется, что это почему-то не работает – душевной близости как не было, так и нет.

Пока нам кажется, что тот вариант решения проблемы, который мы себе придумали – единственный, мы не можем сдвинуться с места. Само наше **отношение к проблеме** нуждается в коррекции. В этом смысле психотерапия предполагает, что человек погружает себя в такие отношения, которые позволяют ему пересмотреть свои взгляды, изменить свое понимание проблемы.

Например, мы можем быть уверены, что существует только один способ руководить отделом – тщательно перепроверять работу всех своих подчиненных. Естественно, такой способ имеет серьезный минус, он не только требует существенных затрат нашего времени и внимания, не только заставляет нас «впрягаться» за других людей, но и приводит к тому, что без нас не могут быть решены самые ничтожные проблемы.

Это, конечно, может греть чувство собственной значимости, но только до тех пор, пока мы не соберемся в отпуск. Тут-то и выясняется, что мы не можем выпустить руль даже ненадолго, все развалится и остановится.

Осознание факта, что наш способ управления приводит к множеству проблем, становится первым шагом на пути к изменению стиля руководства. Теперь мы сосредоточены на том, чтобы научить наших подчиненных самостоятельно делать свою работу, но при этом внедрить контрольные точки, прохождение которых будет свидетельствовать о том, что работа делается как надо.

И, наконец, последнее ошибочное представление, о котором мы уже говорили, но нелишним будет повторить, касается даже не столько самой психотерапии, сколько понимания того, как устроен наш собственный внутренний мир.

Очень часто люди путают причину и следствие и главной своей проблемой, с которой нужно бороться, считают симптом, а не причину, его породившую. Например, начинают жаловаться на терапии на свою бессонницу, депрессию, лишний вес или тревогу. Но дело в том, что все это – лишь ответ нашего тела на настоящую проблему, которая может заключаться в том, что у человека конфликт в отношениях, или проблемы на работе, или в том, что он не видит смысла в своей жизни.

**Тревога или депрессия лишь отражают конфликт, в котором находится человек.**

К сожалению, большинство людей тратит все силы на то, чтобы бороться с этим отражением, как ныряльщики из сказки пытаются добыть призрак, в то время как решение их проблемы лежит совсем не там, где им кажется. Поэтому еще раз: наши симптомы – это доступный способ переработать проблему, это также маячки, опознавательные знаки, сигнал SOS, это реакция на конфликт, но никак не причина наших затруднений.

**Дневник Юли**

Посмотрите, как Юля описывает свою проблему при обращении, и как постепенно взгляд на проблему будет меняться, и в фокусе внимания окажется не симптом, а обстоятельства жизни, которые к нему привели.

Моя проблема состоит в том, что я вырываю волосы. Отсюда вытекают все остальные мои проблемы: недовольство своей внешностью; обида на реакцию со стороны окружающих на то, как я выгляжу, которая весьма разнообразна – недоумение, жалость, смех, брезгливость, негодование; отсутствие возможности быть полностью свободной (внутреннее беспокойство мешает в повседневном общении с людьми).

Я в полной мере согласна с утверждением, что внешность – это не главное в человеке, но применительно к себе смею утверждать, что для меня внешность – это **ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ** аспект.

Решить главную проблему – перестать вырывать волосы, значит решить все остальные проблемы. Это действительно проблема, ведь я прежде всего разрушаю себя, переживаю по поводу каждой вырванной волосинки, каждого пучка волос, найденного на полу, глядя на себя в зеркало и видя огромные участки головы, лишённые волосяного покрова.

Я не знаю, почему я делаю это, за 8 лет поисков ответа и причины, ни к чему определенному я так и не пришла. Меня расстраивает также то, что, если я причиняю вред себе и не могу справиться с навязчивостью, значит, я не совсем нормальный человек, возможно, больной, а следовательно, что мне нет места в обществе здоровых, сильных, уверенных в себе и целеустремленных личностей.

Однако и принадлежать к миру больных людей, принимающих себя такими, какие они есть, ни к чему не стремящихся или ищущих счастья среди себе подобных, мне не хочется. Во-первых, потому что таких как я – единицы; во-вторых, в остальном-то я очень даже нормальный человек, и по многим характеристикам намного лучше тех, кто имеет волосы на голове, кто, ухмыляясь и переглядываясь, критикует меня...

**СОВЕТ 10:** Ищите связи своих реакций (симптомов) или проблем с конфликтами и причинами, их порождающими.



**«Эй, что с тобой сделали?!»**

Есть люди, которые точно знают, зачем они идут на терапию, но для многих людей психотерапия выглядит, скорее, как туманная надежда на избавление от своих проблем. Они не очень представляют, как она работает и с чем им придется столкнуться, а потому испытывают естественные опасения. Вдобавок к этому может примешиваться страх, что окружающие сочтут тебя *«каким-то не таким»*, если ты объявишь, что ходишь к психотерапевту, поэтому неудивительно, что на первую консультацию большинству людей идти страшно.

Что здесь можно посоветовать «начинающему клиенту»? Взгляните на психотерапию как на развитие собственной личности, тренировку своих личностных качеств, новый интересный опыт, который в любом случае обогатит вас.

**Смысл любой психотерапии в том, чтобы вы научились сознательно распоряжаться своей жизнью и менять ее в лучшую сторону.**

Это нелегкий, но очень увлекательный путь самопознания. Единственный, где вас подталкивают задавать себе неудобные вопросы, которые в обычной жизни мы склонны игнорировать. В конце концов, единственная возможность развиваться – это способность расширять свои границы, выходить за зону комфорта, учиться делать то, чего мы раньше никогда не делали.

**СОВЕТ 11:** Хочешь иметь то, чего никогда не имел, сделай (хотя бы раз) то, чего никогда не делал.

На психотерапии мы, быть может, впервые бываем вынуждены взглянуть правде в глаза, соприкоснуться с тем опытом своей жизни, который до сих пор считали плохим и которого стыдились. Мы вынуждены думать обо всех этих новых и не всегда приятных вещах и уговаривать себя, что делаем это не зря, что от этих бесед с психотерапевтом есть какая-то польза.

Затем мы начинаем говорить обо всем, что были склонны прятать в себе и скрывать от себя и других. Сначала мы говорим об этом с психотерапевтом и с удивлением видим, что мир не рухнул, что, например, можно испытывать ненависть к родителям и даже говорить об этих чувствах, и вас не выгоняют из кабинета, и весь мир не смотрит на вас с укором и отвращением.

Далее мы учимся делиться своими чувствами и с другими людьми. Мы понимаем, например, что целую кучу проблемных ситуаций, в которых мы варились самостоятельно, можно было **обсудить** с коллегами и знакомыми. Мы убеждаемся, что такое обсуждение полезно, что это хороший способ разрешать

кризисные и даже болезненные ситуации, и понимаем, что доверять другим людям можно было и раньше. Мы признаем, что огромное количество психологических сил тратили на игнорирование или отрицание своих трудностей, что делало ситуацию еще более сложной.

Эти открытия могут вызывать и сожаление, и чувство вины, что вы не сказали, не сделали этого раньше, но эти чувства проходят. Вы понимаете, что нужно прекратить изводить себя, пора делать это сейчас и жить той жизнью, которую вы сами наконец-то начали создавать.

И, разумеется, кому-то из вашего окружения это нравится, а кого-то пугает. Кто-то хочет, чтобы все осталось по-прежнему, и говорит вам: «Эй, что с тобой сделали? Тебя не узнать!», и вы бежите жаловаться к психотерапевту, а он говорит: «Даы ладно, все нормально, продолжай в том же духе».

И со временем вы начинаете раздвигать свои границы, выходить за рамки прежнего «невозможно», осваиваете новые способы разрешать конфликты и достигать своих целей. Постепенно потребность во внешней поддержке уменьшается. Вы становитесь автономней, приводите свою жизнь в порядок и улучшаете ее качество.

## **Дневник Юли**

Мы не хотим, чтобы у вас сложилось впечатление, что психотерапия – это легкий процесс, в ходе которого состояние только улучшается. На самом деле, это те еще качели...

**23 ноября 2008 года.** Прошло ровно семь дней с тех пор, как я не вырываю волосы. Иногда у меня возникает чувство, что мне чего-то не хватает, мне не хватает моей привычки, но она ко мне не возвращается. Я замечаю, сколько всего я успеваю сделать, увидеть, узнать, потому что я не вырываю волосы, не отвлекаюсь.

И еще: если раньше, в периоды временного избавления от привычки, я себя «проверяла», могу ли я опять вернуться к ней, то сейчас я этого не делаю. Я не пытаюсь нарочно вырвать один волос, чтобы посмотреть, а захочется ли мне еще.

**Ведь если я не вырываю, значит, мне не хочется.**

**А если мне не хочется, значит, я не вырываю.**

Меня волнует то, сколько будет длиться это состояние. Ведь у меня уже было несколько периодов, когда я не вырывала волосы. Может быть, это очередная фаза болезни... когда за временным выздоровлением следует тяжелое состояние. Я этим обеспокоена, поскольку я не уверена в том, чем именно вызвано мое сегодняшнее состояние. Действительно ли моя отчужденность от внешнего мира есть «лекарство»? Я не реагирую на то, что мне заведомо не нравится, я себя защищаю, но в итоге я все равно концентрируюсь на себе! А это не есть хорошо. Я, конечно, не терроризирую себя, не пристаю к себе и т. п., но что-то тут не так.

**25 ноября 2008 года.** У меня начинает появляться уверенность в завтрашнем дне, не стопроцентная, конечно, но я думаю, что завтра я, вероятнее всего, не буду вырывать волосы. Я не могу знать, вернусь ли я к привычке через неделю, месяц, год.

Еще я начинаю «забывать» о том, что я умею, могу вырывать волосы. Я лишь в отдельные моменты понимаю, что мне просто не хочется делать этого, а иногда кажется, что я никогда не вырывала волосы или делала это очень давно.

Я перестаю удивляться тому, что могу просто так сидеть, читать, разговаривать, делать все что угодно, не пытаюсь незаметно вырвать хотя бы один волос, И полночи, пока я не сплю, я просто лежу, положив руки на подушку.

**1 января 2009 года.** Как избавиться от этого? Я не вижу, не понимаю, что не так. У меня все хорошо, сегодня я еду домой, но я даже не могу собрать вещи, потому что я вырываю волосы. Я не знаю, как справиться с этим, что сделать. Я очень сильно ощущаю чувство безысходности, мне кажется, что я никогда не вылечусь. Единственное, что меня тревожит – это то, что я вырываю волосы, я не хочу делать это, я ненавижу свою привычку.

**4 января 2009 года.** Мне очень хорошо дома, все спокойно и стабильно, каждая минута приносит что-то приятное, все вокруг радует меня, **НО ПОЧЕМУ-ТО Я ВЫРЫВАЮ ВОЛОСЫ!** Я, конечно, могу предположить, что это из-за большого количества сильных, ярких эмоций. Но что ж теперь мне, как амеба, ходить? Меня больше всего возмущает то, что за последние недели две навязчивое состояние проявлялось совершенно в разных случаях, и я вообще запуталась и не пойму, в чем тут дело.

**6 января 2009 года.** Я вырываю волосы всегда, везде, даже при маме. Мама вообще ничего не говорит, я не знаю, замечает ли она, что на голове стало меньше волос, или нет. Зато я знаю, когда я перестану вырывать волосы. Когда закончатся волосы, это где-то недели через 3–4.



**10 января 2009 года.** Иногда мне кажется, что даже курс доллара устойчивей, чем мое психоэмоциональное состояние. Что делать?

**17 января 2009 года.** Сейчас у меня одна из самых тяжелых стадий моей болезни. Я не знаю, что делать, я испытываю все те чувства, которые имели место до того, как стала лечиться. Такого я не испытывала очень давно, мне очень плохо. Я опять в этом замкнутом кругу. Не помогает ничего, даже сила воли.

Я пытаюсь найти точки соприкосновения между тем, что есть сейчас, и тем, что было, например, 6 лет назад. Я ищу то событие, которое вернуло меня опять в такое состояние. Но ничего необычного не происходило со мной!

Но я поняла за две недели непрерывного вырывания волос: независимо от того, вырываю я волосы или нет, я любима, уважаема, ценна для близких мне людей, им неважно количество моих волос. А тот, кто меня ни во что не ставит, будет ко мне так относиться всегда, и, даже перестав вырывать волосы, я не заслужу иного отношения к себе. Таким образом, идея «клоунского костюма» потеряла свою актуальность. Я окончательно не стремлюсь быть идеальной, любимой всеми... теперь мне нужно научиться заново осуществлять это, другим способом, так как мой нынешний прием слишком жестокий и дорогой.

Одна из идей, к которой мы будем не раз возвращаться – та, что задача психотерапии не сводится к тому, чтобы решить только какую-то ситуативную проблему клиента.

**Она состоит в том, чтобы научить его самостоятельно решать свои проблемы в будущем, быть психотерапевтом себе самому и своему окружению.**

На этот счет есть хорошая поговорка: «Можно один раз поймать рыбу и накормить человека. А можно дать ему удочку и научить ловить рыбу, тогда он каждый день будет сыт». Так вот, задача психотерапии – научить человека справляться с трудностями, которые будут происходить в его жизни.

**СОВЕТ 12:** Воспринимайте психотерапию как личностное развитие. Развивайтесь с удовольствием и в правильном темпе.

В позитивной психотерапии, методе, в котором мы работаем, значительный акцент сделан на **самопомощи**. Очень ценно, когда человек понимает, как вообще проблемы решаются, что он делает такого, что они в принципе возникают, как можно развивать способности для того, чтобы успешно

разрешать свои затруднения. Это знание хорошо помогает в повседневной жизни, хотя его применение требует определенных навыков и самодисциплины.

В каком-то смысле это напоминает ситуацию со спортом. Большинство людей знают, что спорт полезен, и имеют представление о том, как делать ту же зарядку, но мало кто ее делает. Поэтому зачастую люди специально идут в спортзалы или фитнес-клубы, чтобы создать себе условия, в которых им сложно будет отлынивать.

Психотерапевт выполняет функцию тренера, но только в сфере самопознания и построения отношений. Он задает неудобные вопросы, он побуждает открывать новые горизонты, он дает поддержку в тех случаях, когда человек в этом нуждается. Поэтому психотерапия не обязательно должна выглядеть так: вы отходили месяц к психотерапевту, решили все свои текущие проблемы и больше к нему не ходите. Очень часто новый уровень жизни, новые перспективы создают и новые ситуации, которые нуждаются в осмыслении и преодолении.

Например, на психотерапию приходит молодой человек с жалобой на неврастение. В ходе работы выясняется, что он очень много работает, буквально загоняет себя, из кожи вон лезет, чтобы доказать, какой он молодец. Ему кажется, что его коллеги работают недостаточно хорошо, что надо «сильнее, быстрее, выше», он срывается на всех, у него конфликты на работе, у него конфликты дома, он чувствует, что на грани.

Часть работы свелась к тому, чтобы клиент понял, что его раздражительность и чувство морального истощения лишь следствие его зацикленности на работе. Затем ему пришлось перестраивать свою жизнь – научиться находить время для отдыха, а самое главное, научиться себя ценить не только за достижения. В частности, это означало принять тот факт, что он может быть интересен другим людям (и в первую очередь девушкам, отношения с которыми оставляли желать лучшего) не только благодаря своему социальному статусу и финансовому положению.

Спустя какое-то время он встретил девушку, с которой у него возникли серьезные отношения. Таким образом, по мере того, как ситуация в жизни клиента менялась и он сталкивался с новыми затруднениями, менялись и цели терапии. Сначала это была работа над тем, чтобы сбалансировать свою жизнь и кроме работы найти время на отдых и отношения. Затем возникла задача научиться эти отношения строить и поддерживать.

Поэтому важно понимать, что психотерапия может как свестись к паре визитов к психотерапевту, так и растянуться на много лет. Здесь нет каких-то правил или ограничений.

**СОВЕТ 13:** Отнеситесь к психотерапии как процессу самоисследования и самопознания. Интересуйтесь переживаниями психотерапевта, просите его дать вам обратную связь и просите делиться тем, как он вас воспринимает.

**«Особые отношения», или почему психотерапия работает?**

Для начала стоит знать, что психотерапия однозначно **работает**. То есть ее присутствие лучше ее отсутствия. Были предприняты неоднократные попытки опровергнуть это утверждение, но они не увенчались успехом. Одна из причин, почему психотерапия работает – это создание атмосферы безопасности и эмоциональной поддержки.

В повседневной жизни мы часто вынуждены подстраиваться под ожидания общества. Нам может быть скучно на концерте, но зевать во весь рот будет неприлично. Мы можем ненавидеть корпоративы, но продолжаем на них ходить, чтобы не выделяться. Очень многие вещи нам приходится носить в себе, поскольку мы считаем (и не без оснований), что окружающие люди их не одобряют.

**Задача психотерапевта как раз и заключается в том, чтобы создать атмосферу, когда человек не будет опасаться, что его сочтут «каким-то не таким», раскритикуют или осудят. Наоборот, психотерапевт дает возможность клиенту «подзарядиться» положительными эмоциями и верой в то, что трудности будут преодолены. А полное отсутствие каких-либо угроз позволяет клиенту, в свою очередь, быть откровенным и честным в выражении своих противоречий.**

В психотерапии огромную роль играет способность терапевта уделять внимание чувствам и переживаниям клиента, способность сопереживать его эмоциональному состоянию. Такая способность называется эмпатией.

Важным отличием от обычного сопереживания здесь является то, что психотерапевт понимает и принимает чувства клиента, но его самого при этом не захлестывают аналогичные эмоции. Например, если у клиента умер близкий человек и клиент испытывает горе, психотерапевт не будет плакать вместе с ним, но он выразит свое понимание и сочувствие переживаниям клиента.

Способность разделять произошедшее событие и нашу реакцию на него очень важна, поскольку это первый шаг к тому, чтобы начать осознанно управлять своей жизнью. До тех пор пока мы не разделяем ситуацию и нашу реакцию на нее, у нас нет выбора.

Например, кто-то сказал, что наша работа никуда не годится. Мы тут же расстроились и почувствовали себя ущемленными. До тех пор пока чужая оценка и наши чувства ходят в одной упряжке, нам только и остается, что зависеть от обстоятельств и чужих оценок. И только лишь когда мы начинаем понимать, что оценка нашей работы – это, во-первых, лишь чье-то субъективное мнение, которое может быть как верным, так и неверным; во-вторых, даже если мы что-то делаем плохо, это еще не делает нас плохими, только тогда у нас появляется возможность выбора, как реагировать на ситуацию.

**СОВЕТ 14:** Учитесь различать свое мнение и мнение других. Они не обязаны совпадать, даже если этого очень хочется.

Точно так же в обычной жизни люди сплошь и рядом реагируют на наши поступки, чувства или мысли, а чаще даже на нас в целом, исходя из своей собственной точки зрения. Убеждения других людей, как должно или недолжно жить, окрашивают наши поступки в самые разные цвета. Если мы начинаем слепо доверять чужим убеждениям и оценкам, то оказываемся в незавидном положении героев этой притчи.



Однажды Молле вместе с внуком пришлось отправиться в соседнее село. Он посадил внука на осла, а сам пошел пешком. Через какое-то время им повстречались люди, и кто-то из них сказал:

– Глядите, старик идет пешком, а молодой едет!

Молла ссадил внука с осла, а сам поехал верхом. Вскоре им повстречалась целая толпа людей, один из них, посмотрев на Моллу и его внука, сказал:

– Поглядите на них! Здоровенный мужчина сидит на осле, а ребенок плетется пешком!

Молла слез с осла, пустил его впереди, а сам с внуком пошел пешком. Прошли они еще немного и снова встретили людей. Один из них воскликнул:

– Поглядите на них, поглядите на них! Осел идет порожняком, а они бьют себе ноги по камням и песку!

Молла сел на осла и посадил с собой внука. Проехали они еще немного, и опять повстречали несколько человек, и те осуждающе восклицали:

– Поглядите на них! Вдвоем забрались на осла, бедняга идохнуть не может!..

Молла потихоньку слез с осла, снял с него внука, взвалил осла на спину и сказал:

– Кажется, я только так смогу избавиться от проклятого языка этих людей.

Но когда их увидели жители соседнего села, они стали показывать на него пальцем и смеяться вслед:

– Смотрите, смотрите! Старик несет осла на себе, вместо того, чтоб ехать на нем верхом!



**СОВЕТ 15:** Не стоит пытаться быть любимым всеми. Это приводит к фальсификации чувств и притворству. Иначе, как в противогазе, долго не проходишь.

Мы настолько привыкаем к тому, что окружающие дают советы, смешивают в одну кучу факты и их оценку, что психотерапия может показаться совершенно непривычной формой общения, поскольку здесь этого нет (вернее, не должно быть).

**Задача психотерапевта – не критиковать и не становиться на нашу точку зрения, а скорее прояснить ее значение, показать ее смысл, выяснить последствия тех или иных наших действий.**

Идея психотерапии скорее в том, чтобы помочь человеку создать более реалистичную и целостную картину своей личности. Не оценивая и не навешивая ярлыки, психотерапевт показывает клиенту, как его поведение приводит к тем результатам, которые есть у него в жизни. Затем психотерапевт помогает клиенту разобраться в причинах этого поведения, увидеть, на что тот надеялся, когда поступал тем или иным образом. Когда становится ясно, к чему человек на самом деле стремился, остается лишь найти новый, более функциональный способ этого добиваться.

Из хаоса опыта, различных убеждений и эмоций клиент и психотерапевт пытаются сложить общую картинку, глядя на которую, становится ясно, что нужно делать и как достичь результата. В итоге продуктивной работы над собой у человека появляется главное условие осознанной жизни – **выбор**. Пока человек не осознает своих мотивов, склонностей и убеждений, он, по сути, выбора не имеет, и поступает по наитию, неосознанно.

Причина, по которой психотерапия оказывается эффективной, заключается даже не столько в интеллектуальной стороне дела – проанализировать и разложить ситуацию по полочкам – сколько в наглядном примере, что общаться с людьми можно иначе, чем мы обычно делаем. Отношения, которые возникают между психотерапевтом и клиентом, сильно отличаются от привычных для нас отношений. Поскольку в процессе психотерапии разрешаются различные затруднения клиента, то само участие в этих отношениях дает понимание того, как нужно подходить к разрешению проблем.

Если сказать иначе, то сами эти отношения являются обучающими и исцеляющими. Клиент видит, как общается с ним психотерапевт, и видит, как такое общение помогает разрешать проблемные ситуации. В этом смысле психотерапия – всегда обретение нового опыта, нового способа действия, который расширяет наши возможности.

**СОВЕТ 16:** Стройте с психотерапевтом отношения, в которых вы почувствуете поддержку и желание выходить за пределы своих границ и развиваться дальше.



## **Кто эти люди?**

Психолог – это человек, наблюдающий за присутствующими мужчинами, когда в комнату входит красивая женщина.

## ***Анекдот***

Кто может заниматься психологическим консультированием, какое образование получают специалисты, и какие требования к ним предъявляются? В нашей стране специалисты, которые оказывают психологическую помощь, называются или психотерапевты, или психологи-консультанты. Разница между ними заключается в базовом образовании и в том, что психотерапевт, являясь врачом, может назначать лекарственные препараты, а психолог – нет.

Дело в том, что психотерапия в нашей стране является не самостоятельной профессией, а продолжением медицины. В других странах, например, в той же Германии, психотерапевтами могут быть и люди других профессий. Диплом врача, психолога, педагога, социального работника дает право на получение образования в области психотерапии. В России психотерапевтом может стать только врач.

Парадокс заключается в том, что программа медицинских вузов практически не уделяет внимания вопросам психологии и психотерапии. На первом курсе студенты изучают основы медицинской психологии. Узнают самые базовые вещи, что такое память, сознание, интеллект. На пятом курсе они немного изучают психиатрию. Затем, если они собираются специализироваться в психиатрии, то в течение года или двух работают в психиатрической больнице, и, пройдя первичный курс специализации, формально могут считаться психотерапевтами. К сожалению, этого абсолютно недостаточно, чтобы быть квалифицированными специалистами в области человеческих отношений.

Нужно также принимать в расчет, что медицинское образование достаточно консервативно. Ту же самую психотерапию зачастую преподают психиатры с сорокалетним стажем и сообщают студентам вещи, которые во многом устарели. Да и сами молодые врачи-психотерапевты, как правило, не стремятся продолжать свое образование после интернатуры или ординатуры. Если посмотреть на состав участников курсов по психотерапии, то 99 % составляют психологи, а не врачи.

Если сравнивать вузовские программы психологов и врачей, то у психологов ситуация намного лучше. Здесь больше внимания уделяется не только



теоретической психологии, что тоже немаловажно, но и психологическому консультированию или собственно психотерапии. Разумеется, объем этих программ недостаточен, чтобы стать психотерапевтом, но он достаточен для того, чтобы получить целостное представление о психотерапии и заинтересовать этой профессией.

При этом важно понимать, что ни медресы, ни вузы, которые готовят психологов, не способны обеспечить уровень знаний, а главное, **навыков**, которых было бы достаточно, чтобы специалист сразу мог стать практикующим психотерапевтом или психологом-консультантом.

Если называть вещи своими именами, после того как выпускник получил диплом вуза, он может начинать учиться, собственно, психотерапии или психологическому консультированию. К сожалению, не все специалисты это понимают. Многие сразу начинают практику, тем более что формально такое право у них есть. Но их никто не учил тому, *что* нужно делать. Навыки консультирования у них отсутствуют, они теряются, не знают, как себя вести с клиентами, совершают множество ошибок и оставляют у своих клиентов не самое лучшее впечатление о себе и профессии психотерапевта в целом.

Знакомство с мировыми достижениями в области психотерапии и психологического консультирования, которое стало возможно после распада Советского Союза, первоначально привело к тому, что специалисты помогающих профессий стали использовать сплав различных подходов и методов. Использование такого эклектического подхода означает, что для решения одной проблемы используются техники НЛП, для другой – эриксоновский гипноз, для третьей – телесно-ориентированный подход, для четвертой – психодрама, и т. д.

Многие специалисты до сих пор являются сторонниками эклектического подхода, о недостатках которого мы еще будем говорить, однако ситуация меняется к лучшему. Сейчас появилось немало курсов и образовательных программ, которые позволяют получить обучение в определенном методе и дают базовые практические навыки. Задача этих курсов – с одной стороны, дать необходимый практический инструментарий, который можно использовать в работе с клиентом, а с другой стороны, проработать свои собственные комплексы, страхи, личностные особенности, которые могут мешать работе. Образование в методе занимает, как правило, 3–4 года и совмещается с практикой, личной терапией и разбором клиентских случаев более опытными специалистами (это называется супервизией).

Опыт личной психотерапии (и это то, чего не может дать ни один вуз) важен не только потому, что дает возможность почувствовать себя на месте клиента, но и потому, что в психотерапии основным инструментом является не метод, не техники, а **личность** психотерапевта. «Психика терапевта – это единственный для него источник знания о пациенте и его внутреннем мире». [2]2

Тэжке В. Психика и ее лечение: психоаналитический подход / Пер. с англ. М.: Академический проект, 2001. 576 с. («Концепции»).

[\[Закреть\]](#)

Именно поэтому психотерапевт должен хорошо разбираться в своем собственном внутреннем мире. Это означает, в частности, уметь ориентироваться в собственных эмоциях, дифференцировать их, осознавать и уметь поделиться ими с клиентом, когда это уместно. Подобную способность называют еще «эмоциональной компетентностью», и именно она позволяет психотерапевту создавать отношения, которые помогают клиенту меняться.

Прохождение личной терапии крайне важно для специалиста. Ведь во время своей работы за день психотерапевт может выслушать несколько драматических историй. К каким-то он отнесется спокойно и профессионально, но будут и те, что ударят в болевые точки. Не так-то легко слушать историю про потерю близкого человека, когда сам недавно пережил подобное, или про развод, если сам находишься в ситуации развода.

Это проявляется и в бытовых ситуациях. Клиент рассказывает о том, как на парковке случайно стукнул чужую машину и уехал, и вот теперь его мучает совесть. Нет ничего сложного в том, чтобы говорить: «Да ладно, всякое бывает. Это всего лишь машина, главное, что ты открыто признаешь свои чувства и т.д.». А теперь представьте, что сам психотерапевт недавно обнаружил вмятину на своей новой машине? Вряд ли его настроение останется столь же благостным. Он может начать думать, а не этот ли самый человек это сделал, или просто мысленно приписать своего клиента к группе негодяев, которые бьют чужие машины и скрываются с места происшествия.

Ситуация, когда личные переживания начинают мешать психотерапии, хорошо показана в фильме «Мой лучший любовник» (в оригинале «Prime»), когда психоаналитик, которую играет Мерил Стрип, постепенно начинает понимать, что клиентка встречается с ее сыном.

*Фильмы, где более или менее достоверно показана психотерапия: «Умница Уилл Хантинг» и «In Treatment» (российский вариант называется «Без свидетелей»), «Комната сына».*

**СОВЕТ 17:** Помните, психотерапевты тоже люди и ничто человеческое им не чуждо. Однако их работа – помогать вам.

Во всех этих ситуациях у психотерапевта возникает соблазн вносить свои эмоции и личные мотивы в работу с клиентом, и задача личностной проработки самого психотерапевта заключается именно в том, чтобы научить его отделять свои проблемы от проблем клиента. Именно поэтому так важно дальнейшее обучение специалистов помогающих профессий. Ведь психотерапия совсем не безопасная практика, и лозунг «не навреди» важен для психологов и психотерапевтов так же, как и для врачей.

У Волберга [\[3\]](#)

*Wolberg L. R. The technique of psychotherapy. New York; San Francisco; London: Grune and Stratton, 1977.*

[\[Заккрыть\]](#) *есть длинное, но точное высказывание: «Человеку, страдающему от психологических проблем, лучше вообще не обращаться за помощью, чем попасть в эмоционально неадекватную помогающую или психотерапевтическую ситуацию, которая включает в себя нетренированного консультанта или интеллектуально извращенного психотерапевта».*

**Хороший специалист – это прежде всего тот, для которого главная ценность – здоровье клиента, и если в процессе психотерапии возникают сложности, которые психотерапевт не может преодолеть, он должен передать клиента более квалифицированному специалисту.**

И вот здесь стоит сказать еще об одном очень важном моменте. Адекватность специалиста предполагает, что он не натягивает на себя костюм супергероя, не притворяется неуязвимым. Существует миф, который разделяют многие специалисты, что психотерапевт – это человек «проработанный», «взрослый», «нормальный», «адаптированный». Специалист, пойманный в ловушку мнимого совершенства, часто игнорирует собственные трудности и не замечает ошибки. Чем меньше психотерапевт склонен осознавать свои поступки, чувства, мотивы, тем меньше у него возможностей их контролировать и использовать для своего внутреннего развития, а значит, и на пользу клиенту.

Реальные же успехи психотерапевта в собственном развитии всегда будут приближать его к большей человечности во всей полноте ее характеристик.

**СОВЕТ 18:** Не бойтесь строить отношения со своим психотерапевтом. Интересуйтесь его переживаниями, связанными с вашей совместной работой, и не стесняйтесь просить дать вам обратную связь.



### **Опасные связи, или как выбрать правильного психотерапевта**

Автоответчик: «Добро пожаловать на горячую линию срочной психиатрической помощи!»

Если вы слишком импульсивны, несколько раз быстро нажмите 1.

Если вы чувствуете себя зависимым, попросите кого-нибудь нажать 2.

Если вы чувствуете в себе множество личностей, нажмите 3, 4, 5 и 6.

Если у вас мания преследования, мы знаем, кто вы и чего хотите, просто никуда не уходите, а мы пока отследим ваш звонок.

Если вы шизофреник, слушайте внимательно, и тихий голос подскажет вам, какую цифру нажать.

Если у вас депрессия, неважно, что вы нажмете... никто все равно не ответит».

### ***Анекдот***

Разумеется, очень важный момент – это выбор своего психотерапевта. Есть смысл обратить внимание на следующее.

Во-первых, это должен быть профессионал, получивший соответствующее образование. Как мы уже сказали, очень хорошо, если этот человек не ограничился одним только вузом, но получил образование в методе, прошел личную психотерапию, у него есть возможность проанализировать трудные случаи с супервизором – все это признаки как профессиональной, так и личностной компетентности.

Во-вторых, ваш психотерапевт – это человек, с которым удастся строить доверительные отношения. Это человек, с которым вы начинаете общаться и вдруг понимаете, что вы довольно легко себя с ним чувствуете, что то, что он говорит, вызывает доверие, что хочется с ним вести дискуссию, что он приятен. Крайности в этом смысле должны настораживать. Например, если ваш психотерапевт плохо выглядит, опухший, больной, от него дурно пахнет, он опаздывает, ругается, груб, забывчив, то здесь что-то явно не то, и психотерапия вряд ли пойдет эффективно. Отношения с психотерапевтом в целом должны вызывать ощущение безопасности, благополучия, надежды и доверия.

Мы упоминали уже, что предпочитаем образование в методе эклектичному подходу, и сейчас объясним почему. Психотерапия одна из немногих областей человеческой практики, где весьма существен вопрос веры.

Если мы верим, например, что практически все в жизни определяется биологическими факторами, то мы едва ли сможем помочь кому-нибудь изменить свою жизнь. Действительно, как тут поможешь? Ведь если пьет человек, то это потому, что у него плохие гены. Если кричит на всех, то это такой характер. Если он полный, то это такая конституция.

И наоборот, если мы расцениваем пристрастие к алкоголю как внутренний выбор, то ситуацию можно поправить. Если раздражительность мы воспринимаем как реакцию на обстоятельства, то с этими обстоятельствами можно начать разбираться. Если человек набирает вес, то, возможно, достаточно перестать ходить в Макдоналдс, заняться спортом, и конституция вместе с генами позорно капитулируют.

**Таким образом, то, во что мы верим, и определяет весь характер нашего взаимодействия с людьми и, соответственно, ход психотерапии. Будем мы пытаться что-то изменить, или сочтем это невозможным? Будем действовать силой, лаской, уговорами, или шантажом? Будем доискиваться причин, махнем рукой, откроем чакры, или начнем расставлять умерших родственников? От того, какое представление о людях у нас есть, будет зависеть и то, как мы будем выстраивать свои отношения с другими.**

Любой полноценный метод психотерапии имеет свое собственное представление о человеке: его возможностях, способностях и его природе. Авторы этой книги придерживаются гуманистического взгляда на человека. Мы верим, что человек добр по своей природе, но в процессе становления некоторые его качества могут быть неразвиты, а некоторые развиты чрезмерно. Эти крайности и создают для него проблемы.

Подобный взгляд дает нам специальные теоретические очки, через которые мы смотрим на клиента, и говорим: «Ты очень вежливый парень, это позволяет тебе избегать множества конфликтов с другими людьми, и это здорово. Но иногда, из-за своей хорошо развитой вежливости, ты не можешь заявить о своих потребностях и страдаешь от этого».

Образ человека, которым психотерапевт наделяет своего клиента, определяет, что он будет делать в его отношении, а чего не будет делать никогда, чего будет ждать, и чего ждать не будет. Наличие полноценного образования в методе как раз и создает у психотерапевта стойкую идентификацию с методом, когда психотерапевт знает, какой у него образ человека, как выглядят проблемы и как они создаются, и что нужно делать, чтобы помочь клиенту их разрешить.

**СОВЕТ 19:** Узнайте, в каком методе работает ваш будущий психотерапевт (о признанных на сегодняшний день методах в психотерапии вы прочтете ниже), какой концепции он или она придерживается, как будет выглядеть эта работа. Выясните у психотерапевта, имеет ли он все необходимые сертификаты, то есть подтверждено ли его образование.

Если психотерапевт не получил подобного образования, он склонен помогать ситуативно. Болит голова – подыши вот так; трудности в отношениях – сделай вот это. Таким образом, в центре внимания оказывается симптом и попытка его устранить, а не развитие качеств, которые помогут человеку самостоятельно справляться с проблемами в будущем.

В этом плане настоящий **метод** в психотерапии – это всегда целостный подход, который содержит в себе три основных аспекта:

- образ человека,
- теория возникновения проблем,
- способы достижения здоровья.

**Если хоть один из этих аспектов отсутствует, то это – не метод психотерапии: это – либо гипотеза, либо теория, либо техники.**

Есть еще одна причина, по которой лучше обращаться к специалистам, получившим образование в каком-либо признанном методе. Таким специалистам, как правило, проще получить поддержку других профессионалов, работающих в этом же методе, поскольку они говорят на одном языке. Единый метод предполагает и единый язык описания личности

человека, проблем, с которыми он сталкивается, и самого процесса психотерапии. У специалистов появляется возможность делиться опытом, выносить сложные случаи на супервизию и, как следствие, расти профессионально.

Разумеется, все вышесказанное верно «при прочих равных». В конце концов, метод – это инструмент, и он не должен заслонять главное – личность психотерапевта, поскольку именно психотерапевт играет ключевую роль в оказании помощи. Если приводить сравнения, то в музыкальной школе всех учат одним и тем же нотам, но музыканты из всех получаются разные. Так и здесь. Мы считаем, что **метод позитивной психотерапии** – прекрасный метод, но то, как конкретный психотерапевт станет применять его к взрослым, детям, семьям или в интересах бизнеса, будет зависеть от его таланта и профессионализма.

Например, для работы с детьми психотерапевт должен быть способен адаптировать эти знания к детскому языку, использовать игры, привлечь метафоры, рисунки и множество других инструментов, доступных ребенку.

Из-за специфики психотерапии специалист в той или иной мере привносит в лечебный процесс своеобразие своей личности, собственной системы ценностей, предпочитаемых теоретических ориентаций и психотерапевтических технологий. В следующей главе приведен краткий обзор методов психотерапии, которые признаны мировым психотерапевтическим сообществом.



### **Психотерапия на любой вкус**

Вкус и цвет – хороший повод для драки.

### ***Народная мудрость***

Не все коллеги с нами согласятся, но мы убеждены, что причины, по которым разные методы психотерапии оказываются эффективны, кроются не столько в заявленных отличиях, сколько в том общем, что есть у всех методов. Что же это за «общее»? Это те **психотерапевтические отношения**, возникающие между клиентом и психотерапевтом, которые и делают изменения возможными.

Другое дело, что эти отношения очень сложно описывать и исследовать, этим мало кто занимается, поэтому на первый план выходят различия между разными методами. И часто бывает так, что специалисты готовы рьяно отстаивать преимущества своего метода.

Все основные методы психотерапии можно отнести к трем направлениям: **динамическому, поведенческому и гуманистическому**. У каждого из этих направлений есть свое собственное представление о человеке, которое во многом определяет характер отношений между психотерапевтом и клиентом. Конкретный метод еще больше дифференцирует это представление и имеет свой собственный набор идей о том, как возникают затруднения и болезни, и набор инструментов, позволяющий их лечить. Графически это можно представить так:



#### **Психодинамическое направление**

Начало психодинамическому направлению положил психоанализ Зигмунда Фрейда. Классический психоанализ представлял человека довольно несчастным созданием, личность которого является ареной боя между бессознательными импульсами и велениями морали. В ходе непрекращающихся конфликтов целый ряд травмирующих и неприятных обстоятельств вытесняется в *бессознательное*. Своей задачей классический психоанализ считал возвращение этих вытесненных воспоминаний под контроль сознания, чтобы, таким образом, дать человеку возможность лучше управлять своей жизнью.

Наверное, нет человека, который бы не знал, что психоаналитики используют кушетку, кладут на нее клиента, садятся сзади и предлагают говорить все, что приходит в голову. Благодаря свободным ассоциациям, анализу сновидений,



детским воспоминаниям появляется возможность ухватить за хвост то самое бессознательное. Это становится возможным благодаря оговоркам, сновидениям, каким-то поступкам, имеющим метафорическое значение, а также анализу переноса.

Психоаналитику нужно довольно много времени, чтобы получить объем информации, дающий возможность интерпретации. Из-за этого классический психоанализ проходит интенсивно (4–5 встреч в неделю) и обычно длится годами. По этой же причине сейчас все меньше занимаются классическим психоанализом, поскольку это долго и дорого, а все хотят лечиться быстрее и дешевле.

Целый ряд направлений психодинамического толка, которые развились из классического психоанализа, позволяют это сделать. Психодинамическая терапия тоже использует аналитический подход, тоже анализирует бессознательное, тоже работает с конфликтами.

**Конфликт** является центральным понятием психодинамической терапии и означает столкновение интересов и невозможность удовлетворить потребности. Содержание же конфликтов в каждом методе будет свое.

Психодинамическая терапия является разговорной терапией. Тут уже необязательно лежать на кушетке, можно сидеть в кресле, а психотерапевт занимает гораздо более активную позицию. Если в классическом психоанализе он большую часть времени просто слушает и не вмешивается, то здесь может задавать вопросы, давать обратную связь, если нужно – конфронтировать с клиентом.

Это позволяет значительно сократить сроки и стоимость психотерапии по сравнению с классическим психоанализом. При большинстве психологических или психических расстройств психодинамическая психотерапия считается более эффективной, чем другие методы психотерапии.

К психодинамическому направлению относятся: *психоанализ, индивидуальная психология Адлера, аналитическая психология Юнга, позитивная психотерапия, и др.*

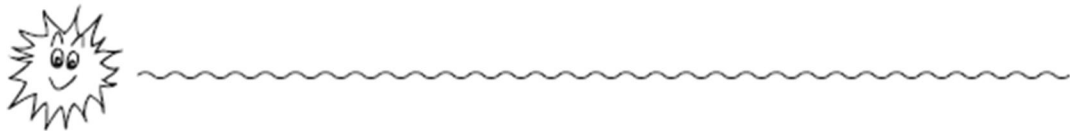
#### **Когнитивно-поведенческое направление**

Если психоанализ предпочитал нырять глубоко и иметь дело с бессознательным, проявление которого не так-то просто обнаружить, поведенческая психотерапия с самого начала упростила себе задачу, объявив,

что единственная наблюдаемая характеристика психики – это *поведение*, и только с ним она и будет иметь дело.

Фактически такой подход сразу сблизил человека с животным, поскольку все переживания, мысли и весь наш сложный внутренний мир отсекались с ходу, и оставалось одно лишь наблюдаемое поведение. Соответственно, большую роль приобрели *физические характеристики, физиология и воспитание*.

Основная идея поведенческого подхода заключается в том, что человека неправильно научили и, чтобы поправить дело, его нужно переучить. Первоначально это выглядело довольно наивно. Например, человека, который боялся темноты, могли запереть в темную комнату, чтобы он постепенно привыкал к темноте и отучался бояться. Сегодня подобная дрессировка не используется, хотя навыки желаемого поведения могут закрепляться в тренингах с помощью упражнений.



Как выглядит метод кнута и пряника по-русски?

За работником стоит менеджер с кнутом и время от времени поедает пряник.

Позже поведенческая терапия трансформировалась в когнитивно-поведенческую психотерапию, которая полагала, что причиной всех расстройств являются *дисфункциональные убеждения и установки*. Так, человек усвоил какую-то идею и стойко ее придерживается. Например, что нужно всем и всегда говорить только правду. Отчего и страдает. Соответственно, психотерапия будет заключаться в том, чтобы, во-первых, выяснить, какие убеждения стоят за тем или иным поведением (например, говорить всем правду), а во-вторых, попытаться человека переубедить.

Если поведенческая психотерапия выглядела как тренинг, то когнитивно-поведенческая – это разговорная психотерапия. В процессе диалога психотерапевт выявляет убеждения клиента и пытается с помощью рациональных доводов показать их относительность. Основной акцент делается именно на когнитивных установках, которые считаются единственно заслуживающими внимания.

К когнитивно-поведенческому направлению относится также *гипноз*, о котором мы решили рассказать чуть подробнее, поскольку с гипнозом связано множество мифов и предрассудков.

Гипнотерапия выглядит так: вы сидите или лежите, а психотерапевт произносит текст, который помогает вам расслабиться и войти в транс. Механизм наведения транса сводится к тому, что психотерапевт чередует объективные переживания с желаемыми. Он говорит, например: «Вы сидите и чувствуете, как ваша рука прикасается к креслу», и клиент внутренне соглашается с этим, поскольку это соответствует действительности. А потом психотерапевт говорит: «А от этого вам становится еще теплее, и вы становитесь еще расслабленнее», и клиенту становится проще согласиться и с этим, и постепенно он погружается в транс. Транс представляет собой расслабленное состояние между сном и бодрствованием, и в этом состоянии человек восприимчив к тому, что ему говорит авторитетное лицо.

Идея о том, что в состоянии транса человека можно заставить делать все, что угодно, несостоятельна. На самом деле, клиент никогда не сделает то, к чему не готов, как бы психотерапевт ни старался. Чтобы гипноз был эффективным, клиент должен хотеть в него погрузиться, должен хотеть сотрудничать, если он не воспринимает эту процедуру серьезно, толку не будет никакого. Немаловажно поэтому, чтобы психотерапевт выглядел авторитетно в глазах клиента: чем выше авторитет врача, тем выше гипнабельность.

Лечебный эффект гипноза состоит в том, что клиент временно перенимает установки, которые внушает ему психотерапевт. В этом же заключается и слабость гипноза как метода лечения. Эффект получается нестойкий, поскольку человек сознательно ничего не меняет, а лишь на время принимает чужие установки.

Гипноз хорошо работает с зависимыми людьми, с тревожными людьми, с людьми, привыкшими выполнять приказы (например, с военными), с алкоголиками, а также людьми, которые не хотят работать над собой, а хотят, чтобы произошло чудо. Поэтому тревожный военный с алкогольной зависимостью – подарок для гипнотерапевта.

К когнитивно-поведенческому направлению относятся: *гипнотерапия, поведенческая психотерапия, когнитивная психотерапия, релаксационная психотерапия, телесно-ориентированная психотерапия.*

Объединяет эти столь различные по подходам методы то, что они направляют свои усилия не столько на то, чтобы помочь человеку изменить свою личность,

сколько на то, чтобы изменить свое поведение. Причем, если когнитивная психотерапия предполагает сознательное участие клиента в этом процессе, то, например, гипноз не требует даже этого. Следствием такого подхода является то, что отношения между клиентом и психотерапевтом для этой группы методов не столь важны, как для психодинамических или гуманистических методов.

#### **Гуманистическое направление**

Взгляд на человека, чья жизнь в значительной степени обусловлена или бессознательными импульсами, или когнитивными установками, подвергся критике со стороны гуманистически ориентированных исследователей и психотерапевтов. Представители гуманистического направления считают, что подобный взгляд ограничивает человека, что человек – это не только то, что он есть сейчас, но и то, кем он может стать, что у человека есть потребность в самоактуализации, в желании развиваться и меняться.

Гуманистическое направление ориентируется на *развитие способностей и ресурсов человека*, а проблемы и болезни расценивает как препятствия на пути саморазвития.

Причины возникновения проблем объясняются различными методами по-разному. Например, это может быть родительское программирование в транзактном анализе, которое побуждает человека стремиться к ложным целям. Или представление о себе, усвоенное от других людей, которое может вступать в конфликт со стремлением к развитию.

В методах гуманистического направления большое внимание уделяют принципу «**здесь и сейчас**». Часто на терапии в фокусе внимания оказывается то, о чем думает или что чувствует клиент прямо сейчас. Именно поэтому, кстати, гештальт-терапия считается гуманистическим методом, хотя это единственный гуманистический метод без гуманистического взгляда на человека.

Гуманистическое направление использует разговорную терапию. Отношения, которые возникают между психотерапевтом и клиентом, находятся в центре внимания, именно они являются основным излечивающим фактором.

К гуманистическому направлению относятся: *позитивная психотерапия, экзистенциальная психотерапия, транзактный анализ, системная психотерапия, психодрама, гештальт-терапия.*

Возможно, вы обратили внимание, что позитивная психотерапия относится и к психодинамическому и к гуманистическому направлению. Это действительно так, и об этом мы еще скажем. В этой короткой главе мы не ставили своей целью сделать полный обзор методов, скорее, нам хотелось дать общее представление о том, какой может быть психотерапия.

Как мы уже говорили раньше, при обращении к психологу или психотерапевту всегда полезно уточнять, в каком методе он работает, поскольку и образ человека, и конкретные методики будут зависеть от метода. Поэтому выбирайте, что вам больше нравится, а мы расскажем про метод, который нравится нам, и в котором мы работаем – это метод позитивной психотерапии.



### **Позитивная психотерапия: начало**

Художественные произведения, философские концепции и психотерапевтические методы, безусловно, относятся к тем продуктам человеческой деятельности, которые определяются личностью человека, их создавшего. Иногда, чтобы лучше понять истоки идей того или иного метода, полезно ознакомиться с биографией его создателя.

Своим появлением на свет позитивная психотерапия обязана **Носсрату Пезешкиану**. Родился он в Персии (Иран) в 1933 году. Родители дали мальчику имя Носсрат, которое переводится, как «триумф», что в сочетании с фамилией Пезешкиан (переводится как «лекарь»), в двух словах дает представление о его жизненном пути. С самого детства прослеживаются те основные темы, которые затем сыграют важную роль в его жизни и помогут становлению метода, как идейно, так и материально. Это семья, религия, медицина и коммерция.



*Носсрат Пезешкиан*

Восточные традиции предполагают тесное общение с близкими и дальними родственниками, и семья Носсрата не была здесь исключением. Позже он писал: *«Семья, в которой я вырос, охватывала не только моих родителей, братьев и сестер, но также множество ближайших родственников, и других членов семьи с которыми я чувствовал себя ... связанным тесными узами. Я испытывал чувства принадлежности к группе, взаимной заботы и*

*безопасности, но одновременно также чувство зависимости и ограничения. Семья казалась мне одним из самых важных распределительных пультов, который определяет, какие способности и возможности человека развиваются, а какие подавляются. В этом смысле семья оказывает влияние на выбор партнера, выбор профессии, отношение к другим людям и отношение к будущему». [4]4*

*Корнбихлер Т. «Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: Позитивная психотерапия в диалоге культур / Пер. с нем. Черкассы: «Ваш Дом», Издатель ЧП Дикий А. А., 2004. 216 с.*

[\[Закреть\]](#)

Семейные традиции закладывают представление о том, какой должна быть жизнь, какие поступки считать правильными, а какие нет, и, соответственно, под эти представления «затачивается» наше поведение. В зависимости от того, как нас воспитали, мы учимся держать рот на замке или открыто делиться своими впечатлениями; здороваться или не замечать соседей; радоваться жизни или ожидать коварного удара судьбы из-за угла. Поскольку в детстве мы усваиваем эти установки некритично, то наши модели поведения кажутся нам настолько естественными, что мы не осознаем их и не представляем, что можно жить как-то иначе.

Детство Носсрата Пезешкиана проходило в окружении людей, которые придерживались других ценностей и религиозных взглядов, нежели он сам и его семья. Когда в восьмилетнем возрасте Носсрат переехал в Тегеран, оккупированный войсками антигитлеровской коалиции, то его соседями в многоквартирном доме были люди, исповедующие ислам, христианство, иудаизм, зороастризм.

Семья Носсрата Пезешкиана была последовательницей религии бахаи. Религия бахаи – это исторически последняя самостоятельная религия, провозглашающая единство Бога, единство божественных пророков и единство человечества. Несмотря на различие национальностей и взглядов, атмосфера в доме, по воспоминаниям Пезешкиана, была очень дружественной. Дети наслаждались праздниками всех религий, которые были связаны с вкусной едой, и спорили, кто из них «будет зажигать огонь в следующую субботу в еврейской семье». [5]5

*Корнбихлер Т. «Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: Позитивная психотерапия в диалоге культур / Пер. с нем. Черкассы: «Ваш Дом», Издатель ЧП Дикий А. А., 2004. 216 с.*

[\[Закреть\]](#)



Будучи человеком религиозным, сам Пезешкиан сталкивался с разным отношением к этой сфере своей жизни со стороны других людей. *«Из-за принадлежности к бахаи мы находились всегда в поле напряженности между нашими исламскими, христианскими и еврейскими школьными товарищами и преподавателями. Это подталкивало меня к размышлениям о взаимоотношениях между религиями, так и взаимоотношениях между людьми. Я знакомился с семьями моих школьных товарищей и учился понимать их поведение исходя из их мировоззрения и семейных традиций. Позднее я столкнулся с подобной конфронтацией во время моего обучения на врача, наблюдая, какие напряженные отношения существовали между психиатрами, невропатологами и психотерапевтами, и с какой силой сталкивались между собой психиатрические и психотерапевтические представления. Я научился отказываться от предубеждений».* [6]6

Корнбихлер Т. «Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: Позитивная психотерапия в диалоге культур / Пер. с нем. Черкаassy: «Ваш Дом», Издатель ЧП Дикий А. А., 2004. 216 с.

[\[Закреть\]](#)



Когда перед глазами есть наглядный пример того, что люди могут жить иначе, чем ты, и верить в других богов, но при этом оставаться прекрасными людьми, с которыми хочется проводить время, это дает возможность осознать собственные традиции. И наоборот, когда общество закрыто от чужого опыта, когда все похоже на всех, это почти невозможно сделать – рыбы воды не чувствуют. Только в ситуации, когда вместе живут люди разных культур и вероисповеданий, собственный опыт становится открытым для анализа. Возможность сравнить свои и чужие традиции расширяет границы и предоставляет выбор.

Сказанное не означает, кстати, что общение с людьми других культур и вероисповеданий всегда оказывается легким и приятным. Результат во многом определяется нашим отношением к ситуации, нашим терпением и готовностью преодолевать разногласия. Например, когда Пезешкиан пошел в школу, где училось много детей мусульман, то из-за своей религиозной принадлежности был принят враждебно. Но вместо того, чтобы отвечать агрессией на агрессию, он с фантастической виртуозностью научился разрешать конфликты. Например, отвечать на враждебные выпады остроумными стихотворениями, что было весьма необычно и дало превосходный результат – очень скоро у него появилось много друзей.

Отец Носрата был хакимом [\[7\]](#)<sup>7</sup>

Хаким – традиционный лекарь без медицинского образования, получивший знания, обучаясь у практикующего врача.

[\[Закреть\]](#) и содержал небольшую аптеку, а его дядя Сулейман Берджис был доктором. Еще до переезда в Тегеран дядя и племянник много времени проводили вместе. Дядя брал Носрата с собой, когда навещал больных, и много рассказывал ему о медицине. Переехав в Тегеран, Носрат днем учился в гимназии, а по вечерам помогал в аптеке. Его интерес к медицине все возрастал, и он нашел возможность заниматься практической медициной, поскольку в 50-е годы в Иране аптекари имели право делать уколы пациентам. После получения аттестата зрелости Носрат решил уехать в Германию, чтобы получить диплом врача. В апреле 1954 года Пезешкиан приехал в г. Фрайбург, где поступил в университет им. Альберта Людвиг.

Это был новый период жизни, когда Носрату пришлось осваивать обычаи, принятые в совершенно другой культуре. Если в детстве транскультуральный опыт впитывался как нечто естественное, то сейчас ему приходилось сознательно воспринимать другую культуру и оценивать ее обычаи.

В те годы немецкие семьи часто приглашали на Рождество к себе домой персидских студентов. Из-за несоответствия немецких и персидских обычаев Пезешкиан часто оказывался в забавных ситуациях. Как-то раз «ему предложили кусочек торта. Как вежливый перс он сказал: „Большое спасибо, но я не хочу“, – что подразумевало обратное, так как в Персии принято соглашаться только после второго или третьего приглашения. Другой эпизод произошел с ним во время езды на автомобиле, когда ему показали жест – „постучали по лбу“. Как житель востока он воспринял это как жест приветствия. Только гораздо позже он понял истинное значение этого жеста».[8]8

*Корнбихлер Т.* «Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: Позитивная психотерапия в диалоге культур / Пер. с нем. Черкассы: «Ваш Дом», Издатель ЧП Дикий А. А., 2004. 216 с.

[\[Закреть\]](#)

Предприимчивый и общительный, он легко находил общий язык с самыми разными людьми, и жизнь его не была похожей на жизнь обычного студента-медика. Продолжая учиться, Пезешкиан основал фирму, которая занималась экспортом медикаментов и, в частности, контактных линз, в Иран, а оттуда ввозила ковры и другие, пользующиеся спросом в Европе, товары. Бизнес позволял не замыкаться исключительно на академической деятельности, знакомиться с разными интересными людьми, и к тому же в будущем стал источником капитала для финансирования созданного Пезешкианом в 1973 году висбаденского института повышения квалификации по психотерапии и семейной терапии.

Во время учебы Пезешкиан часто выступал в роли переводчика, сопровождая иранцев, приехавших в Германию на лечение. Это позволило ему сделать важное для будущей теории наблюдение: в то время, когда на приеме пациенты обсуждали исключительно детали своего физического самочувствия, после приема, в частных беседах они рассказывали о своем горе или тяжелой эмоциональной ситуации, в которой находились.

Это привело Пезешкиана к мысли, что причина многих заболеваний тела носит психологический характер, и лечить такие болезни нужно не только с помощью лекарств, но и с помощью психотерапии. Сам он по этому поводу говорил: *«Тогда меня как переводчика между двумя мирами особенно поразило, как мало совпадали описания больными своей болезни с диагнозом и последующим лечением, которое им назначалось лечащим врачом. Я постоянно спрашивал себя, почему врачи лечат только тело, если, по всей видимости,*

душа и психика были причинами болезни?» [\[9\]](#)<sup>9</sup>

Корнбихлер Т. «Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: Позитивная психотерапия в диалоге культур / Пер. с нем. Черкассы: «Ваш Дом», Издатель ЧП Дикий А. А., 2004. 216 с.

[\[Закреть\]](#)

Нужно сказать, что само отношение к здоровью и болезни у Востока и Запада сильно отличается. Недаром раньше на востоке врачам платили тогда, когда человек был здоров, и переставали платить, если он начинал болеть, а на Западе поступали строго наоборот.

Мы настолько привыкли помещать в центр внимания саму болезнь и ее симптомы, что совершенно не склонны думать, что это лишь реакция нашего организма на какие-то жизненные затруднения. Работая ординатором в университетской клинике, Пезешкиан был поражен тем, насколько улучшали самочувствие больных теплые ванны и восточные притчи, которые он рассказывал психиатрическим пациентам. Пациенты становились более доступными, а главное, нуждались в меньшем количестве медикаментов.

Само по себе это не было новым, еще известный хирург Зауэрбрух (1875–1951) установил: «Если врач рассказывает своему пациенту интересные истории, то пациенту нужно вдвое меньше наркотических средств», [\[10\]](#)<sup>10</sup>

Корнбихлер Т. «Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: Позитивная психотерапия в диалоге культур / Пер. с нем. Черкассы: «Ваш Дом», Издатель ЧП Дикий А. А., 2004. 216 с.

[\[Закреть\]](#) но кто бы это практиковал?

Использование притч вошло в практику позитивной психотерапии. Но главное, благодаря пониманию того, что соматические симптомы являются лишь внешними проявлениями психологических затруднений, метод оказался очень эффективен при лечении психосоматических расстройств. Недаром еще Сократ говорил, что нельзя врачевать тело, не врачую души.

В 1961 году Н. Пезешкиан вернулся в Тегеран для работы в городской больнице. В Иране он познакомился с Маниже, студенткой факультета естествознания. Вскоре они поженились и вернулись в Германию. В декабре 1962 года у молодой четы родился сын Хамид, а в 1964 году – сын Навид.

В последующие годы Н. Пезешкиан продолжал образование в клиниках и университетах Германии, Австрии и США, специализируясь в области невропатологии, психиатрии и психотерапии. Учеба свела его с такими известными психотерапевтами как Карл Леонгард, Виктор Франкл, Джекоб Морено. В 1968 году он защитил докторскую диссертацию, темой которой были нейрофизиологические исследования.

Пятого мая 1969 года Н. Пезешкиан открыл в Висбадене собственный врачебный кабинет. Основными направлениями его деятельности стали семейная психотерапия и психосоматическая медицина. С 1973 года Носсрат Пезешкиан руководил созданным им висбаденским институтом повышения квалификации по психотерапии и семейной терапии. В 1974 году Н. Пезешкиан открыл дневной психотерапевтический стационар. В 1999 году была создана висбаденская академия психотерапии.

Маниже Пезешкиан в течение долгих лет работала вместе с мужем. Ее специальностью стала семейная психотерапия. Вместе с мужем они собирали и записывали притчи, вспоминали истории, которые им рассказывали еще в детстве. Маниже сопровождала Н. Пезешкиана в его многочисленных путешествиях, которые были необходимы для проведения транскультуральных исследований, и помогала в создании многочисленных центров позитивной психотерапии. Как она выразилась как-то по поводу их разъездной деятельности: *«Мы являемся экспертами не только в области психотерапии, но мы еще и крупные специалисты по переездам. В целом, мы объездили около шестидесяти стран и регионов мира»*. [\[11\]](#)**11**

*Корнбихлер Т.* «Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: Позитивная психотерапия в диалоге культур / Пер. с нем. Черкассы: «Ваш Дом», Издатель ЧП Дикий А. А., 2004. 216 с.

[\[Закреть\]](#)

Дети Носсрата и Маниже пошли по стопам родителей. Хамид Пезешкиан сегодня является президентом и профессором висбаденской академии психотерапии, его специальность – неврология, психиатрия и психотерапия. Навид Пезешкиан также является профессором висбаденской академии психотерапии. Он специализируется в детской и подростковой психотерапии и психиатрии.

Когда мы сталкиваемся с чьими-то рекомендациями или советами относительно того, как следует жить или как достичь определенных целей, мы склонны

интересоваться тем, как жил и чего достиг сам этот человек. От автора кулинарной книги мы ждем, что он умеет хорошо готовить, от тренера по плаванию – что он умеет плавать и способен обучать этому других. Точно так же от основателя психотерапевтического метода мы ждем, что этот человек способен справляться с жизненными затруднениями, что его собственная жизнь была счастливой и гармоничной. Прочитав о Носсрате Пезешкиане, вы можете убедиться, что основатель позитивной психотерапии прожил жизнь в соответствии с теми идеями, которые разделял и которым учил других людей.

Он достиг выдающихся успехов в профессиональной деятельности, как в бизнесе, так и в медицине. За свою активную профессиональную жизнь Н. Пезешкиан опубликовал около 260 научных работ, написал 26 книг, которые были переведены на 24 языка, проводил исследования более чем в двух десятках стран, преподавал в различных институтах и академиях в Германии и за ее пределами. Одно лишь то, что в 2009 году он был номинирован на Нобелевскую премию в области медицины и физиологии, говорит о многом. Он занимался просветительской деятельностью, много путешествовал и помогал людям разных стран сделать их жизнь счастливее. Он находил время для саморазвития, занятий спортом и музыкой. Наконец, у него замечательная семья и дети, которыми можно гордиться. А ведь это лучшее доказательство того, что идеи позитивной психотерапии заслуживают внимания.



**Даже если тебя съели, все равно есть хотя бы два выхода**

Позитивный человек – это тот, которого послали на хрен, а он оттуда вернулся отдохнувший и с магнитиками.

### ***Анекдот***

Название **позитивная психотерапия** происходит не от слова «позитивный», как часто думают, а от латинского *«positum»* – *данный, реальный, цельный*. Такое название выбрано для того, чтобы подчеркнуть, что помимо проблем, расстройств, конфликтов, акцентуаций и прочих понятий, имеющих негативный оттенок, человек обладает еще ресурсами и способностями, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

Есть две крайности, которые, с точки зрения психотерапии, не приводят ни к чему хорошему. Первая, это воспринимать человека, у которого есть какие-то проблемы, как ущербного и неполноценного. Особенно печально, если такой взгляд сочетается с неверием в то, что ситуацию можно в принципе изменить. Например, если человек считает, что все обстоятельства нашей жизни определены наследственностью, кармой, расположением звезд и прочими вещами, над которыми мы не властны, то единственное, что ему остается, это оставить все как есть и примириться с судьбой. Иными словами, это позиция бессилия и неверия: «Ничего не поделаешь – доктор сказал в морг, значит, в морг».

Но и ситуация, когда вы пришли с серьезной проблемой, а вас снисходительно хлопают по плечу и говорят: «Улыбнись, и все пройдет», не внушает оптимизма. Люди редко приходят на психотерапию из-за незначительных проблем. Но их мир в этот момент окрашен в какие угодно, только не в радужные цвета, и попытка насильно надеть розовые очки вызывает только недоумение и злость.

Именно поэтому мы придерживаемся взгляда, что истина находится посередине. Да, у человека могут быть проблемы, да, он может не видеть выхода из сложившейся ситуации, да, он может быть в полном отчаянье, да, он может не уметь строить отношения / зарабатывать деньги / рисовать палочкой на песке... НО! Это не означает, что у него нет способностей и ресурсов, чтобы изменить ситуацию в будущем, или что он не способен развить эти способности.

Носсрат Пезешкиан очень точно сказал на этот счет: *«Мнение „Я не могу это сделать!“ является одним из самых распространенных и чреватых по последствиям убеждений. В этом предложении необходимо добавить одно слово: „Я **пока** не могу это сделать!“»* [12]12

Корнбихлер Т. «Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: Позитивная психотерапия в диалоге культур / Пер. с нем. Черкаassy: «Ваш Дом», Издатель ЧП Дикий А. А., 2004. 216 с.

[\[Закреть\]](#)

**Взгляд на человека в позитивной психотерапии предполагает следование трем основным принципам, это – принцип надежды, принцип баланса и принцип консультирования.**

Принцип надежды

Этот принцип позволяет нам видеть выход из тупика и считать, что нет безнадежных случаев. Как говорится, даже если тебя съели, как минимум два выхода у тебя всегда есть.

Позитивная психотерапия понимает человека как обладающего наличными ресурсами и потенциальными возможностями. Сами симптомы и жалобы, предъявляемые клиентом, рассматриваются не только как причина страданий, но и как способ адаптации, наилучший из доступных в настоящий момент. Это позволяет воспринять свой симптом не как источник мучений, не как врага, с которым нужно расправиться любой ценой, но как **помощника**, который сигнализирует о проблеме и хоть как-то пытается с ней справиться.

Этот момент важно пояснить. Когда мы сталкиваемся с какими-то неприятными симптомами или явлениями, нам меньше всего хочется разбираться в причинах, которые их вызвали. Например, если наш родственник начинает вдруг пить и на наших глазах превращается в алкоголика, мы начинаем обвинять его самого, его окружение, его наследственность, убеждаем закодироваться, но едва ли пытаемся разобраться в причинах, которые побуждают человека выпивать.

А между тем, алкоголь – это всего лишь доступный способ для этого человека справиться с ситуацией, или, другими словами, временно делать невыносимую ситуацию более терпимой. Например, в силу разных причин (конфликты в семье или на работе) окружающий мир становится настолько отвратителен, что единственный выход, который человек для себя находит – напиться до полусмерти.



Сидит мужик, пьет и рассуждает: «Странное дело, пью, чтобы не видеть жену, но прихожу домой – и вижу ее вдвойне».

Вы когда-нибудь встречали человека, который с детства мечтал стать алкоголиком? Мы нет. Однако в мире полно алкоголиков. Алкоголь – это «лекарство», которое временно ослабляет боль от существования в этом мире. Если рассуждать таким образом, то становится очевидно: когда мы устраним симптом (например, наш родственник пойдет и закодируется), то основная причина не исчезнет, мир по-прежнему будет казаться ему отвратительным и бессмысленным, и неудовлетворенность жизнью так или иначе себя проявит. Бывший алкоголик или сорвется, или начнет вести себя агрессивно, или придумает еще что-нибудь деструктивное.

Алкоголь не помогает найти ответ, но помогает забыть вопрос.

Другим примером могут служить психосоматические заболевания. Как мы уже говорили, это физиологические расстройства, возникшие по психологическим причинам. «Плачет мозг, а слезы в желудок, в сердце, в печень...» – так образно говорил отечественный ученый Р. А. Лурия.

Когда у нас болит сердце, желудок или мы постоянно ощущаем себя простывшими, мы тем более не склонны видеть за этим психологические причины. Отчасти потому, что мы привыкли, что если болит тело, то и лечить нужно тело: пить таблетки, полоскать горло, садиться на диету; отчасти потому, что психологические причины, которые вызывают сбой в работе нашего тела, накапливаются годами. Часто это не какие-то значимые происшествия, как например, смерть близкого человека, увольнение с работы или что-нибудь в этом роде, это события, которые происходят регулярно и становятся своеобразной нормой.

Например, женщина живет с мужчиной, которого не любит, и находится из-за этого в постоянном конфликте с собой. Она вроде бы и привыкла к этому состоянию, но поскольку проблема существует и не решается там, где возникла, а именно – в сфере отношений, то бессознательно она ищет выход и находит его в болезни.

Теперь, благодаря болезни, женщина может побыть одна, у нее появляется причина чаще отказывать нелюбимому мужчине в близости. Таким образом, пусть плохо, но проблема отчасти становится менее заметной и более переносимой.

На этот случай есть хорошее высказывание: «Здоровье нельзя купить, но им можно расплачиваться». Разумеется, цена этого не слишком удачного решения оказывается высокой, но так происходит всегда, когда мы снимаем с себя ответственность за свою жизнь и предоставляем событиям идти своим ходом.

Как только мы начинаем относиться к своему симптому не как к врагу, а как индикатору того, что проблема существует, ситуация уже начинает меняться в лучшую сторону.

Во-первых, симптом благодаря позитивному аспекту или той функции и смыслу, которые он дает (например, способность избегать близости с нелюбимым человеком), позволяет нам обнаружить основной конфликт, который и нуждается в разрешении.

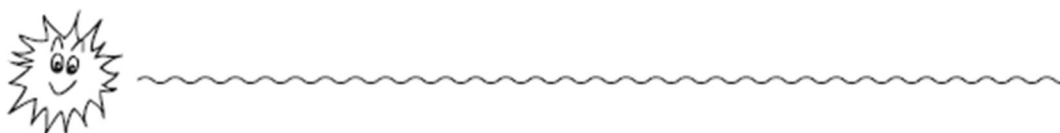


Во-вторых, это приводит нас к пониманию, что наш симптом не монстр, которого нужно уничтожить, он – лишь очередная попытка выйти из ситуации, в которой мы долгое время находились.

С этой точки зрения, болезнь оказывается своеобразным ресурсом, который организм задействует, когда не видит другого выхода. Если бы женщина из нашего примера умела лучше строить отношения (находить подходящего партнера, открыто говорить о своих потребностях и т.д.), то самого этого конфликта не возникло бы. Но получилось так, что ее способностей строить отношения оказалось недостаточно, в результате чего она оказалась в отношениях не с тем человеком, и не могла эти отношения прекратить. Ситуация стала невыносимой, и пришлось задействовать другой ресурс, который был в наличии, в ее случае, соматизацию, где симптом выступает в роли временного компромисса, удовлетворяющего эмоциональную потребность в заботе. Так за дефицит способностей строить отношения ей пришлось расплачиваться здоровьем.

**Надежда – это способность видеть шанс на будущее решение проблемы.**

Принцип надежды в этом смысле говорит о том, что шанс всегда есть. Если у нас нет каких-то ресурсов или способностей в данный момент, мы можем получить их в будущем. Если мы не умеем строить отношения, мы можем научиться это делать. И, наоборот, если какие-то способности у нас развиты чрезмерно, например, мы умеем только работать, это тоже можно регулировать. Таким образом, принцип надежды основан на вере в человеческие возможности и в тот факт, что выход всегда есть. Даже два.



Созвал царь Русского, Поляка и Немца и сказал: «Я уже много лет по-настоящему не смеялся. Я созвал вас для того, чтобы вы рассмешили меня, имея в своих руках лишь два титановых шарика, сидя в пустой закрытой комнате. Кто рассмешит, тому – как положено, а кто нет, тот будет повешен».

Приходит царь к Немцу. Тот жонглирует шариками, как только можно. Царь: «Не, это я все уже видел! Повесьте его!»

Приходит царь к Поляку. Тот спокойно проглатывает шары, а через некоторое время выплевывает их обратно. Царь: «Нет, это примитив, и совсем не смешно! Повесьте его!»

Пошел царь к Русскому. Час нет. Два нет. Вдруг выходит – заливается. Слуги к нему: «Как ему удалось рассмешить вас?» Царь: «Ну, дает! Полностью закрытая пустая комната, титановые шарики... один сломал, другой потерял!»

**СОВЕТ 20:** Знай, чего хочешь, чтобы не пропустить момент, когда это у тебя уже есть.

#### **Принцип баланса или принцип умеренности**

Есть такая загадка: какое самое важное слово на свете? И ответ: это слово «мера», потому что всего должно быть в меру. Наша жизнь не сводится к чему-то одному. В ней должно быть место и работе, и отдыху, встречам с друзьями, заботе о своем здоровье. Мы должны уделять время семье, планам на будущее, книгам, спорту, хобби и многим другим вещам.

Вместе с тем, очень часто бывает так, что мы сосредоточены на чем-то одном. Многие люди, и особенно это касается мужчин, на первое место ставят работу. Они считают ее настолько важной, что постепенно она вытесняет все остальное. Не остается времени побыть с семьей, не остается времени на спорт, на былые увлечения, даже на мысли, не связанные с работой.

Больше того, если даже у такого человека выдастся свободный день, он испытает настоящий стресс, настолько непривычным и дискомфортным будет для него это состояние. Он разучился отдыхать, разучился быть в отношениях, разучился заниматься чем-то еще, помимо работы. Единственным способом жить осталась работа.

Беда в том, что жизнь начинает мстить за такое к себе отношение. Если не уделять времени здоровью, оно начинает ухудшаться. Если не уделять внимания семье, отношения начнут разваливаться. Возникает замкнутый круг. Трудоголик видит, что все вокруг трещит по швам, и снова убегает в работу – ведь только там он чувствует себя комфортно. В результате, он теряет здоровье, друзей, семью или, по крайней мере, наживает множество конфликтов. О важности соблюдения баланса хорошо сказал Брайан Дайсон, один из CEO Coca-Cola:

*«Представьте себе, что жизнь – это игра, построенная на жонглировании пятью шариками.*

*Эти шарики – Работа, Семья, Здоровье, Друзья и Душа, и вам необходимо, чтобы все они постоянно находились в воздухе.*

*Вскоре вы поймете, что шарик Работа сделан из резины – если вы его невзначай уроните, он подпрыгнет и вернется обратно.*

*Но остальные четыре шарика – Семья, Здоровье, Друзья и Душа – стеклянные. И если вы уроните один из них, он будет непоправимо испорчен, надколот, поцарапан, серьезно поврежден или даже полностью разбит. Он никогда не будет таким, как раньше. Вы должны осознавать это и стараться, чтобы этого не случилось.*

*Работайте максимально эффективно в рабочее время и уходите домой вовремя.*

*Посвящайте необходимое время своей семье, друзьям и полноценному отдыху.*

*Ценность ценна, только если ее ценят».*

Когда мы делаем ставку на что-то одно: на ту же работу или занятия спортом, мы начинаем напоминать человека, которые жонглирует одним шаром. Смотреть на такого жонглера скучно, как скучно говорить с человеком, который не интересуется ничем, кроме своей работы, или способен говорить лишь о том, сколько жимов штанги он сегодня сделал. Жизнь такого человека становится скудна. И если он не чувствует этого сам, это прекрасно чувствуют окружающие – у трудоголиков редко бывает много друзей, обычно такие люди одиноки.

**Принцип баланса, который использует позитивная психотерапия, как раз декларирует то, что счастливый и здоровый человек – это человек гармоничный, в жизни которого находится место работе и отдыху, заботе о здоровье, любви и дружбе, стремлению к достижениям, мечтам и религиозным размышлениям, заботе о близких, словом, всему, что дает ощущение полноты и яркости жизни.**

Принцип баланса называют еще принципом умеренности, поскольку он предполагает, что человек, избегая крайностей в своей жизни, одним этим решит половину проблем. Это касается не только таких глобальных сфер жизни, как профессиональная деятельность, отношения или здоровье. Принцип баланса применим к любой жизненной ситуации, где оптимален компромисс. В конце концов, люди часто бросаются из крайности в крайность: «Полюбить – так королеву! Проиграть – так миллион!» И очень часто, именно в силу того, что ситуация видится или только в белом, или только в черном свете, и возникает множество проблем.

Всем знакомы случаи, когда мы ссоримся с близким человеком, а затем в сердцах заявляем: «Меня никто не любит!» Эта способность растянуть один маленький конфликт на весь мир, из одной ссоры сделать далеко идущие выводы и распространить их на все человечество создает людям, которые мыслят крайностями, очень много сложностей в жизни.

**Принцип баланса или умеренности предполагает, что если этих крайностей избегать, как в мелочах, так и в более серьезных вещах, то многие проблемы будут решены сами собой, а жизнь станет более гармоничной.**

### Дневник Юли

**9 марта 2009 года.** Весной у меня всегда депрессия, мне всегда грустно. И эта весна – не исключение. Но она отличается тем, что я не вырываю волосы. И жизнь становится легче, проще, и даже как-то не очень грустно.

Я поругалась с самой умной и хорошей из всех своих подруг... я переживаю немного, но заметила, что несколько иначе теперь отношусь к разногласиям. Раньше, если я ругалась с человеком, то я делала это как бы навсегда. То есть я не рассчитываю на примирение, я уверена в том, что после этой ссоры я никогда не буду контактировать с человеком, и в жизни мы не пересечемся больше никогда. Моя уверенность сильна до того, что я удаляю номер этого человека, могу удалить фотографии, подарки, смс. То есть удаляю этого человека из своей жизни.

Сейчас меня бесит то, что у меня вечно выпрашивают советы, а потом обижаются на меня, стоит мне только слово сказать не так. И я прекрасно понимаю, что эта ссора – максимум на неделю. Потому что она мелкая и глупая, и потому, что моя подруга не сможет долго без меня, и в скором времени мы успокоимся, и все будет как раньше.

**СОВЕТ 21:** Помните, решение проблем это чаще компромисс. Избегайте крайностей.

### Принцип консультирования

Льюис Волберг, известный американский психотерапевт, сказал, что способность одного человека обращаться за помощью к другому человеку, является самым великим феноменом человечества. Мы с этим полностью согласны.

Многие задачи кажутся неразрешимыми лишь до тех пор, пока на нашу проблему не посмотрит кто-нибудь еще и не скажет: «А ты не пробовал сделать

так и так?» И очень часто бывает, что одного лишь взгляда со стороны оказывается достаточно, чтобы решить проблему. Помощь других людей бывает эффективна по разным причинам. Иногда они просто более компетентны в данном вопросе, чем мы. Иногда проблема для нас так важна, что большую часть энергии мы тратим на *переживания* по поводу самой проблемы, а не на ее *решение*. И, наконец, очень часто бывает так, что мы находимся во власти привычки и не видим, что наш способ решения стал неактуален.

То, насколько сильны бывают наши привычки, и насколько плохо мы их, зачастую, осознаем, показывает следующая история. Американской журналистке нужно было написать статью про артиллерию. Она получила допуск на одну из военных баз, где ей подробно стали объяснять, какие бывают орудия, сколько человек задействовано в расчете, какие снаряды и для каких целей используются, словом, раскрыли все секреты артиллерийской жизни. Среди прочего ее свозили на учения, показали, как стреляют пушки, а затем еще разочек прокрутили на видео, чтобы все было видно во всех деталях. И вот тут журналистка заметила одну вещь, которая показалась ей странной.

Дело в том, что в расчете было занято четыре человека. Один прицеливался, другой подносил снаряды, третий осуществлял выстрел, а четвертый... Четвертый делал два шага назад, разворачивался на девяносто градусов и просто стоял за пушкой в отдалении.

– А что он делает? – спросила журналистка.

– Ну, как? – не понял офицер, которому поручили сопровождать журналистку и все ей показывать. – Стреляет из пушки.

– Нет, ну а функция-то у него какая? Я вижу, что один наводит, другой подносит снаряды, третий стреляет, а этот-то что делает?

– Понимаете, – терпеливо стал объяснять офицер. – Мы в армии не делаем все как попало. На каждую процедуру у нас есть протокол, который мы обязаны соблюдать. И это не просто формальность. Каждое действие у нас точно выверено, и не просто выверено – за это знание заплачено жизнями. И если в протоколе написано – делать так, значит нужно делать так, и на это есть причина.

– Я понимаю, что есть причина. Я всего лишь прошу объяснить, что это за причина, – не сдавалась журналистка.

– Просто так правильно стрелять из пушки! – разозлился офицер, который совершенно не понимал, что нужно этой чертовой бабе, и чего она прицепилась к такой естественной и понятной процедуре, как выстрел из пушки.

Недоумевающая журналистка так и не смогла добиться ответа, какой загадочный смысл кроется в действиях четвертого солдата, и принялась за самостоятельные изыскания. Она перерыла гору литературы, сделала несколько звонков другим военным, но все это лишь подтвердило то, что говорил ей офицер. Всегда в армии стреляли, стреляют и, похоже, будут стрелять именно таким странным способом – все солдаты при деле, а один совершает непонятные па за пушкой. Она уже совсем было отчаялась, как вдруг один из офицеров назвал ей имя человека, который, возможно, смог бы ей помочь. Этот человек давно вышел в отставку и был уже очень преклонного возраста, но находился в здравом уме и мог помнить, откуда пошел этот загадочный ритуал. Журналистка села в машину и поехала к бывшему артиллеристу. Она показала ему видео, где было запечатлено, как стреляют из пушки, и задала волнующий ее вопрос: зачем, зачем нужен этот четвертый солдат?

– Что ж, я могу ответить, зачем он нужен, – сказал ей старик. – На самом деле этот человек крайне необходим, и делает он одну очень важную вещь. Смотрите, он отходит назад и берет под уздцы лошадей, которые привезли орудие на позицию и которые повезут его дальше. А держать их нужно обязательно, поскольку иначе они испугаются выстрела. Так что без него никак.

– Но ведь уже лет шестьдесят никаких лошадей не используют! – изумилась журналистка.

– А ведь и не скажешь, да? – улыбнулся старик.

Эта история – прекрасная иллюстрация того факта, насколько избирательно мы способны воспринимать себя и окружающий мир. Взгляд со стороны порой действительно способен творить чудеса. Именно поэтому так важно умение говорить о своих затруднениях, делиться своими сомнениями, быть способным обратиться за помощью к другому человеку. Когда человек говорит: «Слушай, у меня проблема, мне тяжело, я не знаю, как мне быть», он тем самым пытается включить другого человека в диалог, делает его своим союзником в попытке разрешить свои затруднения.

Разумеется, сказанное не означает, что по малейшему поводу нужно грузить всех своими проблемами (см. принцип умеренности – избегай крайностей). Это лишь означает, что умение просить и принимать помощь других людей – жизненно необходимый навык.

Как и первые два принципа, принцип консультирования имеет универсальное значение. Применительно к психотерапии, он означает, что проблемы разрешаются в процессе живого общения, в котором одинаково важны обе стороны: психотерапевт, как носитель знаний об общих причинах болезней и жизненных затруднений, и клиент, как лицо, лучше всех осведомленное об особенностях своих переживаний. Здесь уместно вспомнить замечание М. Эриксона о том, что *«каждый клиент знает решение своей проблемы; единственное, что ему не известно, это то, что он это знает»*. [13]13  
Эриксон М. «Мой голос останется с вами.» / Пер. с англ. СПб.: Петербург – XXI век, 1995. 256 с.

[\[Заккрыть\]](#)

**СОВЕТ 22:** Всегда имейте рядом людей, с которыми можно откровенно поговорить.

**Если суммировать выводы из всех трех принципов, они звучат так: выход всегда есть, избегай крайностей и уделяй внимание всем сферам жизни, будь способен попросить о помощи, когда это необходимо.**



### **Как ссорить и мирить людей?**

Позитивная психотерапия является транскультуральным методом и уделяет транскультуральному аспекту много внимания. Транскультуральность в широком смысле означает ответ на вопрос: *что между всеми людьми общего, и чем они отличаются?*

Не будет преувеличением сказать, что отличия между людьми всегда являлись поводом для конфликтов, будь то конфликты религиозные, классовые, национальные или любые другие. Отличия всегда бросаются в глаза и легко заметны, так как вступают в конфликт с тем, к чему мы привыкли. Вместе с тем, другое – не означает плохое.

Многочисленные эксперименты показывают, что чем больше другие люди похожи на нас, тем больше они нам нравятся, и тем больше мы склонны безотчетно им доверять. При этом сходство может быть любым: во взглядах, происхождении, стиле жизни и даже одежде. Так, «проведенные исследования

показали, что мы охотнее оказываем помощь тем, кто одет, как мы. В начале 1970-х годов, когда в моду вошел стиль „хиппи“, был проведен следующий эксперимент. Несколько исследователей, одни из которых были одеты традиционно, а другие – в стиле „хиппи“, просили у студентов колледжа 10 центов, чтобы позвонить по телефону. Когда экспериментатор был одет так же, как студент, требование выполнялось более чем в двух третях случаев; когда же студент и требующий были одеты по-разному, студенты давали 10 центов менее чем в половине случаев... Другой эксперимент показал, насколько автоматической может быть наша реакция на похожих на нас людей. Участники антивоенной демонстрации не только охотнее подписывали петицию, предъявлявшуюся им человеком, одетым так же, как и они, но делали это, даже не потрудившись сначала ознакомиться с содержанием данной петиции ...»[14]14

*Чалдини Р.* Психология влияния. Убеждай, воздействуй, защищайся. СПб.: Питер, 2010. 336 с.

[\[Закрыть\]](#)

Но также верно и обратное. Если люди отличаются от нас, мы склонны относиться к ним с меньшим доверием и большей враждебностью. Эта проблема становится особенно актуальной, поскольку общество становится все более открытым.

Никогда еще человечество не было так сильно переплетено. Межнациональные браки, транснациональные компании, миграция беженцев, исчезновение географических дистанций и легкость поездок за пределы своей страны и многие другие факторы, безусловно, способствуют культуральному многообразию.

Однако помимо таких глобальных различий, как этнические и религиозные, мы отличаемся друг от друга своими индивидуальными особенностями. И тут тоже может возникать непроходимый барьер из-за убеждений, образования, принадлежности к разным классам и взглядам на жизнь. Профессору вряд ли будет комфортно рядом с дворником, миллионеру едва ли придется по вкусу жизнь нищего, а фанат Моцарта не найдет общего языка с ценителем творчества «Prodigy». Более того, нужно совсем немного усилий, чтобы разобщить даже схожую группу людей.

«Социолог Музафер Шериф и его коллеги заинтересовались проблемой межгрупповых конфликтов. Шериф и его исследовательская команда решили



провести несколько исследований в летних лагерях для мальчиков. Мальчики даже не подозревали о том, что они являлись участниками эксперимента. Шериф и его ассистенты меняли условия жизни в лагере и пытались выяснить, как различные социальные изменения влияют на отношения между группами.

Как выяснили исследователи, для того чтобы вызвать у детей чувство взаимной неприязни, потребовалось не много. Простого распределения мальчиков по двум жилым помещениям оказалось достаточно, чтобы возбудить у членов разных групп чувство „мы против них“, а присвоение этим двум группам названий („Орлы“ и „Гремучие змеи“) усилило чувство соперничества. Мальчики начали принижать достижения другой группы и высмеивать ее членов. Однако по-настоящему страсти разгорелись тогда, когда экспериментаторы сознательно ввели во взаимодействие мальчиков элементы конкурентной деятельности. Охота за сокровищами, игра „хижина против хижины“, перетягивание каната, атлетические соревнования привели к появлению обидных прозвищ и к конфронтации. Во время соревнований членов чужой команды обзывали „мошенниками“, „трусами“ и „вонючками“. Совершались налеты на хижины „врагов“, похищались и сжигались знамена соперников, развешивались угрожающие надписи, обычным явлением стали потасовки в столовой.

Шерифу вскоре стало ясно, что вызвать у мальчиков ненависть друг к другу необычайно легко. Для этого достаточно просто разделить мальчиков на группы и дать им немного повариться в собственном соку. Затем следует вызвать у них стремление к конкуренции. В результате мы будем иметь дело с бурлящей перекрестной групповой ненавистью.

Затем перед экспериментаторами встала более сложная задача – ликвидировать укоренившуюся враждебность. Исследователи стали часто организовывать общие отрядные встречи, коллективные просмотры фильмов и другие подобные мероприятия. Результаты были ужасными даже тогда, когда эта совместная деятельность носила приятный характер (кинофильмы, общественные события). Пикники заканчивались сражениями, в которых пища использовалась в качестве метательных снарядов, во время вечеров отдыха устраивались шумные потасовки, очереди в столовой превращались в место проведения соревнований по выталкиванию соперников. Шерифу и его ассистентам начало казаться, что они, подобно доктору Франкенштейну, создали чудовище, которое не в состоянии контролировать. К счастью, в один из самых напряженных моментов они испробовали стратегию, которая была одновременно простой и эффективной.

Была смоделирована серия ситуаций, в которых конкуренция между группами принесла бы вред всем, а сотрудничество привело бы к получению взаимной выгоды. Во время продолжавшейся весь день экскурсии было „обнаружено“, что единственный автомобиль, на котором можно было привезти продукты из города, застрял в придорожной канаве. Мальчики собрались вместе и толкали автомобиль до тех пор, пока он не оказался на дороге. В другом случае исследователи организовали перерыв в снабжении лагеря водой, которая поступала по трубам из отдаленного резервуара. Понимая необходимость объединения усилий в возникшей чрезвычайной ситуации, мальчики сами нашли решение проблемы и реализовали его до конца дня. В третьем случае исследователи сообщили мальчикам, что за прокат любимого всеми фильма требуется заплатить сумму, которую лагерь не может себе позволить. Понимая, что спасти положение можно только посредством объединения финансовых ресурсов, мальчики внесли свои личные деньги в общий фонд. В результате они провели необыкновенно приятный вечер в компании друг друга.

Полученные результаты воодушевили исследователей. Успешные объединенные усилия, направленные на достижение общих целей, положили конец расколу и вражде между группами. Вскоре прекратились словесные баталии, толкотня в очередях, мальчики начали „перемешиваться“ за обеденными столами. Когда исследователи попросили мальчиков перечислить имена своих лучших друзей, большинство детей назвали имена мальчиков из бывшей „чужой“ группы; раньше же мальчики считали друзьями только членов своей группы. Некоторые даже благодарили исследователей за то, что те помогли им вновь обрести друзей и изменить свое мнение о членах отряда. Один эпизод особенно показателен. Мальчики возвращались после вечернего сбора у костра в одном автобусе. Раньше такая поездка наверняка привела бы к шумной ссоре, теперь же мальчики сами потребовали, чтобы их разместили в одном автобусе. Когда водитель остановил автобус, чтобы дать детям возможность подкрепиться, члены одной группы, у которых в общей копилке оставалось пять долларов, решили угостить своих бывших злейших противников молочным коктейлем!

Чем же можно объяснить такие поразительные перемены? Почему мальчики стали считать друг друга союзниками, хотя раньше видели друг в друге соперников? Решающую роль сыграло навязывание группам общих целей. Именно сотрудничество, которое было необходимо для достижения этих целей, в конце концов позволило членам враждующих групп увидеть друг в друге „приличных парней“, ценных помощников и друзей. Когда успех является результатом общих усилий, трудно сохранять чувство враждебности по отношению к тем, кто был рядом и подставил плечо в трудную минуту. [На

основании этих описаний не следует думать, что сотрудничество помогает уменьшить межгрупповую враждебность только среди детей школьного возраста. Похожие результаты были получены при проведении подобных исследований в колледжах.]». [\[15\]](#)**15**

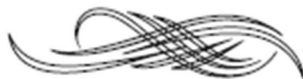
*Чалдини Р.* Психология влияния. Убеждай, воздействуй, защищайся. СПб.: Питер, 2010. 336 с.

[\[Закрыть\]](#)

**СОВЕТ 23:** Учитесь видеть не только различия, но и общее.

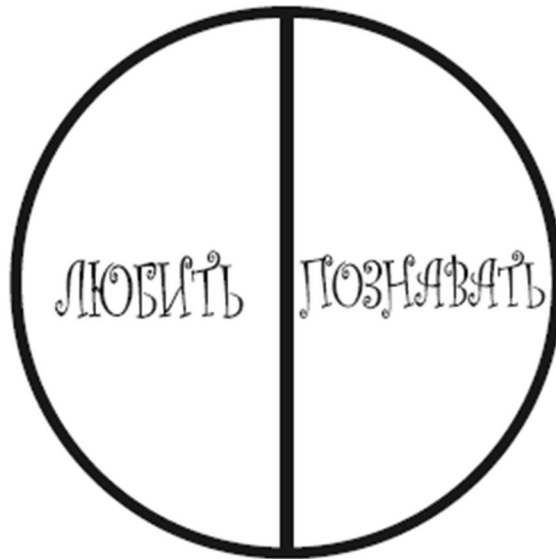
Этот эксперимент прекрасно показывает, как легко вызвать разобщение и вражду, и что нужно гораздо больше усилий, чтобы добиться примирения и дружбы. Именно поэтому так ценны идеи, которые способны объединять людей, но при этом не в ущерб их сложности и индивидуальности.

**Позитивная психотерапия является транскультуральным методом, поскольку полагает, что всем людям присущи одинаковые способности, которые имеют у каждого разную степень развития. Такой взгляд позволяет воспринимать человечество единым, но при этом не отказывать людям в их уникальности.**



**Вы – рудник драгоценных камней**

Позитивная психотерапия считает, что от рождения человек наделен двумя **базовыми способностями**, присущими абсолютно всем людям. Это – **способность к любви и способность к познанию.**



**Способность к любви** связана с работой правого полушария и отвечает за фантазию, интуицию, эмоциональные и душевные переживания. Это способность любить и быть любимым. Оба компонента одинаково важны: и способность активно устанавливать эмоциональные отношения (любить), и способность эмоциональные отношения принимать и поддерживать (быть любимым).

**Способность к познанию**, которая в процессе развития определяет рациональную, интеллектуальную сторону человека, позволяет заниматься научным познанием, усваивать общественные нормы и поведенческие модели.

Каждый человек с самого детства проявляет эту способность. Нам интересно, почему трава зеленая, почему идет дождь, и откуда берутся дети. Познательная способность состоит из способности учиться и передавать дальше полученный опыт. Считается, что за эту область отвечает левое полушарие.

Обе эти способности одинаково важны и находятся в функциональной взаимосвязи: соответствующее развитие одной из них поддерживает и облегчает развитие другой. В дальнейшем способность к любви и способность к познанию развиваются, дифференцируются и формируют характер. Таким образом, все люди изначально обладают одними и теми же способностями, но у каждого человека они имеют различную степень развития, благодаря чему люди и отличаются друг от друга.

Из базовых способностей развиваются способности **актуальные**. **Актуальные способности** – это поведенческие и социальные нормы. Выявлены они были в

результате транскультурального исследования, охватившего 22 страны. Все люди, независимо от культуры, похожи между собой тем, что им присущи одни и те же поведенческие нормы. Отличаемся мы друг от друга тем, что у каждого из нас эти нормы развиты в разной степени.

### Актуальные способности

ПЕРВИЧНЫЕ	ВТОРИЧНЫЕ
ЛЮБОВЬ	АККУРАТНОСТЬ
ТЕРПЕНИЕ	ПОСЛУШАНИЕ
ВРЕМЯ	БЕРЕЖЛИВОСТЬ
ДОВЕРИЕ	ЧИСТОПЛОТНОСТЬ
СЕКСУАЛЬНОСТЬ	УСЕРДИЕ
НАДЕЖДА	НАДЕЖНОСТЬ
СОМНЕНИЯ	ВЕЖЛИВОСТЬ
УВЕРЕННОСТЬ	ОТКРЫТОСТЬ
ЕДИНСТВО	СПРАВЕДЛИВОСТЬ
ПРИМЕР	ВЕРНОСТЬ
КОНТАКТ	ПУНКТУАЛЬНОСТЬ

Например, терпение как поведенческая норма свойственно любому человеку, но развито оно у всех не одинаково. Одни люди более терпеливы и умеют долго ждать, другим все нужно быстро и сразу. Точно так же всем людям присуща способность к бережливости. Это универсальная способность, которая проявляется не только в отношении денег, но в отношении других аспектов жизни. Например, бережливость может проявляться в отношении эмоций. Человек может быть сдержан, скуп в общении, в проявлении эмоций или, наоборот, любить общаться и иметь широкий круг друзей.

В «Психотерапии повседневной жизни» Носсрат Пезешкиан писал: «...как у пациентов с Востока, так у европейских и американских пациентов я наблюдал, что за определенными симптомами, скрываются, как правило, конфликты, возникновение которых связано с постоянно повторяющимися нормами поведения. Я попытался привести в систему эти нормы поведения, дать определение этим взаимосвязанным понятиям и на основании этого составить список, при помощи которого можно было бы описать основные центральные сферы конфликтов. Эти нормы поведения я назвал «актуальными»

*способностями». Это понятие я ввел потому, что оно охватывает нормы, которые действуют в наших повседневных человеческих отношениях, а следовательно, имеют актуальное значение».* [16]16

*Корнбихлер Т. «Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: позитивная психотерапия в диалоге культур. / Пер. с нем. Черкассы: «Ваш Дом», Издатель ЧП Дикий А. А., 2004. 216 с.*

[\[Закрыть\]](#)

*И дальше: «Если мы раздражаемся, сердимся, разгневаны поступками другого человека, с возмущением уходим, избегая дальнейшего общения, чувствуем себя обделенными или взрываемся – что скрывается за всем этим? Я упорно размышлял над этим вопросом и попытался обобщить те характерные условия, то содержание конфликтов, которые скрываются за жалобами и конфликтами пациентов и клиентов. Систематизация актуальных способностей продолжалась в течение восьми лет...*

*Для того чтобы можно было нагляднее себе представить эти социальные нормы и оценить критически наше отношение к ним, я попытался систематизировать основные, постоянно действующие нормы поведения, на основе которых возникает большинство наших конфликтов. Этот список мы назвали дифференциально-аналитическим опросником (ДАО). Если возникают проблемы или конфликты, их можно проанализировать с помощью ДАО. Итак, мы больше не говорим, что мой партнер – изверг, что я не могу его больше переносить, что он постоянно раздражает меня, доведет меня до могилы, а пытаемся понять, какое конкретное содержание скрывается за признаками данной проблемы. Так, высказывание „мой муж – изверг“ может преобразоваться в утверждение: „Сегодня мой муж был невежлив со мной и несправедлив ко мне. Он заставил меня долго ждать и даже не извинился за это“». [17]17*

*Корнбихлер Т. «Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: позитивная психотерапия в диалоге культур. / Пер. с нем. Черкассы: «Ваш Дом», Издатель ЧП Дикий А. А., 2004. 216 с.*

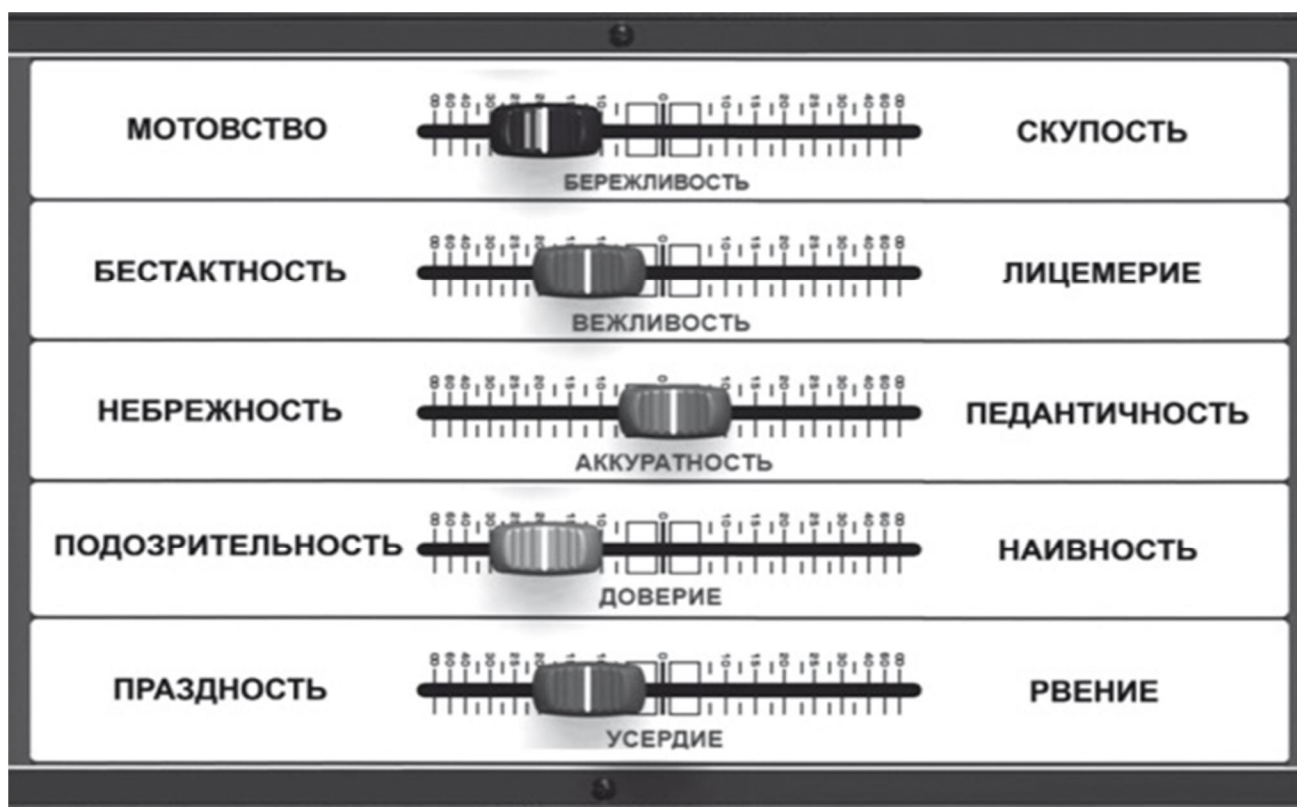
[\[Закрыть\]](#)

**СОВЕТ 24:** Проанализируйте, к каким актуальным способностям вы особенно чувствительны, какие цените в себе, а какие в других.

Актуальные способности формируются как под влиянием биологических факторов, так и в результате воспитания, обучения, во многом благодаря той культурной и семейной ситуации, в которой живет человек. Они определяют наше поведение, из них складывается наш характер. Важным моментом здесь является то, что актуальные способности не являются чем-то неизменным, они могут меняться, и что особенно важно, их можно менять сознательно.

Обычно мы относимся к чертам своего характера как чему-то предустановленному. Это неудивительно. Ведь основа закладывалась еще в детстве, когда мы не могли сознательно влиять на этот процесс. За долгие годы мы сживаемся с собой и своим характером и начинаем полагать проявления своего характера неизменными. Вместе с тем, следующая картинка гораздо лучше передает то, чем является наш характер.

Каждая из наших актуальных способностей – это своеобразная шкала, которая имеет свои крайности. Так, если доверие у нас развито плохо, нас можно охарактеризовать как человека подозрительного, недоверчивого. Если же оно развито слишком сильно, принято говорить о наивности.



Очень важно, что степень развития способностей может быть изменена в ходе сознательной работы над собой. Конечно, произвести настройку наших

актуальных способностей не так просто, как передвинуть рычажки на пульте, но это можно сделать.

Актуальные способности, которые развиваются из базовой способности к любви, называются *первичными*, так как они формируются у ребенка в первую очередь и благодаря следованию примеру.

Они возникают с первого дня появления человека на свет благодаря контакту с близкими людьми. Первичные способности не являются более важными, чем вторичные, или наоборот. Они – базисный феномен, фундамент, эмоциональное наполнение, на котором строятся вторичные способности. Первичные способности описывают жизненный эмоциональный опыт, который приобретается в связи с реализацией вторичных способностей.

Актуальные способности, которые развиваются из базовой способности к познанию, называются *вторичными*. Вторичные способности приобретаются благодаря воспитанию. В них отражаются нормы поведения социальной группы, которая стимулирует или подавляет (с помощью первичных способностей, или, точнее сказать, – удовлетворения первичных потребностей) те или иные действия.

Ниже мы приводим перечень актуальных способностей и их характеристики.

**Аккуратность.** Под аккуратностью мы понимаем любовь к порядку, которая проявляется в том, что человек отводит каждой вещи свое место. Аккуратный человек организует пространство так, что ни одна из вещей не мешает другой и любая может быть найдена в нужный момент. Хотя в русском языке термин «аккуратность» употребляется в более широком смысле и означает склонность к точности, порядку, опрятности и прилежанию, в позитивной психотерапии он имеет отношение только к организации пространства.

**Чистоплотность.** Чистоплотность – это любовь к чистоте тела и пространства вокруг. Как актуальная способность, чистоплотность подразумевает уход за телом, одеждой, предметами ежедневного пользования, чистоту и опрятность помещения.

**Пунктуальность.** Пунктуальность (от лат. *punctum* – «точка») – черта характера человека, подразумевающая чрезвычайную точность, систематическое следование правилам. В русской разговорной речи пунктуальность обычно характеризует умение человека выполнять свои обязательства вовремя, например, появляться к назначенному для встречи времени. Именно в этом значении этот термин используется в позитивной психотерапии, которая под



пунктуальностью понимает строгое соблюдение установленного или ожидаемого времени.

**Вежливость.** Под вежливостью обычно понимают умение уважительно и тактично общаться с людьми, готовность найти компромисс и выслушать противоположные точки зрения. Вежливость считается выражением хороших манер и знания этикета. Обычно вежливость позволяет людям чувствовать себя комфортно в обществе друг друга и избегать напряженности в отношениях. В позитивной психотерапии вежливость понимается как способность сдерживать агрессию и демонстрировать внимание и доброжелательность.

**Искренность / прямота / открытость.** Искренность – один из аспектов честности, правдивости, отсутствие противоречий между реальными чувствами и намерениями в отношении другого человека и тем, как эти чувства и намерения преподносятся ему на словах. Обычно искренность расценивается как положительное качество. Однако искренность вступает в противоречие с вежливостью, с нормами этикета, которые ограничивают высказывание «в глаза» негативных оценок, могущих быть обидными или оскорбительными с точки зрения собеседника. Как актуальная способность, искренность означает открытое высказывание своего мнения, независимо от того, какими могут быть возможные последствия.

**Усердие.** Усердие – это добродетель, характеризующаяся большим старанием или прилежанием. Актуальная способность «усердие» означает готовность в течение длительного времени выполнять напряженную и утомительную работу для достижения определенной цели.

**Надежность.** Как актуальная способность, надежность складывается из обязательности, точности и совестливости. Обязательность – это привычка без проволочек и без напоминаний делать то, о чем была договоренность с другими, или то, что наметил себе сам. Об обязательности мы говорим, когда можем положиться на человека, уверены, что он даже в наше отсутствие выполнит обещание. Под точностью мы понимаем такую установку и поведение, которое направлено на безошибочное и безукоризненное выполнение работы. О совестливости мы говорим, когда любая деятельность выполняется в соответствии с внутренними требованиями точности, добросовестности и корректности.

**Бережливость.** Бережливость – это система действий, приводящих к умеренному расходу каких-либо ресурсов. Под бережливостью позитивная психотерапия понимает экономное обращение с деньгами, вещами, чувствами.

Бережливость – это умение разумно распоряжаться своим имуществом и своими душевными силами.

**Послушание.** Послушание – это добровольное подчинение авторитету, повиновение и покорность. Как актуальная способность, послушание предполагает следование просьбам, поручениям, приказам внешнего авторитета и требование подобного поведения от других.

**Справедливость.** Справедливость – это понятие о том, как должно быть, содержащее в себе требование соответствия деяния и воздаяния: в частности, соответствия прав и обязанностей, труда и вознаграждения, заслуг и их признания. Справедливость – это беспристрастное, справедливое отношение к кому-либо или чему-либо. Актуальная способность «справедливость» – это способность воздавать по заслугам. Такое поведение руководствуется больше разумными рассуждениями, чем личными привязанностями и склонностями.

**Верность.** Верность – это постоянство в чувствах, привязанностях, убеждениях, поведении. Она предполагает такой характер поведения по отношению к объекту, при котором субъект ставит интересы объекта выше собственных. Позитивная психотерапия под верностью понимает достаточно длительное следование «само собой разумеющимся» подсознательным или осознанным нормам и концепциям, первично – в сексуальной, вторично – в других сферах жизни.

**Терпение.** Терпение означает способность, не противодействуя, не жалуясь, безропотно переносить что-либо тяжелое, неприятное; способность мириться с чем-либо в ожидании каких-либо результатов или перемен. Как актуальная способность, терпение подразумевает не только умение ждать, отсрочивать удовлетворение желаний, но также готовность предоставлять себе и другим время для формирования и развития различных способностей, несмотря на сомнения и разочарования.

**Время.** Одно из характерных свойств человеческого сознания – способность осознавать настоящее прошлое и будущее, чувствовать течение времени. Под временем в позитивной психотерапии понимают способность распределять свое время, уделять достаточное количество времени себе и другим, оказывать другим достаточно внимания и выделять время для собственных занятий.

**Контакты.** Контакты – это способность и готовность общаться с другими людьми: друзьями, близкими, коллегами и т. д.

**Доверие.** Доверие – это открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека. Доверие между людьми – это уверенность, что кто-то поведет себя в определенных ситуациях определенным образом (или не поведет). Как актуальная способность, доверие означает позитивную установку не только по отношению к другим людям, но и к себе, по отношению к отдельным способам поведения, которыми обладает человек или которые от него ожидаются.

**Надежда.** Надежда – это душевное состояние, связанное с ожиданием чего-то хорошего, благоприятного. В позитивной психотерапии надежда – это способность признавать будущие возможности для развития и, таким образом, делать успехи настоящего дня относительными.

**Сексуальность / нежность.** Сексуальность в широком смысле – это способность получать удовольствие от любой части своего тела. Именно так понимал сексуальность З. Фрейд. Сексуальность и нежность, как актуальные способности, означают отношение к физическому контакту, к стимуляции эрогенных зон у себя самого и других людей.

**Любовь.** Любовью называют чувство, свойственное человеку, которое выражается в глубокой симпатии и привязанности к другому человеку или объекту. В позитивной психотерапии любовь понимается как эмоциональное отношение, которое не зависит от отдельных качеств и образа поведения другого человека, и характеризует принятие его как личности. Например, можно принимать человека независимо от того, пунктуален он или непунктуален, опрятен или нет, порядочен или не порядочен и т.д. Это способность принимать себя или других людей в их неповторимости, такими, какие они есть.

**Вера.** Верой называется признание чего-либо истинным без предварительной фактической или логической проверки, единственно в силу внутреннего, субъективного убеждения, которое не нуждается для своего обоснования в доказательствах, хотя иногда и подыскивает их. Это глубокая убежденность в чем-то, не требующая доказательств или обоснований. В позитивной психотерапии верой мы называем способность устанавливать отношения с неизведанным в самом себе, в окружающем мире и неземном (Бог), а также интересоваться вопросом о смысле жизни.

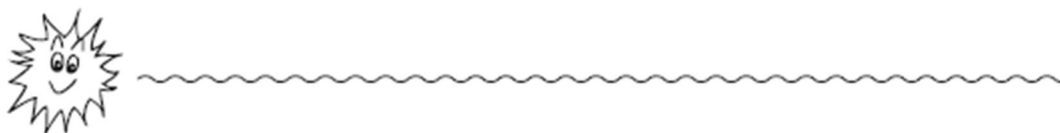
**Сомнение.** Сомнение – это неуверенность в истинности чего-либо, мысль о возможном несоответствии чего-либо действительности. Как актуальная способность, сомнение означает способность ставить под вопрос правильность своих мыслей, чувств, мнений и решений.

**Пример.** Пример – это образец для подражания. В позитивной психотерапии «пример» означает способность брать пример с других, следовать примеру и самому являться образцом для подражания.

**Единство.** В разговорном русском языке единством называют совпадение, общность. В терминах актуальных способностей «единство» означает ощущение собственной целостности, последовательность поведения и мыслей.

**СОВЕТ 25:** Оцените ваше понимание и значимость для вас всех актуальных способностей.

Как уже было сказано, **актуальные способности – это поведенческие и социальные нормы.** Иными словами, актуальные способности – это не только то, что мы умеем делать, но то, что кажется нам *естественным*, и мы ждем того же от других людей. Когда речь идет о нашем умении поднимать двухсоткилограммовую штангу, то мы не ожидаем, что и все вокруг умеют это делать. Точно так же, если мы умеем писать стихи, мы не ждем, что все вокруг поэты. А вот если мы бережливы, а наш партнер расточителен – это непорядок. Если мы чистоплотны, а коллега по работе моется раз в неделю – это катастрофа. Разумеется, наши ожидания, что другие люди должны иметь те же актуальные способности, что имеем мы, легко становятся причиной конфликтов.



Дорогая, сколько тебе на самом деле нужно времени, чтобы быть готовой через 15 минут?

Действительно, если вы человек пунктуальный и договорились встретиться со своим знакомым ровно в двенадцать, а знакомый опаздывает, вам это едва ли понравится. Вы начнете думать, почему он так поступает? Ведь он же знает, что вы договорились встретиться именно в двенадцать? Получается, он не слишком-то уважает вас? Получается, для него это нормально, что вы пришли вовремя и вынуждены его ждать, а он не торопится. А зачем? Вы же все равно его подождете? Вам же слабо уйти? Это же вы его цените (и не опаздываете), а ему-то на вас наплевать?

Знакомо? Так, или примерно так, мы часто начинаем рассуждать, когда наши ожидания о том, как нужно вести себя в определенной ситуации (в данном случае приходиться вовремя), сталкиваются с суровой действительностью. В силу

того, что наша способность к пунктуальности развита хорошо, мы не просто приходим вовремя, мы высоко ценим способность приходить вовремя у других людей. Для нас приходить вовремя – это нормально, и если кто-то вдруг этого не делает, мы воспринимаем это как нарушение миропорядка. У «преступника», как минимум должна быть уважительная причина – не ходили трамваи, не летали самолеты, иначе его возмутительное поведение явно нацелено против нас. А как иначе?

В этом смысле одно понимание того факта, что у каждого из нас есть свои представления о нормах поведения и наши способности делать определенные вещи (например, не опаздывать) тоже неодинаковы, способно решить кучу проблем. Да, нам, конечно, по-прежнему может быть неприятно, что другой человек опаздывает (ждать-то его приходится), но теперь это не означает, что он наш злейший враг, что он нас не уважает, не любит, ненавидит. Просто его способность к пунктуальности развита не столь же хорошо, как у нас.

**Если выразить это совсем коротко, то «плохих» людей нет.**

«И если мы не переносим кого-либо, то причиной этого может быть то, что человек выглядит не так, как бы нам хотелось: у него не тот цвет кожи, не то выражение лица, не те физические данные, которые нам приятны. Если же мы кого-то не переносим, избегаем его или сердимся на него, то это может происходить из-за того, что этот человек не разделяет наших взглядов, недостаточно вежлив, с нашей точки зрения, заставляет нас ждать, ненадежен и поучает, как нам надо вести себя, хотя такое поведение для нас неприемлемо или непривычно.

Если мы не любим кого-либо, то это может быть потому, что он когда-то разочаровал нас, что другие тоже знают его с плохой стороны, и что мы окончательно потеряли доверие к этому человеку. Однако мы же не можем ненавидеть безобразного за то, что он безобразен, невежливого за то, что он невежлив, и ненадежного из-за его ненадежности. Люди, которые, на наш взгляд, безобразны, для других – красивы. Те, кто нам кажутся невежливыми, еще не научились вежливости в том смысле, как мы ее понимаем. Те, кому мы перестали доверять, заслуживают нашего доверия в чем-то другом и в другое время».[\[18\]](#)**18**

*Корнбихлер Т.* «Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: позитивная психотерапия в диалоге культур. / Пер. с нем. Черкассы: «Ваш Дом», Издатель ЧП Дикий А. А., 2004. 216 с.

[\[Закрыть\]](#)

**СОВЕТ 26:** Взирайте на каждого человека как на рудник, полный драгоценностей. Однако помните, что их еще надо извлечь наружу.

Выделение «актуальных способностей», то есть качеств, свойств, описывающих ценностные характеристики человеческого поведения, позволяет рассматривать любой конфликт как результат столкновения не личностей, но отдельных ценностей или характеристик поведения, которые не являются абсолютными и фиксированными, а могут изменяться и развиваться.

Содержание любого конфликта может быть описано через актуальные способности, список которых мы привели выше. Конечно, такой подход может показаться непривычным, однако оказывается очень продуктивным. Рассмотрим реальную ситуацию.

На прием приходит семейная пара, и жена говорит, что собирается разводиться со своим мужем, потому что он стал абсолютно невыносимым.

«Он злой человек, – объясняет она, – он ненавидит людей. Какое-то время он еще может их терпеть, но очень быстро теряет контроль над собой, начинает орать, ругаться, топтать ногами. Меня, правда, не бьет, но может шарахнуть в стенку со всей силы. Словом, ведет себя как псих ненормальный».

Понурый муж ничего толком не объясняет, но и слов жены не отрицает и признает, что ведет себя порой несдержанно, орет, ругается, в общем, все, как она сказала. На первый взгляд, объяснение жены выглядит логично и точно соответствует ситуации: муж ненавидит людей, не может с ними уживаться, с ней еще сначала крепился, но теперь и ей достается по полной, и она хочет с ним развестись.

Когда психотерапевт начинает более подробно расспрашивать об этих ссорах, выясняется, что они возникают тогда, когда супругам нужно что-нибудь решить, и у них появляются разногласия. Муж пытается объяснить жене, что делать нужно вот так, но она имеет свое мнение и говорит: «Да нет, делать надо иначе». Он снова пытается настоять на своем, она опять возражает, и стоит этим качелям качнуться буквально пару раз: «Делаем так – нет, делаем по-другому», как у мужа срывает крышу. Он начинает орать, злиться, кричать: «Ты дура, ты с ума сошла, да так нельзя!»

В этот момент он действительно кажется безумным, настолько яростно, а главное, практически безо всяких серьезных причин, он начинает беситься. Жена не понимает, что им мешает договориться по-человечески, без этих гневных припадков и оскорблений, и единственное объяснение, которое она находит, что ее муж – злобный человеконенавистник.

Если же мы переведем этот конфликт в термины актуальных способностей, то увидим, что причина конфликта не столько в поводе (он может быть различным), сколько в неспособности мужа вынести то, что жена не соглашается с ним и не следует его инструкциям.

Другими словами, содержанием конфликта выступает актуальная способность «послушание». Для мужа настолько важно, чтобы другие люди его слушались, что если только этого не происходит, у него сразу же сносит крышу. Он мгновенно перестает себя контролировать и начинает орать, пока не поймет, что опять натворил что-то не то, что все на него обижены или злятся.

Таким образом, привлекая актуальные способности, мы можем понять, какие именно поведенческие нормы вовлечены в конфликт. Теперь мы видим, что поведение мужа приобрело хоть какой-то смысл, он бесится не просто так, а потому что жена его не слушается. Другой вопрос, почему вдруг для него таким важным оказывается это самое послушание, но к этому мы вернемся чуть позже.

**СОВЕТ 27:** Учитесь различать поведение и отношение.



**Откуда берутся конфликты, и как мы их «перерабатываем»?**

Как вы наверняка успели заметить, подход позитивной психотерапии заключается в том, чтобы рассматривать любую ситуацию **в целом** и находить ее **смысл**. Поэтому, когда позитивная психотерапия говорит о конфликте, она понимает под ним *столкновение интересов, препятствие к удовлетворению каких-то потребностей, несоответствие ожиданиям*. Иными словами, конфликт – это не ссора, скандал или возмущение, а неизбежная часть нашей жизни, которая является нормальной. Как говорится: «Здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто умеет их решать».

Причиной конфликтов часто являются или сильные эмоциональные стрессы, вызванные тяжелыми жизненными обстоятельствами (**макротравмы**), или

незаметные, но действующие длительное время эмоциональные переживания (**микротравмы**).

К макротравмам можно отнести смерть близкого человека, развод, смену работы, серьезную болезнь, переезд и т.д. Это значимое событие в жизни человека, на которое следует сильная эмоциональная реакция. При этом событие может быть не обязательно негативным. Повышение в должности, резкое увеличение дохода, рождение ребенка тоже может стать сильнейшим стрессом.

**Таблица стрессов и событий жизни [\[19\]](#)19**

Оценочный каталог стрессовых событий по Холмсу и Рас.

[\[Закрыть\]](#)



	События жизни	Баллы
1	Смерть супруга	100
2	Развод	73
3	Расставание с партнером	65
4	Заключение в тюрьму	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травмы или болезнь	53
7	Свадьба	50
8	Потеря работы	47
9	Восстановление отношений (с партнером, супругом)	45
10	Отдых	45
11	Изменение состояния здоровья членов семьи	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные затруднения	39
14	Увеличение семьи	39
15	Перемены на службе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть хорошего друга	37

18	Смена профессиональной сферы деятельности	36
19	Изменения отношений с партнером (супругом)	35
20	Большая ссуда (закладная)	31
21	Погашение закладной	30
22	Изменение меры ответственности на работе	29
23	Отделение сына, дочери	29
24	Неприятности с новыми родственниками	29
25	Особенный личный успех	28
26	Супруг(а) начал(а)/прекратил(а) работать	26
27	Окончание или начало учебы в школе	26
28	Изменения условий жизни	25
29	Изменение личных привычек	24
30	Трудности с начальством	23
31	Изменение времени или условий работы	20
32	Смена квартиры	20
33	Смена школы	20
34	Изменение деятельности в сфере религии	19
35	Новая организация свободного времени	19
36	Изменение деятельности в общественной сфере	18
37	Изменение привычек сна	16
38	Изменение привычек еды	13
39	Отпуск	13
40	Рождество/Новый год (большой семейный праздник)	12
41	Изменение количества посещений родственников	15
42	Незначительные нарушения законов	11

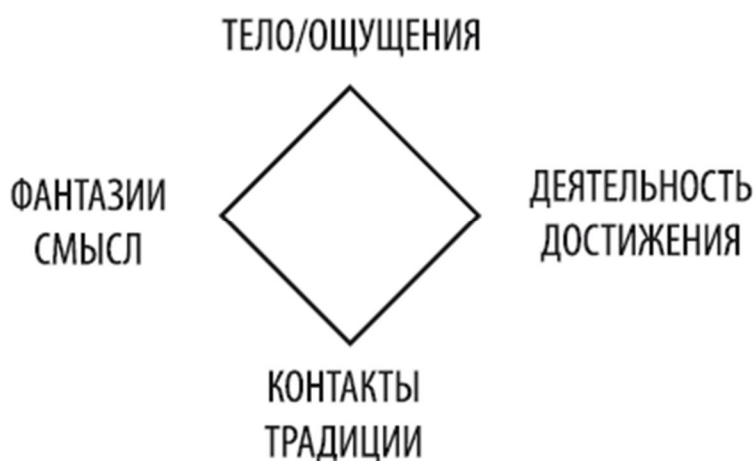
Микротравмы, напротив, могут быть незаметны как для окружающих, так и для самого человека. Это вновь и вновь возникающие события, опасность которых не в силе воздействия, а в повторяемости. Они по капле пробивают брешь в нашей защите и приводят к последствиям, которые по тяжести могут превосходить те, что наносятся макротравмами.

Будет ситуация травмировать нас или нет, зависит от степени значимости для нас актуальных способностей, задействованных в конфликте. Например, если мы очень любим порядок, но вынуждены делить комнату с человеком, у которого аккуратность развита слабо, мы начнем дергаться из-за его привычки не убирать за собой. Если нам предстоит прожить так день или два, это не проблема, но если речь идет о длительном сроке, микротравмы делают свое дело, и мы оказываемся вовлеченными в серьезный конфликт.

Важно отметить, что конфликты не возникают в безвоздушном пространстве. Игра происходит на поле, которое представляет наша жизнь, и это поле условно можно разделить на четыре сферы. Чтобы наглядно это представить, мы рисуем вот такой ромбик (см. рис. на с. 143), который очень скоро начинает у всех ассоциироваться с методом позитивной психотерапии:).

**Первая сфера – это сфера тела или здоровья.**

Сюда мы относим все, что связано с нашим телом и нашим здоровьем: спорт, личную гигиену, ощущения, сон, питание, внешний вид, самочувствие, секс.



Тело является для нас источником самых разных ощущений, предметом заботы, гордости или беспокойства. Для того чтобы эффективно функционировать, мы должны уделять своему телу внимание и заботиться о нем. Мы должны его кормить, мыть, лечить, если возникает такая необходимость. Чтобы чувствовать

себя хорошо, мы должны испытывать определенные физические нагрузки, заниматься сексом, нормально питаться. Таким образом, со сферой тела связаны очень многие вещи в нашей жизни.

### **Вторая сфера – это сфера деятельности или достижений.**

Сюда относится работа, бизнес, учеба, карьера, получение результатов и достижений от нашей деятельности. В большинстве случаев эта сфера наполнена профессиональными достижениями, но даже если человек не работает – эта сфера все равно присутствует. Например, у домохозяйки это будет забота о ребенке, работа по дому, бытовые хлопоты.

Сфера деятельности также очень важна. Достаточно сказать, что у большинства взрослых людей работа занимает не меньше 8 часов в день, и, можно сказать, что с учетом времени на сон, мы проводим на работе как минимум половину жизни. Кроме того, именно эта сфера отвечает за профессиональное признание, за получение материального вознаграждения, за те достижения и социальные статусы, которые мы имеем благодаря этому. Оценки в школе, размер зарплаты, почетные грамоты, дипломы и медали – все это показатели наших достижений, которые мы весьма ценим.

### **Третья сфера – это сфера контактов.**

К этой сфере относятся все наши социальные взаимодействия. Общение с друзьями, знакомыми, близкими и дальними родственниками. Иными словами, здесь мы говорим про взаимоотношения с другими людьми.

Отдельный вопрос, которому уделяет большое внимание позитивная психотерапия, и о котором мы будем дальше еще говорить, это *семейные традиции*. Есть такая шутка, что в психотерапии нуждается любой человек, у которого были или есть родители. В каждой шутке есть доля шутки, и здесь речь идет о том, что в детстве мы бессознательно копируем способ наших родителей строить отношения с миром. И этот способ может быть как эффективным, так и не очень. Поэтому, когда мы исследуем сферу контактов, то говорим не только о текущих отношениях, но уделяем внимание традициям, которые были приняты в родительской семье. Впрочем, об этом речь пойдет ниже.

### **Четвертая сфера – это сфера фантазий или смысла.**

До сих пор речь шла о вещах вполне материальных, но, помимо них, у любого человека существует внутренний мир, который обязательно нужно принять во

внимание. Когда мы говорим о четвертой сфере, то речь идет о мировоззрении, ценностях, религиозных убеждениях, фантазиях, планах на будущее, вопросах смысла. Нам свойственно мечтать или тревожиться по поводу своего будущего. Кто чаще, кто реже, но все мы склонны задаваться вопросами жизни и смерти:

*Зачем я живу?*

*Есть ли жизнь после смерти?*

*Что делать, если ушла жена?*

*Как я буду жить, когда выйду на пенсию?*

И т.д.



Надо признать, поисковики серьезно расширили наше представление о том, что волнует людей. Вот скриншот тех вопросов, которые наиболее часто набирали люди в Яндексе (по состоянию на 8 июня 2012).

Поиск Почта Карты Маркет Новости Словари

**Яндекс**  
картинки

что делать

- что делать если я шампунь
- что делать если скучно
- что делать если я джигурда
- что делать если я дура
- что делать
- что делать если воландеморт моется моим шампунем
- что делать если укусил клещ
- что делать если скучно дома
- что делать если я некрасивая
- что делать если я шаурма

Яндекс  
Найдётся всё

Как видите, внутренний мир – сложная штука. Можно даже сказать – непредсказуемая.

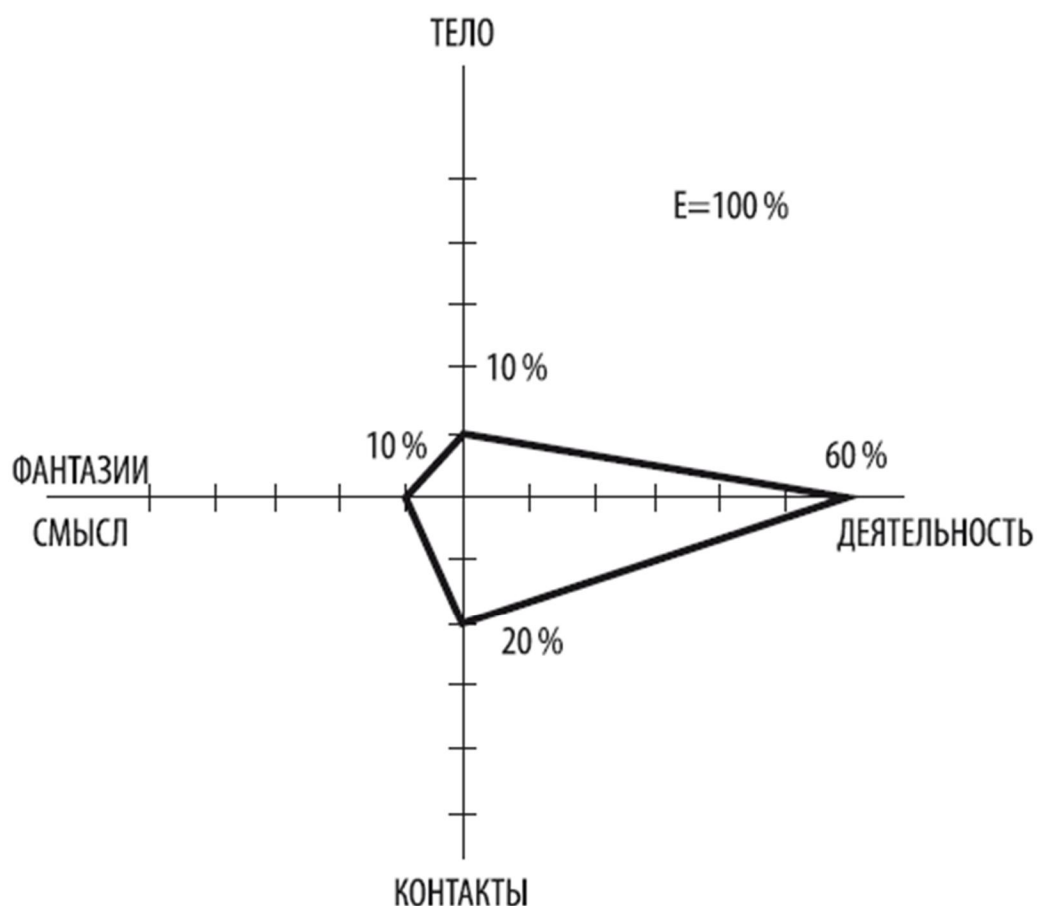
Все эти четыре сферы присутствуют абсолютно у любого человека, хотя их содержание может быть очень различным. Более того, одни и те же вещи у разных людей могут быть отнесены к разным сферам. Например, если человек работает бухгалтером, но занимается физкультурой, то ее следует отнести к сфере тела. А вот если человек профессиональный спортсмен, то спорт окажется в сфере достижений.

Вы сами решаете, как раскладывать свою жизнь, поскольку жестких правил тут нет и быть не может. В конечном счете, мы всегда следуем за смыслом того, чем наполнена наша жизнь. Например, если мы общаемся с коллегами по работе исключительно по профессиональным вопросам, такое общение будет отнесено к сфере деятельности. Если же у нас начинаются дружеские посиделки с чайком, это будет уже сфера контактов.

Вы можете прямо сейчас взять листочек бумаги в клеточку и ручку и проделать следующее простое упражнение. Нарисуйте систему координат и отложите на каждой оси по 10 клеточек. Затем представьте, что вам нужно распределить всю свою жизненную энергию, а она составляет 100 %, в процентном отношении между сферами жизни. Одна клеточка – это 10 %.

Например, если важность собственного тела у вас – 10 %; деятельность – 60 %; контакты – 30 %, а отношение к будущему – 10 %, то модель баланса будет выглядеть так (см. рис. на с. 147) (явный перекося в сторону работы и игнорирование собственного *внутреннего мира*).

Однако модель баланса служит не только хорошим инструментом для анализа и планирования своей жизни. Она еще и показывает, как люди склонны решать свои проблемы. Мы начали с того, что рассказали о конфликтах и о том, что они происходят не в безвоздушном пространстве, а затрагивают различные сферы жизни. У нас могут быть проблемы на работе или в семье, мы можем болеть или ощущать бессмысленность своей жизни. Вопрос лишь в том, что мы будем делать с этим дальше, или, другими словами, как мы будем разрешать свой конфликт.



На основании нашего терапевтического опыта мы можем сказать, что значительное число проблем, с которыми к нам обращаются, появляются только потому, что люди пытаются решать проблемы не там, где они возникли.

Поясним. Например, у человека возник конфликт на работе. Начальник требует от него делать работу, смысла которой этот человек не понимает, она его раздражает, кажется бесполезной и ненужной. Разумеется, человек оказывается в серьезном конфликте, но вместо того чтобы попытаться разрешить этот конфликт в той сфере, где он возник (в сфере деятельности), он начинает пытаться разрешить (переработать конфликт) в другой сфере. Например, он начинает жаловаться своим друзьям и коллегам на начальника, говорить, что тот идиот, что он плохой руководитель и т. д.

Это приносит какое-то облегчение, но сама проблема не решается.

Бессмысленную работу по-прежнему надо выполнять, начальник стоит над душой, человек все так же несчастлив. Это песня будет продолжаться до тех пор, пока он не начнет решать проблему там, где она возникла: не поговорит с начальником, или не пересмотрит свое отношение к работе, или не найдет себе другую работу.

**Именно поэтому важно определить, в какой сфере жизни возникает конфликт, и где он перерабатывается.**

Сначала разберем внешние проявления или симптомы конфликтов. В зависимости от сферы жизни они будут разными. Сразу надо оговорить, что для переработки конфликта могут быть задействованы несколько сфер. Например, конфликт на работе с начальником может перерабатываться одновременно в сфере деятельности (мы пытаемся объяснить, в чем мы с начальником не согласны), при этом мы плохо себя чувствуем (сфера тела) и начинаем тревожиться по поводу своих перспектив, а вдруг меня уволят (сфера фантазий)? Проблемы начинаются тогда, когда из этого уравнения исключается та сфера, где возник конфликт, а вся нагрузка за переработку конфликта ложится на другую сферу жизни.

#### **Тело / ощущения**

Здоровье нельзя купить, но им можно хорошо расплачиваться.

Переработка в этой сфере может быть обозначена как реакция тела на конфликт. Эти реакции могут проявляться на уровне ощущений: мы можем испытывать неприятное ощущение в животе во время разговора, который нам не нравится; мы можем расплакаться от сильного испуга; покраснеть из-за собственной неловкости. Сами по себе эти реакции вполне нормальны и естественны, более того, они необходимы – ведь существовать вне своего тела мы не умеем.



Проблемы начинаются, когда наше тело начинает принимать на себя слишком большой удар. Проблемы на работе возникают постоянно, но вместо того чтобы научиться их решать, мы терпим и сверлим себе дырку в животе в виде язвы.



Психосоматическую природу имеет множество расстройств, недаром есть поговорка, что «все болезни от нервов». По разным источникам, 60–80 % всех болезней являются психосоматическими. Достаточно указать на то, что от 30 до 50 % пациентов соматических клиник нуждаются лишь в коррекции психологического состояния. Головные боли, желудочно-кишечные расстройства, нарушения сна, ревматические болезни, боль, астма, сердечная патология, сексуальные расстройства, фобии, депрессии, навязчивые состояния и т.д., сегодня рассматриваются с точки зрения переживаний и переработки психических и психосоциальных конфликтов.

Только вдумайтесь, практически половину всех лежащих в больницах пациентов по всему миру, можно было бы отпустить домой на следующий день после 1–2 консультаций с психотерапевтом без какого либо лечения. Представьте, какие деньги можно было бы сэкономить!

И еще один факт – лечение пациента с использованием психотерапии обходится в три раза дешевле, чем без нее.

Возникает резонный вопрос, почему же психотерапия не используется так часто, как, казалось бы, должна? Но это предмет отдельной темы.

Телесные симптомы возникают не только под влиянием микротравм. Бывают случаи, когда сильный стресс вызывает бурную реакцию организма, которая затем может проявляться и в спокойной ситуации, как ответ на воспоминания об этом событии или неосознанные ассоциации.

Важно отметить, что некоторые люди в силу особенностей воспитания склонны игнорировать эти реакции. Они вырабатывают привычку к «анестезии» телесных проявлений, считая их непозволительной слабостью. В этом случае телесная «анестезия» на стресс накапливается, и болезнь может протекать бессимптомно.

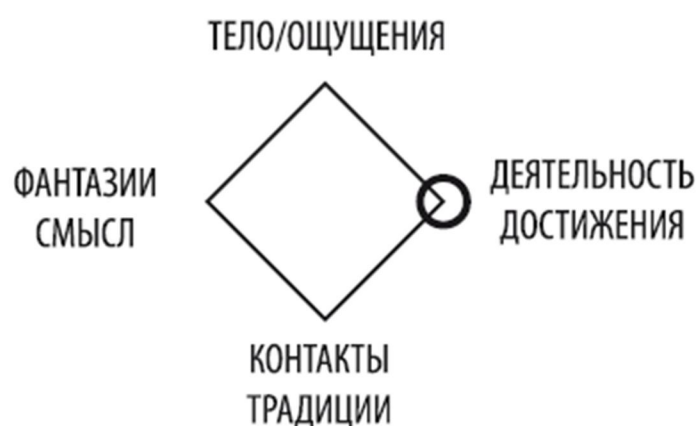
Для того чтобы развилось психосоматическое заболевание, нужно чаще всего лет десять. До этого времени у человека возникают так называемые психосоматические реакции, то есть временные ответные реакции организма на какие-то стрессы. Они всем нам знакомы. Это вполне естественные и нормальные реакции организма, доступные в данный момент времени этому конкретному человеку.

Например, в ответ на эмоциональное напряжение, вызванное конфликтной ситуацией, у человека может повыситься давление, заболеть голова, нарушиться сон или пропасть аппетит.

**Психосоматика – это физиологические расстройства, возникшие по психологическим причинам. Поэтому этиологическим лечением будет работа с психологическим конфликтом.**

Сфера деятельности

Многие люди реагируют на конфликты тем, что «с головой уходят в работу», «забываются в работе» или доказывают свою состоятельность исключительно с помощью карьерных достижений.



Этот тип реакции характерен для современного общества, особенно в западных странах, где достижения и результат – показатель успеха. В фильме «Американцы» между героями Эда Харриса и Алека Болдуина происходит такой диалог:

– Как вас зовут?

– Пошел на хрен, вот как меня зовут. Знаешь, почему? Потому что ты приехал сюда на корейском драндулете, а я на БМВ за 80 тысяч. Вот как меня зовут. Видишь эти часы?

– Да.

– Они стоят дороже твоей машины. За прошлый год я заработал 970 тысяч, а ты? Понял? Вот кто я такой. А ты никто. Классный парень? А мне плевать. Хороший отец? Смешно! Иди домой, играть с детьми.

Как видите, философия *«если у тебя нет достижений, значит, ты не существуешь»*, выражена здесь предельно отчетливо. Люди, чья жизнь имеет серьезный перекося в сторону работы и достижений, склонны рационализировать

свои переживания и «делать все как нужно». Другим способом реакции в области достижений является отказ от деятельности – «у меня опустились руки», «я ничего не могу поделать».

«Жить только работой опасно для здоровья» – этот лозунг выдвинуло Министерство труда Японии еще в 1990 году, заявив, что чрезмерное увлечение работой может привести к сердечной недостаточности, инфаркту, инсульту, преждевременной смерти. Ответственные японцы открыли 350 центров психологической помощи для трудоголиков, чтобы облегчить страдания болеющих «кароши». По мнению японских ученых, «кароши» – это тяжелая болезнь, наступающая в результате профессиональной перегрузки, постоянной переработки, которая может закончиться даже летальным исходом.

Если человек занят только работой, то остальные сферы его жизни закономерно находятся в дефиците. Таким образом, страдает его здоровье (проблемы со сном, утомляемость, раздражительность, слабость, головные боли, нарушения аппетита, сексуальной сферы), сужается круг общения, учащаются семейные конфликты (близкие требуют внимания, а на него не остается сил и времени). Человек реже обращается к вопросам своего существования, духовным ценностям, фантазиям, проектам и планам.

Если же наступает вынужденный перерыв в работе (праздники, выходной день, больничный лист), то пустота собственной жизни начинает особенно ощущаться, так как отдыхать он уже разучился, просто расслабиться не получается, других интересов, кроме работы, вроде бы, нет, а семейное окружение не может его понять.

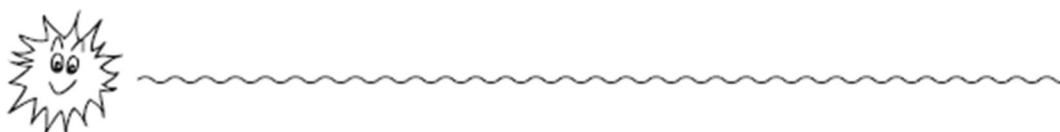
Перегрузки на работе не возникают сами собой. Нагружают работой того, кто за нее берется. Позитивный аспект трудоголизма заключается в возможности не обращать внимания на сферу смысла жизни, – у человека просто «нет времени» ставить под вопрос свое существование, это также отличный способ избежать житейских неурядиц, предоставлять другим возможность справляться с проблемами. При такой повышенной нагрузке появляется ложная уверенность в том, что человек идет вперед.

Известный американский психотерапевт Ирвин Ялом говорит об этом так: *«Трудоголики обращаются со временем так, как если бы на них надвигалась неминуемая смерть, и они стремятся успеть сделать как можно больше»*. [20]20

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т. С. Драбкиной. М.: Независимая фирма «Класс», 2005. 576 с. (Библиотека психологии и психотерапии).

[\[Заккрыть\]](#) То есть у людей, чрезмерно увлеченных работой, есть на это весьма глубокие причины – напряженная деятельность создает иллюзию контроля над течением жизни. Это способность позаботиться о будущем уже сегодня, возможность обеспечить себе и своим детям «уверенность в завтрашнем дне».

**Несомненно, каждому человеку этого хочется, но если человек в заботе о будущем теряет настоящее, можно предполагать определенные проблемы в других сферах его жизни.**



Требования при приеме на работу в буддийских странах: пассивная жизненная позиция, умение не принимать никаких решений, отсутствие амбиций, осознание иллюзорности работы и заработной платы.

#### Контакты

Эта сфера отражает способность развивать и поддерживать отношения с собой, со своим партнером, семьей, другими людьми, группами, социальными слоями, иными культурами.



Реакция на конфликт в этой области может проявляться в стремлении к общению, желании «разделить чувства», поговорить и поделиться наболевшим (более свойственно восточным культурам). Или, наоборот, «уходом» в одиночество, отказом от контактов, игнорированием общества – «мне так плохо,

что я могу себе позволить не делать того, что от меня ожидают» (чаще встречается в западных культурах).

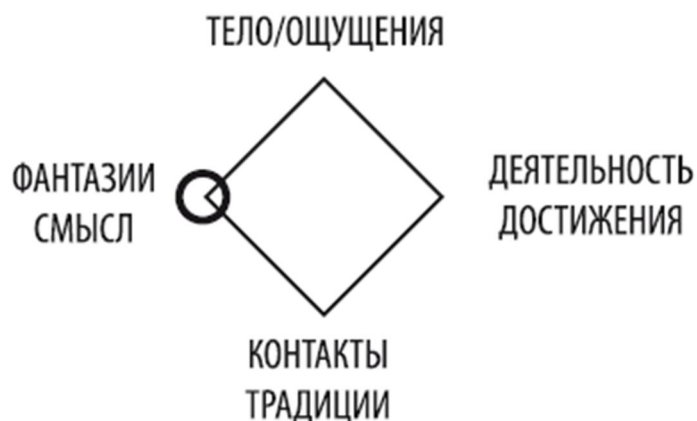
Другими словами, в первом случае мы склонны бросаться в общение, искать эмоциональную поддержку у других людей. Это может приобретать самые разные формы, начиная от ситуаций, когда семья собирается и обсуждает какие-то проблемы, заканчивая участием в демонстрации. Недаром сила различных сект не столько в идеях (верить можно и сидя дома), сколько в общности людей, разделяющих эти идеи.

Во втором случае, мы наоборот склонны избегать контактов. Если мы считаем, что никто не сможет нам помочь или что мы должны «сохранить лицо», вести себя так, словно ничего не случилось, а вести себя так не получается, то логичным становится ограничить общение.

### **Сфера смысла**

Эта сфера еще называется духовно-мировоззренческой. Она определяет отношение к вопросам смысла, жизненной философии, целей и ценностей. Проблемы в этой сфере связаны с потерей смысла жизни, страхом перед будущим. Стараясь избежать болезненности конфликта, человек может сконцентрироваться на мечтах и фантазиях, в особо тяжелых случаях мир грез становится единственным прибежищем, в котором растворяется связь с реальностью. Другой крайностью является игнорирование будущего, потеря смысла, когда единственной признаваемой реалией становится действие в настоящем безо всякого смысла. Человек крутится, подобно белке в колесе, занимаясь только работой и текущими делами, или погружается в бесконечное переживание прошлых событий.

В сфере смысла сконцентрированы наши переживания о значимых для нас вещах, боязнь утраты этих вещей или неспособности их контролировать приводит к различного рода тревогам и страхам. Нам страшно, что жизнь закончится – и мы испытываем страх смерти, нам страшно потерять любимого человека, и мы начинаем тревожиться за свое будущее.



В этом смысле страх и тревога часто сигнализируют о том, что у нас есть какие-то неразрешенные трудности, которые мы пытаемся переработать в сфере смысла. Например, это может выражаться в безотчетной тревоге или навязчивом страхе, что с нашими близкими случится какая-то беда.

Другими словами, за нашими тревогами и страхами всегда стоит какая-то пугающая нас фантазия: мы можем рисовать себе мысленные картины, как потеряем работу, как нам нечем будет кормить семью, как мы лишимся всего, что ценим в своей жизни. Так происходит и в случае генерализированного тревожного расстройства, которое переживается просто как безотчетная тревога безо всякого конкретного повода – если начать разбираться, отыщутся вполне конкретные причины.

Любопытные данные приводит Екатерина Мурашова:[\[21\]](#)<sup>21</sup>

Полный текст: <http://www.snob.ru / selected / entry / 45522>

[\[Заккрыть\]](#) «Моя рабочая гипотеза была такова: современных детей слишком много развлекают, в результате они не умеют сами себя занять, избегают встречи с самими собой, отчего, в свою очередь, своего внутреннего мира совершенно не знают и даже боятся. По условиям эксперимента, участник соглашался провести восемь часов (непрерывно) в одиночестве, сам с собой, не пользуясь никакими средствами коммуникации (телефоном, интернетом), не включая компьютер или другие гаджеты, а также радио и телевизор. Все остальные человеческие занятия – игра, чтение, письмо, ремесло, рисование, лепка, пение, музицирование, прогулки и т. д. – были разрешены.

Во время эксперимента участники по желанию могли делать записи о своем состоянии, действиях, о приходящих в голову мыслях. Строго на следующий

после эксперимента день они должны были прийти ко мне в кабинет и рассказать, как все прошло. При возникновении сильного напряжения или других беспокоящих симптомов эксперимент следовало немедленно прекратить и записать время и, по возможности, причину его прекращения. В моем эксперименте участвовали в основном подростки, которые приходят ко мне в поликлинику. Их родители были предупреждены и согласились обеспечить своим детям восемь часов одиночества. Вся эта затея казалась мне совершенно безопасной. Признаю: я ошиблась.

В эксперименте приняли участие 68 подростков в возрасте от 12 до 18 лет: 31 мальчик и 37 девочек. Довели эксперимент до конца (то есть восемь часов пробыли наедине с собой) ТРОЕ подростков: два мальчика и девочка.

Семеро выдержали пять (и более) часов. Остальные – меньше. Причины прерывания эксперимента подростки объясняли весьма однообразно: „Я больше не мог“, „Мне казалось, что я сейчас взорвусь“, „У меня голова лопнет“. У двадцати девочек и семи мальчиков наблюдались прямые вегетативные симптомы: приливы жара или озноб, головокружение, тошнота, потливость, сухость во рту, тремор рук или губ, боль в животе или груди, ощущение „шевеления“ волос на голове. Почти все испытывали беспокойство, страх, у пятерых дошедший практически до остроты „панической атаки“. У троих возникли суицидальные мысли. Новизна ситуации, интерес и радость от встречи с собой исчезла практически у всех к началу второго-третьего часа. Только десять человек из прервавших эксперимент почувствовали беспокойство через три (и больше) часа одиночества».

Этот эксперимент как раз хорошо иллюстрирует, как может выглядеть дефицит сферы смысла, а возможность заполнить его общением и деятельностью делает это до поры до времени незаметным.

Мы начали с того, что обычно конфликты перерабатываются в тех сферах, которые нами лучше освоены и в которых мы хоть как-то умеем справляться со своими трудностями. Например, если мы испытываем дефицит в сфере смысла, мы можем:

1. Убежать в болезнь и загнать свой страх в тело. Мы будем потеть, нас будет бить дрожь, мы будем тревожиться без причины, но не задумываться о тех вопросах, ответы на которые нас пугают.
2. Убежать в работу. Очень часто трудоголизм является способом справиться с неудовлетворенностью своей жизнью в глобальном плане. Мы можем чувствовать, что выбрали не ту работу. Что для того, чтобы ощущать себя

счастливым, нам нужно играть в театре, а мы (так уж вышло) сидим в офисе и копаемся в бумагах. Так вот, выход может быть парадоксальным: погрузиться в ненавистную работу еще больше, чтобы и времени не было мечтать о сцене или о каком-то другом жизненном сценарии.

3. Убежать в отношения. Люди, у которых не слишком хорошо развита сфера смысла и фантазии, обычно плохо переносят одиночество. Если они не занимают себя работой, значит, им нужно с кем-то общаться. Современные технологии позволяют постоянно быть на связи. Мобильный телефон, вай-фай, социальные сети – мы всегда можем написать сообщение в фейсбуке, отправить СМСку или позвонить. Проблемы начинаются тогда, когда мы начинаем общаться не ради самого общения, а чтобы избежать тревоги и не чувствовать себя одиноким. Это как раз и есть сигнал, что мы пытаемся переработать какой-то свой конфликт.

Более того, хотя конфликт может быть решен только в той сфере, в которой он возник, бывают ситуации, когда попытка разрешить его неадекватна. Например, человек чувствует отсутствие смысла в своей жизни (сфера смысла), но вместо того чтобы разобраться с причинами, начинает пить и уходит в грезы и фантазии (опять же сфера смысла). Таким образом, помимо выяснения того, в какой сфере локализован конфликт, обязательно нужно выяснить его содержание и его причины.



**Почему плохо быть очень вежливым?**

Полоний

Принц, я их приму сообразно их заслугам.

Гамлет

Черта с два, милейший, много лучше! Если принимать каждого по заслугам, то кто избежит кнута?

***Шекспир***

Содержание конфликта всегда может быть описано через актуальные способности. Это возможно именно потому, что актуальные способности, с



одной стороны – это то, как мы действуем, а с другой стороны – это то, чего мы ожидаем от мира и от других людей.

Например, вы – человек, очень ценящий справедливость. Эта актуальная способность предполагает, что на каждое ваше действие мир должен отвечать, или вознаграждая вас, или наказывая. Так, если мы хорошо учимся, нам должны ставить пятерки, если прибежали первыми на соревнованиях – дать медаль, если сделали что-то плохое, мы должны понести наказание – так это примерно выглядит.

И вот вы устраиваетесь на работу и начинаете изо всех сил работать. Вы стараетесь, стараетесь, стараетесь, добиваетесь результатов, а начальник не замечает ваших усилий. Вам не дают медаль, не поднимают зарплату, не продвигают по службе и даже спасибо не говорят. И если у вас развита актуальная способность «справедливость», вас очень сильно начинает угнетать эта ситуация. Возникает обида на начальника, разочарование из-за того, что усилия были приложены зря, и вы не получили желаемое (это и есть суть конфликта).

С другой стороны, ваш начальник может воспринимать ситуацию совершенно иначе. В конце концов, это же ваше дело – просиживать штаны, не спать ночей и работать работу. Вас к этому не принуждают (в нашем примере вас к этому не принуждают – честно). Поэтому, если его способность к справедливости развита не так хорошо, он не будет заморачиваться над тем, чтобы отслеживать ваше рвение и его компенсировать. Не будет.

Вопрос лишь в том, что делать с конфликтом, когда он осознан?

Люди решают свои конфликты различно – это называется реакцией на конфликт. Кто-то бежит к начальнику и начинает с ним ругаться, кто-то молча носит переживания в себе, кто-то жалуется, но не начальнику, а знакомым.

**Итак, что нужно для успешного разрешения конфликта?**

***Во-первых, конфликт должен быть осознан и локализован.*** Это означает, что если у нас конфликт с начальником, то и решать мы его должны именно с начальником. Пить водку, жаловаться друзьям, наживать себе язву – все это ошибочный путь. Решать конфликт нужно там, где он возник.

***Во-вторых, нужно приложить усилия, чтобы найти выход из создавшейся ситуации.*** В нашем примере это означает, что работник должен:

- 1) либо обсудить с начальником то, что происходит;
- 2) либо пересмотреть свои взгляды (например, принять ту идею, что работать больше было его личным выбором, и никто не обещал ему за это платить);
- 3) либо поменять работу.

Здесь есть один очень важный момент. Как правило, наиболее экологичный способ решения большинства проблем – это их **обсуждение**. Об этом говорит принцип консультирования: если у тебя есть проблема, не обязательно пытаться решить ее в одиночку, лучше обсудить ее с другими людьми. Беда в том, что для многих людей бывает очень сложно начать говорить о своих проблемах. Это связано с их чрезмерно развитой способностью быть вежливыми. Они настолько боятся обидеть или потревожить других людей и вызвать их гнев, что согласны терпеть любой дискомфорт, только бы не спровоцировать конфликт.

### **Дневник Юли**

**Среда, 23 апреля 2008 года.** Я решила на майские праздники уехать в соседний город к подруге. Думаю о том, как объяснить маме, с кем, куда и почему я уезжаю. Как подготовить ее к тому, что ей придется звонить мне на другой номер, что она из-за роуминга не сможет говорить со мной по телефону два часа. Как выдержать бесконечный поток вопросов о том, зачем я еду, что я там буду делать, и где ночевать. А потом в миллионный раз выслушать о том, как я должна себя вести, что должна делать, что говорить, а что я ни в коем разе не должна себе позволять. Я обдумываю все это, меня злит и раздражает предстоящий очередной воспитательный процесс, я пытаюсь найти безболезненный путь осуществления контакта с мамой. Потому что я не хочу, чтобы мне опять начали учить тому, чему учили всю мою жизнь.

**Воскресенье, 27 апреля 2008 года.** Все-таки решилась сказать маме о моих планах на выходные, поставить перед фактом моего отъезда. Была удивлена, что мама вполне адекватно отреагировала, задала не слишком много дотошных вопросов. Она, конечно, не смогла избежать привычных нравоучений, тем самым расстроив и разгневав меня. Получилось, что я сама создала негативное мнение (заранее), принесла себе вред, вырывая опять волосы и разрушая себя. Возможно, если бы я сказала маме обо всем, как только решила, то все было бы по-другому.

В позитивной психотерапии **конфликт вежливости и открытости** называется ключевым. Он выделен отдельно, так как зачастую стоит на пути разрешения любых других конфликтов. Человек не может пойти и обсудить конфликты,

причиной которых стали другие актуальные способности, просто потому, что его вежливость не дает это сделать. В результате, он не может сказать, что сердится на своего друга, когда тот опаздывает (пунктуальность), сердится на своего начальника, что тот не замечает его усилий (справедливость), сердится на жену, когда та требует, чтобы он сразу убирал одежду в шкаф (у жены развита аккуратность, у него нет). Поэтому крайне важно уметь понижать уровень своей вежливости, а точнее повышать уровень своей открытости, когда это необходимо, иначе, не умея обсуждать свои проблемы, мы будем обрастать ими со всех сторон.

***В-третьих, конфликт нужно решать адекватно.*** В конце концов, можно ведь осознать, что конфликт с начальником, и будучи человеком искренним и прямым, прийти и сказать: «Ну и сволочь же ты! Я работаю-работаю, а ты не хочешь мне платить больше!». Конечно, это вариант, но вряд ли результат, которого человек добьется, его порадует.

Адекватность в решении конфликта предполагает: первое – мы точно поняли, что именно погружает нас в конфликт (мы стараемся и ожидаем, что это заметят и оценят, а этого не происходит), и второе – мы способны взглянуть на ситуацию глазами другой стороны, а именно начальника. Это означает, что мы не считаем его злодеем и эксплуататором, а исходим из того, что у него может быть совершенно иной взгляд на ситуацию.

Например, он может действительно не замечать наших усилий; он может их не ценить (возможно, то, что мы делаем, очень нравится нам, но не имеет смысла с точки зрения целей компании, и платить тут не за что); он может замечать их и даже ценить, но ему нужен дополнительный стимул (сам этот разговор), чтобы поднять зарплату.

Результатом откровенного разговора может быть все, что угодно. Возможно, вам поднимут зарплату. Возможно, вы выясните, что вам нужно начать делать, чтобы вам подняли зарплату. Возможно, окажется, что что бы вы ни делали, ее вам не поднимут никогда. В любом случае, вы получаете результат, с которым что-то можно будет делать дальше. Именно так, безо всякого волшебства, и распутываются проблемы.

**СОВЕТ 28:** Будьте вежливы, но при этом искренни. Другими словами, говорите то, что думаете, но в манерах, которые помогут быть услышанными.



## «Не болтай!», или как влияют на нашу жизнь семейные и культурные традиции?

Зачем смотреть вперед, когда весь опыт сзади?

*М. Жванецкий*

До сих пор мы говорили об актуальных конфликтах, которые достаточно просты для анализа. Здесь и сейчас нас что-то не устраивает, мы как-то реагируем, если мы реагируем правильно – конфликт решается, если нет – неэффективно перерабатывается и не решается. Однако помимо настоящего, есть еще опыт прошлого, который в значительной степени может определять наше поведение, а мы не всегда способны это осознать.

Наши актуальные способности развились в той или иной степени не просто так. Мы не родились пунктуальными, мы стали пунктуальными, и этому предшествовало обучение. Наши родители или другие значимые для нас люди ценили эту самую пунктуальность, старались не опаздывать, а если опаздывали, то тревожились и переживали по этому поводу. Видя все это, мы начинали понимать, что опаздывать плохо.

И в детстве, и будучи взрослыми, мы очень хорошо обучаемся на примере, который нам демонстрируют. Более того, наши наставники склонны объяснять, почему то или иное поведение неприемлемо. Действительно, нужно же объяснить ребенку, что опаздывать нехорошо? И родители начинают это обосновывать:

*Опаздывать плохо, потому что люди начнут плохо о тебе думать.*

*Опаздывать плохо, потому что это означает проявить к другим неуважение.*

*Опаздывать плохо, потому что будешь пропускать все самое интересное.*

*Опаздывать, значит нарушать свое слово, а человек, который нарушает свое слово, ничего не стоит.*

Поскольку мы имеем дело с актуальными способностями, которые мы все время используем в своей жизни, то подобные ситуации возникают снова и снова, и ребенок не раз и не два услышит, почему опаздывать плохо, и что случается с теми, кто опаздывает.

Из этих родительских убеждений формируются мировоззренческие концепции или семейные традиции, которые в будущем начнут определять поступки

ребенка. И здесь очень важно, что эти концепции, будучи усвоенными в детстве, оказываются практически вне сферы анализа.

Мы уже не задумываемся над тем, почему так важно приходить вовремя, мы просто знаем, что крайне важно прийти вовремя, потому что иначе нельзя.

## Дневник Юли

**Ночь с 29 на 30 января 2009 года.** Я дома уже сутки, и вот сейчас ночью я сижу и вырываю волосы. Я вижу одну причину, я почти все эти сутки проговорила с мамой на разные темы, много всего интересного мы обсудили. **ВСЕ, НА ЭТОМ ВСЕ, ХВАТИТ С МАМОЙ ТАК МНОГО РАЗГОВАРИВАТЬ!!!**

Я уже давно замечала, чем меньше людей в моем маленьком внутреннем мире, тем меньше я вырываю волос, а потом и вовсе перестаю. Нужно подумать, как организовать минимизацию общения с мамой... по крайней мере, слушать ее, но не говорить самой, не распаляться.

Мама живет одна, она всегда ждет моего приезда, чтобы поболтать со мной, она мне очень доверяет, хотя я часто ее не понимаю, мне не нравится, что она делает, думает, планирует. С каждым приездом домой, я все больше вижу, как сильно она виновата в моей болезни, что она меня воспитала такой правильной, ответственной, серьезной. Она сама понимает, как я страдаю от этого воспитания, как сложно мне избавиться теперь от всего этого, и она тоже переживает. А еще я в разговорах последние месяца три по телефону и с глазу на глаз часто упоминаю: «Поскольку меня воспитали так..., то я теперь...». И мне даже стыдно перед мамой за то, что я постоянно указываю ей на ее ошибки, она же не могла никак предположить, что, воспитав слишком хорошего ребенка, она наделает таких проблем, которые я с трудом теперь решаю.

**19 апреля 2009 года.** С мамой просто потрясающие отношения! Самое главное, что я вижу плоды наших обоюдных стараний на пути к пониманию. Я помню, что с мамой раньше был целый большой конфликт, а сейчас его нет, он разрешен.

**Концепции**, если немного поумничать, это такие эмоциональные и когнитивные структуры, которые задают нам схему интерпретации нашего отношения к себе, к другим людям и к нашему окружению. Это своего рода *верования* людей в то, как устроен мир, и как нужно с ним обходиться. Или психологические очки, через которые мы смотрим на мир.

В детстве у нас нет большого выбора в том, что предлагается нам как правда жизни, и мы просто усваиваем суждения наших родителей. Именно поэтому эти концепции так плохо осознаются, ведь никакой альтернативы им у нас нет, и мы воспринимаем их, как сами собой разумеющиеся. Осознавать их мы начинаем (и то не всегда) при столкновении с ситуациями, в которых они перестают работать.

В этом смысле, семейные концепции, которые мы усвоили в детстве, приносят нам разную пользу. Одни из них серьезно облегчают нашу жизнь, другие превращают ее в кошмар и подготавливают почву для будущих конфликтов. Поскольку концепции являются своеобразными *описаниями реальности*, то их полезность для нас будет определяться тем, верно они описывают ту реальность, в которой мы живем или нет. Это, в частности, означает, что одна и та же концепция может успешно справляться со своей задачей в одно время, давая нам надежный ориентир, а затем устареть и стать ограничивающей или даже вредной.

Помните плакат советских времен: «Не болтай!»? За этим коротким призывом стоит концепция, что следует держать рот на замке, не откровенничать, не делиться своими мыслями, чувствами, информацией с посторонними, поскольку это может навредить стране и... тому, кто делится.

В терминах позитивной психотерапии мы бы сказали, что подобный плакат призван развить у людей способность к бережливости, способность держать при себе свои чувства и мысли. Это с одной стороны. А с другой – этот же плакат призывает понизить свою способность к доверию («Будь начеку, в такие дни подслушивают стены, недалеко от болтовни и сплетни до измены»). Более того, в определенных условиях подобная концепция оказывается не то что полезной, она в буквальном смысле способна спасти жизнь. Когда вокруг небезопасно, и длинный язык может привести к аресту и расстрелу, когда кругом враги, шпионы или стукачи – она оправданна.

Но представьте, что времена изменились. Теперь уже нет смысла подозревать всех и каждого, нет смысла обо всем молчать. В этом случае концепция начинает создавать серьезные ограничения. У человека проблема, но он не может этим поделиться. Ему хочется строить отношения, но из-за дефицита доверия это плохо получается. Таким образом, прежняя концепция, которая прекрасно помогала, начинает создавать серьезные препятствия и приводить к конфликтам.

Сразу оговоримся, далеко не каждая семейная концепция в будущем станет конфликтной. Однако все конфликты имеют за собой некоторые концепции, и одни концепции потенциально более конфликтны, чем другие.

**Как правило, чем более узкой является концепция, чем сильнее сужает она свободу выбора, тем выше вероятность, что она вступит в противоречие с реальностью и приведет к конфликтам.**

Например, концепция «Счастливая жизнь возможна, только если ты имеешь высшее образование», будет значительно умнее и потенциально более конфликтной, чем концепция «Счастье возможно в любом случае». Не имея возможности по разным причинам получить высшее образование, человек будет считать, что он обречен на несчастье, и сам факт отсутствия образования будет означать в его глазах, что он несчастлив. Для того чтобы сделать свою жизнь счастливой, человеку придется преодолевать массу сомнений, связанных с прежними убеждениями, а точнее предубеждениями.

Вот примеры разных концепций:

*«Мои дети должны жить лучше, чем я».*

*«Бог тебя накажет».*

*«Все люди по сути своей – хорошие».*

*«Никому верить нельзя».*

*«Доверять можно только родственникам».*

*«От гостей одни расходы».*

*«Доброты на всех не хватит».*

*«Кто не работает, тот не ест».*

*«Не в деньгах счастье».*

*«Никогда и ничего не просите».*

*«Без труда, не вытащишь и рыбку из пруда».*

*«Все мужики – козлы».*

*«Настоящие друзья приходят без предупреждения».*

*«Поел – скажи спасибо».*

*«Будь благоразумным».*

*«Кто не рискует, то не пьет шампанского».*

Как видно из этих примеров, концепции являются обобщением некоторого жизненного опыта, рецептом того, как следует жить, к чему стремиться и чего опасаться. Они могут являться рекомендацией по конкретному случаю: *«Поел – скажи спасибо»*, и носить характер общих рекомендаций: *«Будь благоразумным»*.

Очень важным следствием такого научения является то, что мы не просто усваиваем (или отвергаем) соответствующее поведение, но и начинаем ожидать его от других людей. Соответственно, если мы приучены говорить «спасибо», когда поели, а наш новый знакомый так не делает, у него есть шанс быть записанным в «невоспитанные люди».

**СОВЕТ 29:** Вспомните и осознайте концепции, в которых были воспитаны вы. Каких идей и верований придерживались ваши родители?

### **Сила привычки**

*О том, насколько сильны в нас семейные традиции, которые закрепляются не только на уровне глубинных установок, но и вполне конкретных действий, дает представление следующая история.*

Муж с женой регулярно ссорились на почве бережливости. Каждый раз, когда жена готовила бифштекс, она отрезала по краям мясо так, чтобы кусочки получались практически прямоугольными, а обрезки выбрасывала. Мужу это очень не нравилось, и когда он видел, как прекрасные бифштексы уменьшаются из-за непреклонного формализма жены, пытался протестовать:

– Слушай, а зачем ты это делаешь? – спрашивал он.

– В смысле? – не понимала жена. – Это фирменное блюдо, которое так нужно готовить.

– Понятно, – отвечал муж, хотя понятно-то как раз не было.



Какое-то время он стоял молча, глядя, как бифштекс благодаря усилиям жены становится в два раза меньше, и снова не выдерживал:

– Ну, а все-таки, чем эти куски мяса, которые ты срезаешь, хуже остальных? Я бы понял еще, если бы ты срезала сало или там жилы, но это же ЧИСТОЕ МЯСО!

– И что? – начинала заводиться жена. – Тебе мяса мало? Давай я еще один бифштекс поджарю.

– Да я просто хочу понять причину. Причину, по которой мы переводим половину прекрасного продукта.

– Слушай! Это фирменное блюдо, и оно должно быть именно такой формы. Его всегда так готовили в моей семье, у мамы моей спроси. И отстань уже, пожалуйста.

Муж внял совету жены и решил спросить у тещи, в чем же, собственно, дело.

– А мы всегда так готовили это блюдо. Знаешь, я даже как-то не задумывалась, пока ты не спросил. Просто моя мама всегда обрезала мясо с краев, ну, и как-то так повелось.

А спустя еще какое-то время у мужа появилась возможность задать тот же вопрос тещиной маме, которая приехала к ним в гости.

– Да, мы, правда, так готовим, – подтвердила бабушка. – А пошло это вот откуда. Когда мы только поженились с твоим дедушкой, – сказала она внучке, – то посуды нормальной у нас совсем не было. Сковородки – и той не было. Была одна жестяная тарелка, которую я умудрилась приспособить как сковородку. И вот, когда по праздникам удавалось разжиться мясом, я брала эту сковородку, а на нее и умещалось-то всего два кусочка: мне и деду, да и то, если края обрезать. Конечно, обрезки эти мы пускали на гуляш, не выкидывали. А кусочки получались такими красивыми, ровными. Так и привыкла. Потом и дочь свою научила так готовить.

Концепции всегда выстраиваются вокруг некоторых ценностей, а ценности – это очень условная вещь. Это становится особенно очевидно, когда есть возможность сравнить ценности разных культур и увидеть, что то, что ценится в одной культуре, может не обладать никакой ценностью в другой. Это нормально и естественно.

Например, для России не свойственно приносить свой алкоголь на вечеринку и пить его исключительно самому. У нас принято все ставить на стол, в общий доступ. А вот в Новой Зеландии человек вполне может прийти с бутылкой виски и ни с кем его не делить. Или, например, в той же Новой Зеландии в порядке вещей зайти в автобус и поздороваться, у нас это вызовет недоумение. Простое понимание того факта, что жить можно по-разному, что не все обязаны жить так, как привыкли делать мы, способно уберечь от очень многих проблем и конфликтов.

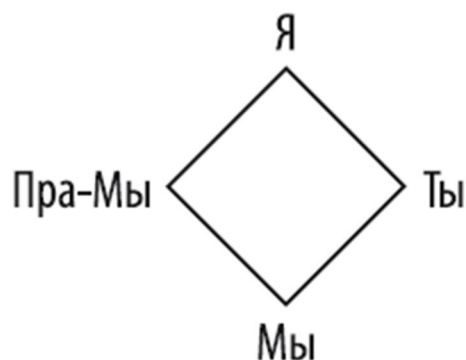
Более того, даже ценности, имеющие универсальное значение для всех людей, могут создавать серьезные проблемы, если их абсолютизировать. Это связано с тем, что разные значимые ценности могут приходить друг с другом в противоречие.

Например, мы можем ценить справедливость, но одновременно с этим ценить милосердие. И тогда возникает вопрос, что же нам делать с человеком, который совершил какой-то проступок? Концепция справедливости будет требовать от нас «воздать по заслугам», а концепция милосердия – простить. Именно поэтому важно уметь оценивать свои концепции с точки зрения адекватности и уместности в каждой конкретной ситуации и определять иерархию своих ценностей.



### **Все мы подражатели**

Чтобы произвести инвентаризацию концепций, которыми мы руководствуемся в жизни, и как-то их структурировать, мы раскладываем наш опыт на четыре кучки. Это отношение к самому себе, отношение к партнеру, отношение к другим людям и отношение к целям, смыслу и культуре в целом. Наглядно это можно представить в виде привычного ромбика.



**«Я»-концепция.** Когда ребенок маленький, его представления о себе складываются из отношения к нему родителей или людей, которые его воспитывают.

Действительно, откуда мы узнаем, плохие мы или хорошие? Нам все время говорят об этом. Нас либо хвалят, либо ругают. Либо поощряют к какому-то поведению, либо запрещают его. Либо любят, либо нет.

Разумеется, эта картина никогда не бывает простой. Отец может относиться к нам холодно, а мать любить. Отец может спокойно воспринимать шалости ребенка, а мать за это ругать. Какое-то поведение может радовать родителей: «Молодец, что все доел», «Ведешь себя, как мужик», «Получил пятерку – умничка». А какое-то совсем наоборот: «Не груби отцу, я сказал!», «Опять чавкаешь за столом?», «Не шаркай ногами!», «Что ты орешь, как оглашенный?» и т.д.

Похвала, как и грозные окрики, способствуют тому, что ребенок начинает ценить себя за одни качества и стыдиться других. Это не значит, кстати, что он обязательно начнет делать то, что ему говорят, и не делать того, за что его ругают. Обычно это связано с тем, что, во-первых, наши слова расходятся с делами, во-вторых, не одни мы влияем на своих детей, в-третьих, по мере того, как ребенок растет, он может поставить наши идеи под сомнение.

Так, если вы будете говорить ребенку, что не стоит переживать из-за мелочей, а сами будете тревожиться из-за любой ерунды – будьте уверены, ребенок тоже начнет тревожиться. Если наказания сыплются по малейшему и часто противоположному поводу: «Почему в шапке? Почему без шапки?», то какая разница – за что огреть? И ребенок начинает выбирать тот вариант, который приносит ему хоть какую-то выгоду. Или слушать тех людей, чье отношение к себе ему больше по вкусу.

Еще раз повторим, картина, которая возникает в результате, оказывается весьма пестрой. Но то, что родительское воспитание влияет на самооценку и формирует убеждения: за что другие люди будут меня любить? – это факт.

То, как относятся к нам родители, убеждает нас, что для того, чтобы заслужить похвалу, нужно быть аккуратным (или это вообще неважно), нужно быть вежливым (или не нужно), нужно быть надежным (или нет). И мы развиваем в себе эти качества, и ценим себя за это и ожидаем, что и остальные люди будут ценить нас именно за это, или, наоборот, не развиваем и мучаемся от своей ущербности. Это так называемая «атмосфера условной любви», когда принятие или любовь нужно «зарабатывать» какими-то качествами, например послушанием или усердием.

**Если подытожить, «Я»-концепция – это отношение человека к самому себе, идеи в отношении себя, ответы на вопросы: за что меня можно любить, уважать, поощрять и наказывать.**

**СОВЕТ 30:** Помните, что человек, который своей ценности не принимает, ведет себя так, как будто этой ценностью не обладает.

### **Дневник Юли**

**07 июня 2012 года.** ...Зато я поняла, у меня колоссальные достижения в личностном плане. Основа любого успеха – это порядок в голове. Важно иметь такое мироощущение, которое позволит гибко реагировать на трудности.

Важно знать, что счастье вполне доступный продукт, он может быть бесплатным и ежедневным.

Необязательно зарабатывать себе счастье достижениями, в обмен на то, что я преодолела трудности, и т.д.

Счастье – это состояние души.

Достижения – это набор действий, направленных на результат.

Счастье не зависит напрямую от достижений. Счастье может быть дополнено тем, что я чего-то достигла (в любой сфере), удвоить его.

Я живу не для того, чтобы демонстрировать свои успехи обществу. Я могу сделать так, чтобы мои успехи умножали мне свободное безмятежное состояние. И вот эта схема:

## **ПУСТЬ Я ОГРАНИЧУ СЕБЯ ВО ВСЕМ И ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ, ЛИШЕНИЯ И СТРАДАНИЯ ДОБЬЮСЬ СВОЕГО И БУДУ ЛИКОВАТЬ ОТ ПОБЕДЫ.**

Она со стороны выглядит героически, безусловно, у многих вызывает восхищение и пример для подражания (не все имеют такую силу воли, как у меня). Но за мои 22 года эта схема очень износилась, пора бы разработать новую концепцию. А еще необходимо подумать и навести порядок в своих чувствах.

**Концепция «Ты».** Ребенок не только воспринимает отношение к себе, он еще и наблюдает за тем, как родители относятся друг к другу.

Глядя на то, что происходит между родителями, ребенок учится строить отношения с будущим партнером.

Опять же, это не означает, что отношения между родителями будут скопированы и перенесены на свою будущую семью. Отношения между родителями могут ужасать, они могут выступать примером того, как *не надо* строить отношения, но даже при таком отвержении отдельные элементы усваиваются.

Например, в обычной ситуации родители просто ругались, но когда мама обижалась всерьез, она просто переставала разговаривать с отцом. Это работало, и девочка получала наглядный пример того, как следует добиваться своего в подобной ситуации. Поэтому отношения между родителями – это еще и пример того, как разговаривать с партнером, как воздействовать на него, делиться своими проблемами или переживать их в одиночку, и т.д.



– Ты никогда обо мне не заботишься, – капризным голосом говорит девушка.

– Вот когда на мои слова «вон идет наш автобус» ты будешь отвечать «да, любимый, пойдем», а не «вижу, не слепая!», тогда я буду о тебе заботиться.

В этом плане, если родители способны нормально общаться, обсуждать общие проблемы, принимать конструктивные решения, разделяют обязанности по дому, поддерживают друг друга, то ребенок усваивает эти элементы взаимоотношений, убеждается, что это работает, и склонен в будущем привносить это в свои собственные отношения. И наоборот, если отношения в семье не слишком хорошие, и между родителями идет война, то будет

заимствована или эта модель, или ребенку придется в будущем изобретать какие-то свои способы семейных отношений. Кроме того, возможна ситуация, когда родителей рядом нет, ребенка воспитывает бабушка или детский дом – в этом случае концепция «Ты» становится дефицитарной.

Естественно, за нашими отношениями к партнеру тоже стоят какие-то концепции. Например, «Деньгами должен распоряжаться муж», «От жены надо делать заначки», «Кухня – женская работа», «Женщина – друг человека», и т.д.

**Концепция «Мы».** Кроме того, что ребенок видит, как родители относятся друг к другу, он также видит, как они относятся к окружающему миру. В одной семье двери нараспашку, дом полон гостей, заходить можно без звонка, и тебе всегда рады. В такой семье господствует убеждение, что мир безопасен, людям стоит доверять. Их можно безбоязненно пускать в свой дом, радоваться их визиту. В другой семье не рады никому, гости попадают в эту квартиру, если только заблудятся. Тут уже отношение «мой дом – моя крепость», окружающий мир представляется угрожающим или просто ненужным.

Из отношений родителей к другим людям у ребенка складываются ответы на следующие вопросы: Можно ли просить о помощи? Можно ли занимать или давать деньги в долг? Порадуются люди твоим несчастьям или огорчатся? Порадуются ли они твоим успехам или начнут завидовать? Насколько им можно доверять? Насколько открытым можно быть с малознакомым человеком?

**Пра-Мы.** Кроме того, что мы видим, как наши родители относятся к нам, друг другу и внешнему окружению, мы также усваиваем их отношение к религии, культуре и смыслу жизни в целом. Если семья религиозна, то религиозные переживания становятся естественной частью жизни ребенка. Точно так же мы воспринимаем эстетические и этические ценности.

От того, как родители отвечают на вопрос: «Ради чего стоит жить?», зависит и система ценностей ребенка.

Когда мы говорим: «ответ на вопрос» – это совсем необязательно означает проговаривание, этим ответом является сам *стиль жизни*. Кто-то живет для того, чтобы у него было все самое лучшее: самый большой телевизор, самая дорогая машина, самый лучший коврик в прихожей. Для другого – смысл в помощи другим людям, человек помогает бедным и занимается благотворительностью.

Эти смыслы находят свое отражение в многочисленных концепциях о том, как правильно жить, и как жить не следует. Кто-то живет ради стакана воды: «Вот

состаришься – стакан воды тебе некому будет подать». Кто-то ради самого себя: «После нас хоть потоп». Кто-то считает, что достойная жизнь – это бедная жизнь: «Бедность учит, а счастье портит». Кто-то – ради спасения души. А кто-то просто живет: «Смысл жизни в самой жизни».

**Таким образом, последовательно исследуя все четыре модели для подражания: Я, Ты, Мы, Пра-Мы, мы можем осознать те концепции, которым мы привержены и которые, во многом бессознательно, определяют наше поведение. Это очень важно сделать, поскольку часть наших конфликтов порождается именно столкновением этих концепций и актуальной ситуации.**



### **Прежде чем жениться, разведись со своими родителями**

Наличие концепций приводит к возникновению очень интересных и неочевидных конфликтов, которые в позитивной психотерапии называются **внутренними**. Эти конфликты возникают тогда, когда мы пытаемся действовать согласно нашим концепциям, но получаем совершенно не тот результат, к которому стремимся.

**Иными словами, внутренний конфликт – это конфликт между нынешней актуальной ситуацией и нашими, возникшими в прошлом, убеждениями.**

Возьмем всю ту же пунктуальность. Например, женщина приходит на терапию с жалобами на свою семейную жизнь. Она жалуется на своего мужа, говорит, что он ее совсем не ценит, что отношения перестали приносить ей радость. В ответ на расспросы, что именно у них происходит, женщина рассказывает, что муж ее игнорирует. Например, он обещает вернуться к восьми вечера, а сам опаздывает на полчаса или на час. Он говорит, что это из-за работы, но она думает, что он просто разлюбил ее и, возможно, завел любовницу. Из-за этого у них постоянные скандалы и много разбитой посуды. Муж взрывается из-за ее подозрений и не разговаривает с ней.

Итак, мы видим, что в глазах женщины опоздания мужа приравниваются к серьезному преступлению, и задаемся вопросом – чего вдруг? Выясняется, что отец этой женщины тоже имел обыкновение опаздывать, и ее мать устраивала по этому поводу скандалы. Отец очень переживал, чувствовал себя виноватым, дарил подарки и замаливал грехи.

Таким образом, на глазах клиентки многие годы разыгрывался один и тот же спектакль: опоздания отца считались признаком нелюбви к матери, та давала ему это понять, и в результате виноватый отец дарил подарки и всячески перед ней винулся. Поэтому когда муж клиентки тоже стал опаздывать к ужину, та стала бессознательно копировать поведение своей матери – ее научили, что в такой ситуации следует вести себя именно так.

Однако муж, в отличие от ее отца, не торопился дарить подарки, а наоборот, начинал обвинять клиентку, что она ведет себя глупо, и родительский способ улаживать конфликт давал результат с точностью до наоборот.

Есть хорошая психотерапевтическая поговорка: *прежде чем жениться, разведись со своими родителями*. Поскольку при создании собственной семейной культуры нельзя слепо копировать все то, что было в нашей родительской семье. Если оба партнера это сделают, то для новой культуры просто не останется свободного места.

Хорошая новость в том, что нам совершенно необязательно становиться заложниками своих семейных традиций. Несмотря на то что большинство наших концепций обычно не осознается, мы можем их вычленивать – самостоятельно или с помощью психотерапевта – и проанализировать. Разумеется, это не всегда бывает просто сделать, часто внутренний конфликт неочевиден или, правильнее сказать, бессознателен.



Разговаривают парень с девушкой:

– Дорогая, мы скоро поженимся, и я хочу тебе рассказать о своих привычках. Первое – каждую среду я играю с друзьями в футбол. Дождь, снег, ветер – все равно я играю с друзьями в футбол. Поняла?

– Да.

– Второе – каждую пятницу я играю с друзьями в гольф. Цунами, тайфуны, прочие катаклизмы – я все равно каждую пятницу играю в гольф. Поняла?

– Да.



– И третье – каждое воскресенье я играю с друзьями в покер. День рождения тещи, 8 Марта – все равно я играю в покер. Поняла?

– Да.

– Дорогая, может быть, и у тебя есть какие-то привычки?

– Да, милый. Только одна – каждый вечер в десять у меня секс. Все равно: есть муж дома, нет мужа дома – у меня секс!

Вы помните супружескую пару, где муж принимался орать на жену всякий раз, когда она не соглашалась с его мнением? Мы остановились на том, что выяснили, что для мужа было очень важно, чтобы другие люди его слушались. Теперь самое время объяснить, почему это было для него так важно.

В ходе дальнейшей психотерапии довольно быстро стало понятно, что объяснение жены, что муж злодей, что людей он ненавидит и ее тоже не любит, оказалось несостоятельным. Выяснилось, что он неплохо относится к людям, любит свою жену и хочет прожить с ней всю жизнь, но стоит ему столкнуться с чьим-то непослушанием, он реагирует неожиданно бурно и резко, и сам не может объяснить, почему так происходит. Свет на эту загадку проливает история его детства.

Дело в том, что когда он был маленький, взрослые постоянно требовали от него, чтобы он их слушался. «Ты должен нас слушаться, – говорили они, – мы же большие, мы же взрослые. Мы знаем, что правильно, а что нет». Ему повторяли это так часто, что послушание стало для него атрибутом зрелости: «Ты взрослый, если тебя слушаются».

Еще более важную роль в том, что послушание стало так много значить в его жизни, сыграли отношения родителей. Его отец был властным человеком и весьма успешно «строил» мать. Если же та пыталась артачиться, он начинал кричать: «Ты что, меня не любишь? Ты что, не можешь пожертвовать своим мнением ради меня?» в результате для ребенка послушание и любовь оказались настолько переплетены, что он твердо усвоил: «Тебя любят, когда тебя слушаются».

Теперь, когда мы знаем всю предысторию, безумная реакция мужа на возражения жены становится понятной. Ее несогласие с ним он воспринимал как отсутствие любви и пугался этого. В этом собственно и заключается парадокс. Ему нужна эта женщина, он ценит эти отношения, он хочет прожить с

ней всю жизнь, а в результате все время орет на нее, потому что ему кажется, что она его не любит, и что он ее теряет.

Коварство этой ситуации в том, что до прохождения психотерапии муж совершенно не осознавал, что именно происходит. Он не понимал, что для него эквивалентом любви и уважения является послушание. И чтобы дать понять, что его любят, его нужно слушаться. Не быть с ним ласковой, нежной, говорить теплые слова, делиться переживаниями, а слушаться.

До тех пор пока противоречие между его установками и текущей жизненной ситуацией не было осознано, ему ничего не оставалось, кроме того как действовать так, как он действовал, методично разрушая свой брак.

**Осознание своих установок дает нам главное преимущество – выбор. До того как мы их начинаем осознавать, выбора у нас нет, мы просто считаем, их естественными, даже если они уже утратили свой смысл. Именно поэтому наши концепции время от времени нужно пересматривать.**

**СОВЕТ 31:** Прежде чем жениться, разведись со своими родителями. Не стоит слепо привносить в свою жизнь все то, что предложили тебе родители. Выбери необходимое, а остальное привнеси сам.

### **Минутка самопомощи**

Для того чтобы выяснить, какие концепции были приняты у вас в семье, вспомните, какие установки вам чаще всего давали родители, какие присказки и поговорки были приняты в семье. Вот, скажем, подборка пословиц про бедность, которые фиксируют очень разное отношение к этому феномену:

- Бедность учит, а счастье портит.
- Бедность крадет, а нужда лжет.
- Беден, да честен.
- Бедность не порок.
- Бедный разоряется, а богатый радуется.

Вы также можете зайти с другой стороны. Вспоминать не сами родительские установки, а ситуации, в которых они ярко проявляются. Обычно это ситуации, которые вызывают у вас неоправданно сильные чувства.

Например, если вы видите человека в грязных ботинках, и это вас ужасно бесит, скорее всего, здесь есть какое-то внутреннее убеждение, что в грязных ботинках приличный человек ходить не может. Поэтому анализ таких ситуаций поможет вытянуть стоящие за ними концепции. Например, такие: «От саксофона до ножа – один шаг», «Сегодня он играет джаз, а завтра родину продаст».

Когда концепции будут обнаружены, вы сможете проанализировать их на актуальность и решить, что делать с ними дальше. Оставить или заменить более подходящими.



### **Один случай из практики**

Давайте теперь посмотрим, как все, что мы узнали об актуальных способностях, семейных концепциях, конфликтах и модели баланса, помогает психотерапевту в работе. Перед вами реальный случай (обстоятельства жизни клиента изменены) проведенной психотерапии.

На прием обратился мужчина (назовем его Николай) 40 лет с жалобами на депрессию. Последние четыре года он лечился у различных невропатологов, сменил несколько клиник, съел столько антидепрессантов, транквилизаторов и гипнотиков, что фармацевтические кампании собирались номинировать его на премию «Клиент года».

Николай жаловался на отсутствие сна, подавленное настроение, апатию, отсутствие аппетита и выглядел пугающе – сухие глаза, маскообразное лицо, заторможенные движения – это означает, что дело плохо, и депрессия достаточно глубокая.

Что же послужило причиной такой депрессии? Какие события произошли четыре года назад, так, что взрослый мужчина, занимающий ответственную должность, настолько расклеился?

Если верить Николаю, то ничего такого не случилось, жизнь шла себе и шла, просто он вдруг стал болеть и плохо себя чувствовать. Начал ходить по невропатологам, стал тревожным, иногда дело доходило до панических атак –

начинала кружиться голова, и земля уходила из-под ног – тогда он бегом бежал к врачам, и они приводили его в порядок. Правда, в последнее время, в последние полгода все стало хуже, но это было связано с реорганизацией конторы, где он работал.

Дело в том, что Николай был одним из руководителей этой фирмы и занимал ответственный, хотя и не самый главный пост. Отношения с его непосредственным начальником были довольно сдержанные, он не был ими особенно доволен, но после того как этот директор ушел, а на его место назначили нового, жизнь превратилась в ад. Случилось это как раз полгода назад. Новому директору было абсолютно наплевать на все и на всех. Все, что ему было нужно, чтобы результат был здесь и сейчас, его не интересовали ни перспективы, ни люди. Он был нездешний и явно расценивал свое назначение как временную ступеньку к каким-то новым горизонтам.

Николай трудился изо всех сил, стараясь угодить новому начальнику. Он вообще был работником очень усердным, а тут совершенно перестал бывать дома, два выходных в месяц – остальное время на работе. Но новый начальник не замечал его усилий, все время был им недоволен, несмотря на то что Николай выполнял огромный объем работы. В конце концов, Николай не выдержал и ушел на больничный. Затем снова невропатологи, снова таблетки, сибазон, феназепам, а затем ему посоветовали прийти на психотерапию, и вот он пришел.

Остальные сферы жизни, помимо работы, находились у Николая явно в запущенном состоянии. Он был женат, у него было двое детей, но с женой и детьми он почти не виделся. Мало того, что не уделял им хоть сколько-нибудь времени (да и когда, он же все время работал), но и не воспринимал как хоть сколько-нибудь значимых и интересных людей. Отношение было примерно таким, что вот должна же быть в доме мебель, ну и жена должна быть. «Привет, дорогая. Ужин есть, дорогая? Спасибо, дорогая. Чмок» – и спать. Ни долгих разговоров, ни совместного времяпрепровождения, ничего такого не было.

Сфера смысла тоже была явно дефицитарной. Николай не задумывался о вопросах смысла жизни, верующим не был, каких-то особых планов не имел, просто работал, работал и работал, не особенно задумываясь, зачем это нужно. Сфера тела? Там не было ничего, кроме побриться-помыться. Спортом Николай не занимался, со здоровьем у него дела обстояли неважно, отдыхать он не отдыхал. Одним словом, вся его жизнь была сосредоточена на работе.

И именно там, в сфере деятельности, и возник конфликт, но переработка этого конфликта происходила в сфере тела и выражалась в депрессивном

расстройстве. Как уже было сказано, сам клиент не мог назвать никаких причин, которые четыре года назад привели его к депрессии. Однако тогда, четыре года назад, Николай уволился, поскольку из компании ушел его непосредственный начальник, которому Николай был очень предан, а само подразделение, где он работал, было ликвидировано.

Как мы видим, тема начальников всплывает снова и снова и схематично выглядит так: долгое время в жизни Николая был любимый начальник, с которым он проработал 10 лет, затем эти отношения закончились, и началась депрессия. Потом был обычный начальник, с которым отношения были нормальные, но идеальными их назвать было нельзя. И затем, полгода назад, появился новый, с которым отношения сложились просто ужасные, что и вызвало очередной виток болезни и обращение к психотерапевту. Возникает вопрос, что там с этими начальниками такое, что отношения с ними так значимы для Николая? Нет ли здесь чего-то более глубокого, нежели просто обычные рабочие отношения, и если есть, то что?

Исследование концепций клиента довольно быстро выявило пробоину в «Я»-концепции. Дело в том, что отец Николая не особенно любил своего сына и не уделял ему много внимания. Он часто отсутствовал, ездил по командировкам, а когда возвращался, то не слишком интересовался сыном. Единственный способ привлечь внимание отца, который придумал Николай, был делать все лучше всех, стараться больше всех, демонстрировать верность и преданность отцу. Тот приезжал, говорил: «Ну, что? Все нормально?» И у Николая всегда было все отлично. Тот говорил: «Ну-ка, подпрыгни высоко». И Николай старался, прыгал из последних сил. «Ну, молодец», – говорил папа и уходил читать газету. Все детство, сколько Николай себя помнил, он старался сделать так, чтобы отец им гордился. Мама, видя старания сына, иногда напускалась на отца, что тот ведет себя по отношению к нему столь равнодушно, но сын тут же вставал на сторону отца и говорил матери, чтобы она не лезла не в свое дело.

Итак, желание получить любовь и принятие отца все больше развивали в мальчике способности к усердию и верности. Ведь это было единственным способом заслужить хоть какое-то его внимание. Мальчик рос. Стал комсомольцем, окончил школу, поступил в институт. И вот здесь его усердие и исполнительность дали свои результаты, он начал резво двигаться по комсомольской линии, и на него обратил внимание человек, которому суждено было стать тем самым любимым начальником.

Это были как раз 90-е годы, когда стали возникать различные бизнес-структуры, когда инициативность и способность достигать результата (а у Николая все это

было) очень ценились. И вот этот человек берет Николая в свою команду, приближает к себе, и тот ради этих отношений просто готов на все. Еще бы! Впервые в жизни он получает то, чего так добивался от своего отца – признания. Он готов работать день и ночь, он готов работать не за деньги, он готов пластаться ради этих отношений – все те силы, которые он бросал раньше на то, чтобы заслужить любовь отца, теперь направлены, чтобы заслужить любовь и уважение нового начальника.

Николай идентифицирует этого человека с отцом, да и вообще, как показывают расспросы, отношения с людьми, которые старше него, для Николая очень значимы. И он вновь стремится быть лучшим сыном, разбивается в лепешку и достигает удивительных результатов. И начальник это ценит и дает ему то, что не давал папа – признание. А Николай, в свою очередь, становится очень преданным и верным в обмен на эту способность ценить его.

Так продолжалось 10 лет. Компания успешно развивалась, росла, и все было прекрасно, пока начальнику Николая не предложили повышение. Это произошло как раз четыре года назад. Начальник предложение принял, а Николая с собой не позвал. И мало того, что не позвал, а просто поставил перед фактом: «Все, я ухожу. Счастливо оставаться».

Разумеется, Николай это воспринял как предательство. Еще бы, ведь он был так предан этому человеку, так ради него старался, 10 лет они были вместе, «ели из одной миски», пережили сложнейшие времена, когда не было денег и приходилось работать на одном энтузиазме – и на тебе! Счастливо оставаться! Это вообще нормально, да?

Важно уточнить, что до прохождения психотерапии Николай не осознавал особенностей своих отношений с отцом и начальником, поэтому, конечно, *мыслей* в духе: «Я так ему был предан, а он меня жестоко кинул» не было, а было именно *ощущение* предательства, несправедливости, чувство, что жизнь сейчас рухнет. Но осознания причин такой сильной эмоциональной реакции в тот момент у клиента не было.

Именно в силу отсутствия хорошо развитой сферы смысла, реакция на событие отразилась в сфере тела. Именно тогда появилась тревога, начались панические атаки, и стала развиваться депрессия. Николай слег в больницу, где его лечили четыре месяца от вегетососудистой дистонии. Транквилизаторы и кавинтон стали его верными товарищами. Он поправился, но стал подозрителен, обижен на жизнь, которую начал считать несправедливой.

**СОВЕТ 32:** Помни, если сам не строишь свою жизнь, она построит тебя.

Уволившись с прежней работы, он устроился в новую компанию и стал присматриваться к новому начальнику. Конкуренции с предыдущим тот не выдерживал, но худо-бедно Николай сумел к нему приспособиться.

Надо сказать, он достаточно легко строил вертикальные отношения: умел быть и хорошим подчиненным, и хорошим начальником. Поскольку для него было важно произвести впечатление на нового начальника и добиться признания, он избрал обычный свой способ: много работал, сгнаивал своих сотрудников, лишь бы доказать, что он молодец.

Возникали конфликты, ведь подчиненным хотелось не только работать, но еще и жить. Но Николай был непреклонен: «Нечего вам жить, давайте работать. Жить на пенсии будете». Усилия Николая ценились новым руководителем, но не в той степени, в которой бы Николаю хотелось, а тут еще началась реорганизация, и на смену прежнему директору пришел человек, который эти усилия не замечал вовсе.

Что делать? Николай стал работать еще больше, перестал совсем появляться дома, пахал целыми днями, но отношения с новым руководителем лучше не становились. Словом, дела обстояли как в том анекдоте:

Лось с жуткого похмелья подходит к реке.

Стоит, лакает воду – сушняк ведь.

А из кустов – охотник как пальнет по лосю из обоих стволов.

Лось стоит – не шелохнется, воду пьет.

Охотник решил, что промазал, и снова выстрелил – лось ноль внимания.

Обозленный охотник стреляет третий раз.

Лось поднимает голову и медленно так произносит в пространство:

– Что за ерунда, пью... пью..., а мне все хуже и хуже...

Если раньше Николай спасался на работе, поскольку, во-первых, она занимала время, которое он все равно не умел иначе использовать, а, во-вторых, давала хоть какое-то чувство признания, то новому руководителю его усердие, преданность и лояльность были абсолютно безразличны. И Николай снова свалился в болезнь. Снова карусель докторов, одна больница, вторая, третья,

снова транквилизаторы, гипнотики, антидепрессанты. После этого всего он и приходит на психотерапию.

С самого начала Николай занял очень критичную позицию по отношению к психотерапевту: «Это я знаю, это читал, я человек образованный, не нужно мне это рассказывать, я и так все знаю». Его желание спорить и доминировать настолько бросалось в глаза, что психотерапевт привлек внимание к этому моменту и сказал:

«Смотрите, что вы делаете. Вы все время со мной соревнуетесь, на любое мое замечание говорите, что все это вы знаете, что ничего нового я вам не открыл. Вы очень последовательно обесцениваете все, что я делаю».

Поначалу Николай отмахнулся от этих слов: «Нет-нет, вы снова не правы, доктор», но на следующей сессии признался, что много думал над этими словами, и что действительно из-за того, что психотерапевт выглядит молодо, он не может воспринимать его как фигуру авторитетную, а потому хочет подчинить.

Это позволило быстро выйти на отношения Николая с отцом и дальше раскрутить всю цепочку отношений с начальниками. Тут и выяснилось, что он умеет строить только вертикальные отношения: либо очень хорошо подчиняется, либо очень жестко руководит, ни о каком партнерстве речи никогда не шло.

В ходе психотерапии Николай учился осознавать свои страхи и тревоги, которые до этого проявлялись исключительно на телесном уровне. Вместе с психотерапевтом он исследовал причины своих тревог и с изумлением открывал для себя свой собственный внутренний мир. Он никогда не задумывался раньше ни об отношениях с отцом, ни о той роли, которую играли в его жизни начальники. Все это стало для Николая настоящим сюрпризом. Концепции, которые до сих пор определяли его поведение, но которые он не осознавал, наконец, вышли на свет. Идеи о том, что *ты – это работа, ты – это твои достижения, что для того, чтобы тебя любили, нужно беспрерывно пахать* – все это становится обсуждаемым.

**И как только это становится обсуждаемым, как только клиент понимает, что его депрессия возникла не сама по себе, что ее вызвали вполне конкретные причины, которыми можно управлять – депрессия чудесным образом испаряется.**



Теперь Николай занят не тем, что борется с симптомом, он думает о том, что нужно изменить в своей жизни. Он начинает больше времени уделять семье. С изумлением он обнаруживает, что очень плохо знал свою жену, что она совсем не ограниченная и скучная, как он думал раньше, что с ней интересно разговаривать, что во многих вещах она разбирается лучше него. Оказывается, что за то время, пока он пропадал на работе, успел подрасти старший сын, и с ним уже можно вести беседы, и что это интересно и ему, и сыну.

Как вы помните, в позитивной психотерапии всегда исследуется положительная роль симптома, в нашем случае – депрессии. Так вот, только депрессия позволила Николаю наконец заняться своей жизнью. До этого момента все разговоры о том, что он слишком много работает, обиды жены, конфликты с сотрудниками игнорировались им вчистую. Наоборот, он склонен был еще больше прижучивать сотрудников и убегать из семьи в работу. Только болезнь смогла уложить его в постель и заставить как-то разбираться со своей жизнью. А поскольку в нашей культуре не принято разбираться с причинами своих проблем, а основной упор делается на борьбе с симптомами, то еще четыре года своей жизни и солидную сумму денег Николай потратил на медикаментозное лечение.

В процессе психотерапии Николай стал уделять время семье, занялся здоровьем, начал регулярно гулять. Вопросы смысла, которыми он давным-давно не задавался, вновь обрели значение. Он стал много читать, думать, главное, его отношение к жизни стало более осознанным.

Несмотря на статусную должность и зрелый возраст, Николай так и не развил в себе способность к автономии, не научился отделять свои интересы от чужих. Вся его жизнь была работой на других людей, всегда он занимался реализацией чьих-то целей. Он был весьма неуверенным человеком в том, что касалось его собственной ценности.

Например, он считал, что хорош только до тех пор, пока им кто-то управляет. Мысль, что его могут уволить или он сам захочет уволиться, вызывала панику, ведь работа была для него всем. В ходе психотерапии Николай научился спокойнее относиться к своей работе и предпринял ряд шагов, чтобы узнать, где требуются специалисты его уровня. Он стал меньше работать, но главное – депрессия, с которой он обратился, прошла за три месяца психотерапии.



## **Как решить любую проблему за пять... шагов**

Теперь, когда мы в общих чертах обрисовали содержание работы психотерапевта, самое время поговорить о том, как проходит процесс психотерапии. Это важно еще и потому, что эти знания можно применять для самопомощи.

Существует определенная последовательность шагов, которая приводит к успешному разрешению проблемы. Разумеется, то, о чем мы сейчас будем говорить, представляет лишь модель, стратегию, а не жесткую конструкцию, в которой за шаг влево или вправо расстреливают на месте. Более того, любая психотерапия должна быть адекватной и, прежде всего, руководствоваться здравым смыслом и принципом «не навреди», поэтому соблюдать формальности следует лишь до тех пор, пока они не начинают приносить вред.

**Первой стадией пятиступенчатой стратегии является стадия наблюдения, или дистанцирования.** На этой стадии психотерапевт выслушивает клиента и дает ему возможность рассказать о своих проблемах и связанных с ними переживаниях. На этой стадии психотерапевт не вмешивается и не задает вопросы. Время для этого придет потом. А сейчас важно, чтобы клиент поделился своими эмоциями и изложил ситуацию так, как он ее видит.

В некоторых случаях одного этого бывает достаточно, чтобы клиент изменил свой взгляд на проблему. Связано это, по всей видимости, с тем, что в нашей голове информация часто бывает представлена в виде неясных образов, картинок, эмоциональных переживаний, но когда мы вынуждены рассказывать об этом кому-то еще, нам приходится эти аморфные структуры упорядочивать. И вот когда мы начинаем эти наполненные чувствами и эмоциями кусочки складывать в целостную историю, мы вдруг видим взаимосвязи, которые раньше от нас ускользали. Тогда мы понимаем, что стало причиной нашей проблемы, видим, как она развивалась, и тот закономерный результат, который получился в итоге.

Иногда этой способности дистанцироваться от переполняющих нас чувств и разложить все по полочкам, оказывается достаточно для решения проблемы. Что лишь еще раз доказывает, насколько полезным бывает общение одного человека с другим. Задача психотерапевта на этой стадии состоит в том, чтобы организовать атмосферу доверия и принятия, внимательно слушать и пытаться понять, что представляет собой клиент, и в чем заключается его проблема, но сам он на этой стадии в процесс не вмешивается.

**Вторая стадия называется инвентаризацией, или стадией закрашивания белых пятен.** На этой стадии психотерапевт задает уточняющие вопросы и проясняет все, что осталось непонятным. Так, психотерапевт и клиент исследуют те сложности, с которыми сталкивается клиент, и определяют ресурсы, которыми он обладает. Именно на этой стадии психотерапевт узнает, что происходит в жизни клиента. Что у него с работой, с семьей, с друзьями, смыслами, здоровьем.

Проблема, с которой клиент пришел на психотерапию (а это чаще всего симптом), рассматривается не сама по себе, а в свете того образа жизни, который ведет человек. На этой стадии психотерапевт исследует концепции, которыми клиент руководствуется в жизни. Актуальные способности, которые вовлечены в конфликт. Другими словами, на стадии инвентаризации мы детально знакомимся с разными аспектами проблемы, анализируем то, что имеем, на что можем опереться в дальнейшей работе.

Вторая стадия, как правило, занимает больше всего времени и носит исследовательский характер. Она полна интересных разговоров, обнаружения незаметных деталей, скрытых смыслов, неосознанных мотивов, словом, всего того, чем наполнены любые человеческие, а особенно психотерапевтические отношения.

К концу второй стадии у психотерапевта должно сложиться достаточно отчетливое представление о ситуации клиента, и, казалось бы, самое время переходить к разбору полетов, но в позитивной психотерапии есть еще одна крайне важная стадия.

**Эта стадия называется стадией ситуативного ободрения, или поощрения.** На этой стадии мы исследуем тот смысл и функцию, которой обладает симптом, и даем его позитивное толкование. Это очень важная стадия, которая позволяет клиенту иначе взглянуть на ситуацию, увидеть, как он задействует свои способности и ресурсы, которые помогают ему справляться с трудностями. Мы обнаруживаем те качества и способности клиента, которые ему уже доступны. На этой стадии психотерапевт говорит о тех положительных моментах, которые он видит в ситуации клиента. Он говорит о тех способностях, которые клиент проявил, пытаясь разрешить свою проблему, он говорит о сильных сторонах клиента, он говорит о том, что ему нравится в клиенте, словом, поощряет его настолько, насколько это вообще возможно.

В нашей культуре абсолютно не принят такой подход. Всю дорогу нас учат игнорировать свои сильные стороны и способности и обращать внимание исключительно на недостатки. Как часто в той же школе вы слышали, чтобы

учителя говорили: «Ты прекрасно рисуешь, тебе надо развивать свой талант», или «У тебя здорово получается выступать – молодец!»? Наверняка, гораздо чаще приходилось слышать: «Сделай работу над ошибками», или «Ты недостаточно хорошо знаешь математику, ее надо подтянуть».

Мы настолько привыкаем к чужой критике и развиваем в себе способность к самокритике, что теряемся, когда нас начинают хвалить. Люди смущаются, начинают себя странно вести: «Да что вы, в самом деле... вы преувеличиваете, я вовсе не такой уж молодец». Но ведь не знать свои сильные стороны и свои ресурсы – это тоже большое упущение. Любому человеку нужно знать, что у него получается хорошо, а что плохо. В чем он превосходит, а что нужно улучшить.

Именно для того чтобы дать человеку возможность узнать свои сильные стороны и способности, в позитивной психотерапии и выделена отдельная стадия, посвященная **поощрению**.

Важно подчеркнуть, что задача психотерапевта не просто хвалить клиента, а хвалить именно за реально проявленные способности, за конкретные достижения, показывать, что вот это, это и это у тебя хорошо получается. Без привязки к фактическому поведению в таком поощрении нет никакого смысла.

Кроме этого, на стадии ситуативного поощрения решается и еще одна важная задача. Когда человек понимает, что не все в этой жизни он делает плохо, что у него есть какие-то достижения, есть что-то, что он делает хорошо, ему становится намного проще принять свои ограничения.

Задача третьей стадии также успокоить клиента и подготовить его к тому, чтобы он мог выслушать и принять не слишком приятную правду о других своих качествах.

**Четвертая стадия – стадия вербализации.** На этой стадии психотерапевт говорит о том, как он видит ситуацию клиента. Что, на его взгляд, происходит, что именно делает или не делает клиент, из-за чего возникают проблемы.

**Очень важно, что психотерапевт выступает не как сторона обвинения или, наоборот, защиты. Его задача в том, чтобы показать, как ситуация выглядит со стороны, какой смысл несет, какими причинами вызвана, как проявил себя клиент в этой ситуации, и т. д.**

Психотерапевт на этой стадии должен быть честным и открытым с клиентом. А правда, хоть мы и часто заявляем, что хотим слышать только ее, иногда

оказывается довольно ранящей штукой. Не так-то приятно признавать, что ты не такой замечательный, каким хотел себе казаться (а уж слышать это от другого человека и вовсе мучительно), что в каких-то ситуациях ты был не на высоте, что во вчерашней ссоре больше виноват ты, а не твой партнер.

Чтобы принять правду, требуется мужество и определенный запас прочности. Именно поэтому стадии разбора полетов предшествует стадия ситуативного поощрения. Нам важно услышать, что мы не такие уж плохие, слабые, неудачливые, неумелые, что нас есть, за что любить и ценить. Успокоившись на свой счет, мы можем уже принять и правду о своих недостатках и начать с этим что-то делать.



- Можно или убежать от проблем, или решать их, мистер Уайт.
  - Не пойму, на что намекаешь?
  - В клинике так учили. Надо принимать себя таким, как есть. И я себя принял.
  - И кто же ты?
  - Я плохой человек. [\[22\]](#)22
- Сериал «Во все тяжкие» (Breaking bad).

[\[Закреть\]](#)

**И последняя, пятая стадия – это стадия расширения системы целей.** На этой стадии мы переходим к конструктивному обсуждению того, как клиент будет решать свою проблему в дальнейшем. Какими возможностями он располагает, каких трудностей опасается. Как он сможет управлять конфликтными ситуациями в своей жизни, и что конкретно для этого предпримет. Обсуждение происходит в атмосфере доверительности и понимания, и это позволяет клиенту предлагать новые способы решения своей проблемы, а затем и применять их за пределами кабинета.

Результатом работы на этой стадии должен стать ответ клиента на вопрос: «Что я буду делать, если у меня не будет больше этой проблемы?» Это важный момент, поскольку бывает так, что вся жизнь клиента крутится вокруг его

проблемы. Если она вдруг исчезнет, возникнет пустота, которую нужно будет чем-то заполнить. Именно поэтому так важно, чтобы у клиента было представление, что даст ему разрешение его проблемы, какие возможности откроет, к чему приведет. На этой же стадии обсуждается, какие актуальные способности клиента нуждаются в развитии для достижения его целей. Клиент учится осознанно вкладывать энергию в конфликтные сферы, а не ждать, когда это за него сделают проблемы.

В реальной психотерапевтической сессии, разумеется, никто не говорит: «Стоп! Сейчас мы перейдем на третью стадию». Они логично перетекают одна в другую, разделение это больше важно для того, чтобы обучить психотерапевтов тому, что они должны делать на каждой стадии. Мы же так подробно остановились на этом, поскольку пятиступенчатая модель разрешения конфликта может быть с успехом использована не только в кабинете психотерапевта, но и в обычной жизни. Внимательно выслушать другого человека, задать уточняющие вопросы, отметить, что человек сделал в данной ситуации хорошо, объяснить ваш взгляд на ситуацию и то, что с ней нужно делать, и прийти к взаимному решению проблемы – это разумный способ разрешения любого конфликта.

Мы уже не раз говорили о том, что позитивная психотерапия уделяет большое внимание самопомощи. Ее цель в том, чтобы научить человека самостоятельно справляться с возникающими проблемами. И если модель баланса, актуальные способности и семейные традиции объясняют, каким образом зарождаются проблемы и как их можно решить, то есть раскрывают содержание конфликта, то пятиступенчатая стратегия описывает последовательность шагов, которые нужно предпринять, чтобы успешно этот конфликт разрешить.



### **Неважно, какие у вас проблемы, важно, как вы их решаете**

В этой фразе заключена вся суть позитивной психотерапии. Не заикливаться на проблемах и симптомах, а предлагать возможность их эффективного разрешения. Не отстаивать «теоретическую чистоту метода», а помочь конкретному человеку сделать свою жизнь лучше.

Позитивная психотерапия возникла тогда, когда большинство общепризнанных методов психотерапии были уже разработаны. Каждый из этих методов имел свой взгляд на природу человеческих затруднений, свои подходы к их

разрешению и, разумеется, свои достижения. Вместе с тем, при взгляде со стороны в глаза бросается то обстоятельство, что из всего разнообразия человеческой жизни каждый из них склонен уделять большее внимание какой-то одной сфере человеческой жизни.

Так, экзистенциальная психотерапия главным в жизни человека считает вопросы, связанные со смыслом. Телесно-ориентированная психотерапия главным считает тело. Семейная психотерапия делает упор на отношения, а когнитивно-поведенческая занимается в основном сферой деятельности и рациональных установок.

**Позитивная психотерапия считает, что все сферы жизни человека заслуживают равного внимания, и считать какие-то из них более важными, было бы неправильно.**

Нужно сказать, что в позитивной психотерапии определяющим является сам клиент, и выбор инструментария для работы с ним зависит от конкретного случая. Это означает, в частности, что теория здесь подчинена здравому смыслу. Если мы видим, что проблема в отношениях, то начинаем разбираться с этими отношениями. Если видим, что проблема в деятельности, уделяем больше внимания работе и достижениям.

Такой подход позволяет позитивной психотерапии быть гибкой и не отвергать достижения других методов, а наоборот, использовать их наработки, если работа с клиентом того требует.

Если вы знакомы с психологическими теориями, то увидите, что позитивная психотерапия взяла многое из психодинамического направления, теории научения Бандуры и когнитивной психотерапии Бека и, разумеется, многое из идей экзистенциально-гуманистического направления. Такое объединение стало возможным, поскольку позитивная психотерапия всегда имеет дело с целостным образом человека.

Возможно, вы также обратили внимание, что в этой книге **симптому** всегда отводилась вторая роль. Здесь нет глав: «Что делать, если у меня булимия?», «Как справиться с депрессией?», «Как побороть алкоголизм?», «Как пережить паническую атаку?», и это не упущение. Просто с нашей точки зрения, ответ на все эти вопросы будет одним и тем же: «Нужно разбираться со своей жизнью и искать истинные причины, которые привели к булимии, депрессии, алкоголизму, фобии или панической атаке».

**Повторим снова: симптом – это лишь способ временно справиться с проблемой, это сигнал, что что-то неблагополучно, это тень, отражение, но только не причина наших страданий, а потому и нет смысла отводить ему основную роль.**

В центре внимания психотерапевта всегда должен находиться человек, а не его жалоба, оторванная от событий остальной его жизни. Только целостное восприятие человека, его способностей и ситуации, в которой он находится, позволяет найти решение его проблемы, а не просто устранить видимые ее проявления.

Другой отличительной особенностью позитивной психотерапии является убежденность, что люди способны справляться со своими проблемами самостоятельно – нужно просто помочь им в этом. Такой взгляд от бессилия и обреченности: «У меня никогда не получится. Я никогда не смогу это сделать», помогает перейти к поиску решения: «Какие способности нужны, чтобы это сделать? Что мне мешает сделать это сейчас? Чему я должен еще научиться?» Конструктивному отношению к собственной проблеме способствуют положительное толкование симптома и ситуативное поощрение.

**Положительное толкование симптома** важно, потому что обычно симптом воспринимается как бессмысленное страдание. Очень часто нам кажется, что мы просто себе живем, а потом на ровном месте вдруг сваливаемся в депрессию или испытываем приступ панической атаки. Когда это происходит, мы меньше всего думаем о том, что у этого есть какие-то причины. Нам просто плохо, мы не понимаем, почему это с нами случилось, а значит, не можем никак на это влиять. До тех пор пока мы не увяжем нашу депрессию или панику с событиями нашей жизни и не поймем, что они лишь реакция на тот образ жизни, который мы ведем, у нас нет шанса добраться до своих реальных затруднений и устранить их.

Положительное толкование симптома дает нам возможность увидеть, что делает для нас симптом, какую функцию (помимо того, чтобы доставлять нам страдание), он выполняет. Понимание того, что наши страдания не бессмысленны, что мы просто выбрали неудачный способ решить свою проблему, позволяет перенаправить свои силы на поиск действительного решения, вместо того чтобы пытаться устранить симптом.

Второй находкой позитивной психотерапии, которая помогает разрешить проблему, является **ситуативное поощрение**. Людям, столкнувшимся со сложными жизненными ситуациями, особенно необходимо почувствовать, что у



них есть ресурсы для их преодоления. И стандартное: «Взбодрись, ты справишься, ты же молодец», здесь не работает.

Во-первых, потому что когда мир окрашен в черный цвет, мы склонны обесценивать и не замечать все, что способно возвысить нас в собственных глазах. Именно поэтому так важно, чтобы нашелся кто-нибудь, кто возьмет нас за руку и скажет: «Смотри: ты же это сделал? Сделал, и сделал хорошо. И вот с этим ты тоже справился. И вообще, ты, похоже, достаточно уверенно чувствуешь себя в таких-то и таких-то ситуациях. И другие люди это тоже видят».

Во-вторых, это ободрение должно сопровождаться фактами. Нельзя просто сказать человеку, что он силач, если он им не является. Психотерапевт должен не просто похвалить, а привести примеры, когда человек оказывается на высоте. Это жизненно важно не только потому, что иначе словам психотерапевта не поверят, но и потому, что задача психотерапевта – предоставить достоверную информацию о ресурсах и возможностях клиента.



Тренер немецкой сборной по водному поло подвел итоги работы своей команды в конце сезона:

– Наша команда, правда, ничего не выиграла, но зато никто и не утонул.

### Дневник Юли

**03 марта 2009 года.** Не так давно я сделала вывод:

**Делай то, что ты хочешь в данный момент, и будешь счастлив.**

Я поняла, что его надо немного подкорректировать.

**То, что ты хочешь и делаешь, должно делать тебя счастливым.**

Именно гармония внутри себя обеспечивает человеку положительное восприятие окружающего мира, и я чувствую, что она постепенно разрастается во мне. Я никогда не чувствовала столь сильного единства разума, души и тела. Я помню, в ноябре я испытывала подобное, когда мне хотелось начать вырывать волосы, и в самый ответственный момент это единство меня останавливало. Сейчас я ощущаю это постоянно, моя внутренняя согласованность дает мне

сигналы, и я принимаю решения в мелких повседневных межличностных ситуациях. Таким образом, если назревает конфликт, я хватаю его сразу на поверхности, и он не идет дальше и не вызывает у меня желания вырывать волосы.

**15 апреля 2009 года.** Третий курс подходит к концу, сегодня я могу сказать, что я:

- решила вопрос взаимоотношений с подругами и их места в моей жизни;
- по-прежнему занимаюсь учебой (дозированно и продуктивно!);
- опять стала активной студенткой академии (со всеми вытекающими преимуществами);
- сейчас меня приглашают на вечеринки и в клубы;
- времени у меня свободного больше, чем при схеме «академия-общежитие-академия» (я успеваю много, но если не успеваю, то знаю, что это нормально, ведь в сутках 24 часа, а я не передовик-стахановец);
- я знаю свое место в жизни, не считаю себя ни очень хорошей, ни очень плохой;
- я не вырываю волосы.

Этот перечень можно продолжить, это самое главное, основное, в чем у меня были проблемы, конфликты в начале 3-го курса. Я себя превосходно чувствую, и самое главное: мне не хочется залезть на стул и сказать всему миру, какая я умничка! Значит, с самооценкой все нормально, звездная болезнь не наступила. Это дает некоторую гарантию, что я не буду и дальше вырывать волосы. То есть несколько лет назад было так: я очень активная, везде все успеваю, слишком хорошая красивая девочка, и для баланса хорошего и плохого вырываю волосы.

А сейчас я уравновешенная, гармоничная личность, одинаково хорошего-плохого. Это просто отлично! Моя целостность дает мне свободу, порядок в голове дает порядок в жизни.

Следующей важной особенностью позитивной психотерапии является то, что конфликт в ней рассматривается как столкновение различных актуальных способностей. Это помогает нам принимать себя и других людей, поскольку становится понятно, что причиной конфликта является какая-то конкретная особенность поведения, которая имеет свои причины и может быть изменена.

Очень важно также то, что анализ прошлого опыта клиента, его семейных традиций позволяет находить смысл поведения, которое иначе невозможно объяснить, и которое кажется откровенно глупым и деструктивным.

Позитивная психотерапия изначально создавалась как транскультуральный метод. С самого начала Носрат Пезешкиан считал, что позитивная психотерапия должна служить всему человечеству. Это означает, в частности, что другие культурные нормы, уровень образования клиентов, их ценности и религиозные взгляды не являются препятствием для получения помощи.

К слову сказать, у многих других методов с этим возникают проблемы. Например, психоаналитик Пол Порин признался, что психоанализ не работает в Африке, поскольку рассчитан, прежде всего, на западную культуру и во многом ею ограничен.

Позитивная психотерапия имеет дело с тем описанием реальности, которое дает сам человек, и не пытается вогнать его в какие-то теоретические рамки. Приезжая в Албанию, Китай, Германию, Турцию, Австралию, мы спрашиваем у людей, с какими затруднениями они сталкиваются, спрашиваем, как с этим обстояло дело у их родителей, и как это повлияло на них самих. И хотя ответ у всех будет разным – сам подход к разрешению затруднений будет одним и тем же: исследовать жизнь клиента и обнаружить новый, более эффективный способ, справиться с жизненными трудностями, который будет оптимален в его ситуации и в его культуре.

Говорят, что скорость эскадры равна скорости движения самого медленного корабля. У всех у нас разные интеллектуальные способности, разное образование, а потому, чтобы предоставить помощь как можно большему числу людей, метод использует простой язык и наглядные модели, которые понятны всем. В позитивной психотерапии используются слова обиходного языка: **«конфликт»**, **«баланс»**, **«терпение»**, **«вежливость»**, **«семейные традиции»**. Эти слова понятны безо всяких объяснений, что делает этот метод доступным для очень многих людей.

Другой отличительной чертой является использование притч, пословиц, анекдотов, метафор, юмора, житейских историй. Носрат Пезешкиан писал *«...так как психотерапия касается не только специалистов, а представляет собой как бы мостик к пациенту, неспециалисту, то общедоступность, понятность приобретают особое значение. Таким средством, облегчающим понимание, является конкретный пример, сюжет из мифологии, образное выражение; они – проводники к внутреннему миру переживаний человека, к его взаимоотношениям с другими людьми, к его роли в*

*общественной жизни, к его конфликтам; они помогают находить нужные решения».* [\[23\]](#)23

*Корнбихлер Т.* «Носсрат Пезешкиан. Восток – Запад: позитивная психотерапия в диалоге культур / Пер. с нем. Черкассы: «Ваш Дом», Издатель ЧП Дикий А. А., 2004. 216 с.

[\[Закреть\]](#) Собственно, эта книга и написана именно так – с использованием притч, поговорок, анекдотов и историй, чтобы соответствовать духу метода, о котором она рассказывает.

Наконец, использование пятиступенчатой стратегии делает процесс оказания психотерапевтической помощи логичным и понятным. Выслушать другого человека, прояснить все неясности, отметить сильные стороны, которые человек смог проявить в этой ситуации, высказать свой взгляд на проблему и наметить ее решение – универсальная формула для разрешения любого конфликта.

На наш взгляд важнейшей отличительной чертой метода является наличие отдельной стадии, посвященной ситуативному поощрению. К сожалению, в нашей культуре принято или критиковать или абсолютно бездумно захваливать. Гораздо важнее уметь замечать, что действительно получается у другого человека и отмечать его объективные достижения. Только в этом случае мы можем получить реалистичную картину того, что мы действительно собой представляем, и какими ресурсами и способностями располагаем.

Позитивная психотерапия с самого начала развивалась в поле **практики**. В результате позитивная психотерапия обладает прекрасным рабочим инструментарием и демонстрирует превосходные результаты, которые подтверждены исследованиями, но испытывает дефицит научных, да и просто популярных работ. Надеемся, что это книга хотя бы отчасти этот пробел восполнит.



**Достижения метода**

We are the champions – my friend.

*Queen*

До сих пор мы говорили о том, что представляет собой метод позитивной психотерапии, но о формальных достижениях метода и его основателя Носсрата Пезешкиана умолчали. А ведь здесь тоже есть, о чем рассказать.

Метод позитивной психотерапии признан всемирным советом по психотерапии. Более детальную информацию можно получить на сайте всемирного совета:

[http://www.worldpsyche.org / cms-tag / 121 / world-certificate-for-psychotherapy-wsrc](http://www.worldpsyche.org/cms-tag/121/world-certificate-for-psychotherapy-wsrc) – Европейская ассоциация психотерапии также включила метод позитивной психотерапии в перечень рекомендованных методов, список которых представлен на сайте Европейской ассоциации психотерапии:

[http://www.europsyche.org / contents / 13504 / description-of-modalities](http://www.europsyche.org/contents/13504/description-of-modalities) Метод также официально признан и рекомендован к применению в России. Об этом можно прочесть на сайте профессиональной психотерапевтической лиги:

[http://www.oppl.ru / psihoterapiya / metodyi-psihoterapii-i-konsultirovaniya.html](http://www.oppl.ru/psihoterapiya/metodyi-psihoterapii-i-konsultirovaniya.html) В Германии, на родине позитивной психотерапии, метод входит в десятку основных методов, официально рекомендованных к применению и оплачиваемых страховыми компаниями. Нужно ли говорить, что страховые компании оплачивают только лечение, доказавшее свою эффективность?

Надо сказать, что всякий раз, когда заходит спор об эффективности психотерапии, аргументы сторон оказываются подкреплены либо убеждениями, либо личным опытом, но не научными исследованиями. Позитивная психотерапия один из немногих методов, эффективность которого имеет научное подтверждение. В результате пятилетнего исследования, в котором приняли участие 450 пациентов и 37 психотерапевтов, в 1997 г. метод получил самую престижную в Европе награду за гарантию качества в медицине (Премия Ричарда-Мартина).

Метод представлен в 76 странах мира, существует обширная сеть центров позитивной психотерапии по всему миру. Значительную роль в популяризации метода в России сыграл старший сын Носсрата Пезешкиана Хамид, который 9 лет прожил в Москве, много ездил по стране, проводил обучение в методе.

Сам основатель метода Носсрат Пезешкиан тоже получил множество наград и премий за разработку своего метода. Деятельность Н. Пезешкиана получила высокую оценку не только в Германии, но и в мире. В 1994 году он был референтом всемирного конгресса основателей школ психотерапии «Эволюция психотерапии». В 1998 году получил премию Эрнста фон Бергманна, в 2002 году награду фонда Samii-Housseinpur (г. Брюссель) за выдающиеся достижения

в науке, в 2006 году орден «За заслуги перед Федеративной Республикой Германия» и премию Авиценны. За год до смерти в 2009 году Носсрат Пезешкиан номинирован на Нобелевскую премию в области медицины и физиологии.

### **Дневник Юли**

За время терапии Юля сильно изменилась. Она стала увереннее и смелее, особенно в рассказе о своих несовершенствах, которые теперь скорее воспринимала как особенности и собственную неповторимость. Теперь ее было интересно слушать. Она перестала стремиться исправить все, что ей казалось неправильным, а научилась принимать вещи как есть. Она разрешила себе иметь эгоистические интересы, которые не все обязаны разделять. А конфликты и трудности стала рассматривать как неизбежную часть жизни и учиться ими управлять. В общем, она стала гораздо более целостной личностью.

**20 июня 2012 года.** Я так понимаю, у меня начинает вырабатываться своеобразный иммунитет. Некоторые ситуации перестают волновать вообще, а некоторые я по-прежнему не могу отпустить. Иногда кажется, что все, больше к этому не вернусь, а потом опять возвращаюсь.

Но интересно то, что если возвращаюсь, заново переживаю, то признаюсь честно себе в тех чувствах, которые испытываю: презрение, гнев, досада, обида... любые. И не ругаю себя за то, что испытываю их. Причем я чувствую дискомфорт, у меня сильнее бьется сердце, я хмурю брови. Не всегда есть возможность выразить свои чувства, так как некоторые из них я вообще непонятно почему испытываю. Уже сто лет прошло, а я все успокоиться не могу! Вот в таких ситуациях, после того как я пережила яркий эмоциональный всплеск, я задумалась над тем, как это отразится на моей голове. Именно в этот момент я вижу конкретную работу над собой. Я концентрируюсь на своих эмоциях и мыслях и направляю все силы на то, чтобы как бы перехватить эти эмоции сырыми, пока я не дошла до того, что начну справляться со своим состоянием через вырывание волос.

С одной стороны, я как бы заинтересована в таком способе разрешать внутренний конфликт. Я могу назвать его «аналитический способ».

А с другой стороны, я проверяю свою психику на прочность. И на самом деле устойчивость психоэмоционального состояния не в том, чтобы взяться за волос и сидеть думать: выдеру или нет? А в том, чтобы поведение в конфликте не

допускало перехода к симптому. То есть не важно, как я справлюсь со своим внутренним конфликтом, так или иначе, но вырывание волос тут не предполагается! Эта опция отключена, нет ее.

А есть, кстати, еще один способ: назову его «тренд-способ».

Сейчас среди девушек актуальна такая позиция: если тебе плохо или возникла непонятная ситуация – занимайся своей фигурой. То есть как бы то ни было, все решится в плюс или в минус, а как бонус будет отличная внешность и здоровье, а это незаменимые вещи в нашей жизни. Так вот, аналитический способ – однозначно необходимо использовать. Это ради психоэмоционального здоровья. А после этого можно быть в тренде и тем самым закрепить результат.

**РЕЗУЛЬТАТ: «Я СПРАВИЛАСЬ СО СВОИМ ВНУТРЕННИМ КОНФЛИКТОМ, Я ЕГО ПОБЕДИЛА!»** Для конфликтов извне эти способы также работают.

Конечно, в ситуации, когда приходится сиюминутно решить конфликт, я учусь теперь поступать так: пережила абсолютно искренне всю гамму эмоций, проанализировала, дошла до рационального зерна, до того, что будет приемлемо для меня. А потом можно уже себя чем-то побаловать, как знак того, что я молодец, я смогла справиться! Нужно так накапливать опыт, поощрять свою способность решать проблемы.

**23 июня 2012 года.** Невозможно начать новую жизнь, переехав на новое место, сменив работу, расставшись с кем-то. Равно как и жизнь не может сама взять и поменяться. Образ мышления – единственный надежный способ жить в гармонии и счастье. Только гибкость и целеустремленность помогают адекватно реагировать на все то, что происходит вокруг, не разрушая внутренний мир. Гибкость дает возможность абстрагироваться, принять / не принять свершившийся факт, повторяющиеся вещи, над которыми мы не властны.

А целеустремленность – это возможность использования своих внутренних ресурсов в нужном ключе.



**Глава последняя, в которой неожиданно появляются авторы**

«Ну что ж, пора, —  
промолвил Морж, —

Немного поболтать  
Нам о капусте, королях,  
На чем стоит печать,  
И могут ли моря кипеть,  
А кабаны летать...»

*Алиса в Зазеркалье. Перевод И. Куберского*

Авторы сидели в кабинете, знаменитом своим белым диваном и креслами, пили кофе и говорили о книге.

– И все-таки, она у нас какая-то незаконченная, – сказал Максим Шишов.

– Что ты имеешь в виду?

– Ну, не знаю. Мы написали о том, что такое психотерапия, и про позитивную психотерапию написали, но у читателя может возникнуть логичный вопрос – а сами-то вы кто, ребята? Чем знамениты, чего добились, почему стали писать об этом? – произнося все это, он разглядывал висевшие на противоположной стене дипломы и сертификаты. Особенно ему нравились два – «The European Certificate of Psychotherapy», где каким-то невероятными готическими буквами от руки было написано: на одном «Maxim Goncharov», а на другом – «Pavel Frolov». Висевшие рядом с ними мировые сертификаты по психотерапии выглядели куда проще.

– Хочешь сказать, нужно добавить что-то про нас? – спросил Максим Гончаров.

– Да. Например, про то, как вы начинали, как узнали о позитивной психотерапии, как пришли к мысли открыть свой центр. Я, кстати, тоже знаю эту историю не целиком.

Гончаров с Фроловым переглянулись:

– Как мы начинали? – спросил Павел. – Да как все, психиатрами начинали. Ездили на «скорой помощи», откачивали наркоманов и алкоголиков. Детоксикациями бесконечными занимались. Очень хлебная была работа. По тем временам, а это была середина девяностых, мы считались просто небожителями. Деньги появились. А потом...

– Стали бедными психотерапевтами, – закончил Гончаров.



– Да, помню, как я пришел к заведующему городским психотерапевтическим центром, где работал, и говорю: «Знаешь, я бросаю стационар и буду заниматься психотерапией». Тот удивился еще: «Что, прям разговоры пойдешь говорить?». Я: «Ну да». Тот: «В смысле, деньги зарабатывать перестанешь и пойдешь делать всю эту работу бесплатно?» Надо сказать, у него были причины удивляться, потому что стационар был кормушкой, и бросать его непонятно ради чего казалось странным. Я еще денек походил, подумал и подался в психотерапевты. До сих пор горжусь этим жестом, что отказался тогда от денег и стал заниматься психотерапией.

– А я, – начал Гончаров, – тоже сначала увлекался психиатрией и был активным начинающим психиатром. Участвовал во всех конференциях, международных конгрессах, писал статьи. Потом меня пригласили в городской психотерапевтический центр, и тогда я стал учиться разным методам психотерапии. Первым методом, в котором я получил образование и начал работать, был гипноз. Гипнотизировал всех подряд. Но потом я заметил, что мне гораздо интереснее общаться и разговаривать с людьми, а не наговаривать им что-то и внушать. И тогда я стал изучать все, что было доступно: психоанализ, НЛП, транзактный анализ, холодинамику, психодраму.

– Тогда было такое время, – пояснил Фролов, – когда все постоянно увлекались чем-то новым. Привезли НЛП, и все стали НЛПистами, психоанализ, и все уже психоаналитики. Идея о том, чтобы принадлежать какому-то методу, развиваться в нем, была вообще чуждой. Наоборот, всем тогда казалось, что нужно знать как можно больше разных техник, фокусов, приемов, подходов, что это-то и есть психотерапия.

**Максим Гончаров:** Я тогда тоже метался между различными методами, а в пользу позитивной психотерапии, с которой я был в то время уже чуть-чуть знаком по книжкам, сыграло вот какое обстоятельство. Мой хороший друг Иван Кириллов как раз вернулся с Международного семинара по позитивной психотерапии, где ему вручили диплом тренера. Вернулся и сказал: «Позитивная психотерапия – это то, что доктор прописал». Я тогда не слишком проникся, но он добавил, что во Владивостоке (а он в то время там жил) теперь позитивная психотерапия – это доктор Кириллов. А доктор Кириллов – это позитивная психотерапия во Владивостоке. И вот эта идея меня зацепила. Я понял, что хочу ассоциироваться с позитивной психотерапией в Хабаровске.

Немного позже мне удалось организовать курс по позитивной психотерапии, который провел Кириллов, и я его прошел. А в 2000 году сам стал международным тренером по позитивной психотерапии. И вот тогда я решил,

что пора открывать собственный центр. Все, что я видел вокруг, мне ужасно не нравилось, а когда я увидел, как выглядит психотерапия в Германии, открытие частной практики стало лишь вопросом времени.

**Павел Фролов:** Я помню эти первые поездки за границу. Это был вынос мозга. Первый раз я оказался в Германии в 2001 году. И, помню, меня потрясло, что, оказывается, позитивных психотерапевтов много, что куча людей этим увлечена, что это серьезная организация, регулярные конференции, газеты. Когда нас представили: «А это наши гости с Дальнего востока», и 400 человек стали нам хлопать, это было здорово. И вот тогда захотелось этому принадлежать. Тогда же я познакомился с Носсратом Пезешкианом. Он оказался очень открытым, трогательным и смешным. Мог обнять, потрогать за живот, сказать: «Маниже, смотри, какой худой!». Вот эта непосредственность и способность относиться к тебе хорошо, просто потому что ты есть, она не могла не подкупить. Я как-то поймал себя на том, что воспринимаю его, как такого дедушку, который живет где-то далеко, ты его не видишь, но знаешь, что он есть, что он добрый и хорошо к тебе относится.

**Максим Шишов:** А центр вы тогда же и открыли?

**Максим Гончаров:** А с центром вышла вот такая история. Сначала мы сидели на территории городского психотерапевтического центра, но не в самой психиатрической больнице, а в филиале на ул. Станционной. В каком-то смысле это было неплохо – люди не любят ходить в психиатрические больницы, а кроме того, мы смогли все устроить по европейскому образцу. Поставили кресла и диваны, повесили картины на стены, организовали нормальный сервис и стали называться Региональный центр позитивной психотерапии на базе городского центра психотерапии. И хотя формально никакого центра позитивной психотерапии еще не существовало, мы все чаще стали называть себя именно так, сделали себе визитки и стали потихоньку дистанцироваться.

В тот момент начать полноценную практику было еще невозможно. Клиентов было мало, и тогда я по совету Кириллова стал искать компании и предлагать свои услуги в качестве корпоративного психотерапевта. Мы тогда подружились со многими компаниями, стали зарабатывать деньги, и тогда идея самостоятельного центра стала реальностью. Официально мы основали его в 2003 году. Я как раз защитил диссертацию, мы объявили о том, что теперь мы сами по себе.

Вообще, об этом времени сейчас хорошо вспоминать, но тогда было очень тяжело. Клиентов было мало, денег было мало, нужно было платить аренду, мы еле-еле сводили концы с концами. В конце концов, отношения с больницей

окончательно испортились, и тогда мы переехали в этот офис на ул. Пушкина. Постепенно дела наладились, мы смогли нанять сотрудников, и дело пошло.

**Павел Фролов:** Вообще, это можно считать отдельным достижением, поскольку большинство практикующих психотерапевтов, как правило, сидит на территории больницы и либо вообще не платит аренду, либо платит ее в каком-то символическом размере. А нам за все приходилось платить самим, и это, конечно, значительно усложняло ситуацию. Мы с самого начала приняли решение избегать рекламы за деньги, поэтому люди к нам шли в основном по рекомендациям. Но для того, чтобы, как сейчас, была запись на недели вперед, чтобы люди из других городов специально к нам приезжали, чтобы возникло доверие, должно было пройти достаточно много времени.

Например, есть люди, которых я знаю 15 лет. Иногда они приходят сами, иногда приводят своих родственников и знакомых. У меня есть клиентка, так я знаю ее мужа и предыдущую семью мужа, ее дочь, ее мать...

**Максим Шишов:** Ты знаешь больше, чем фейсбук!

**Павел Фролов:** Ага, намного больше. То есть кто-то, конечно, решает свои проблемы и уходит, а кто-то задерживается надолго, поскольку отношения складываются.

**Максим Шишов:** Если мы уж заговорили о клиентах, то кто ваши клиенты? И с какими интереснее работать?

**Максим Гончаров:** в принципе, у нас нет специализации, мы работаем со всеми, кто обращается за помощью. Но если говорить о личных предпочтениях, мне нравится работать с семьями и людьми, у которых психосоматические расстройства.

Психосоматика означает, что физические расстройства вызваны психологическими причинами, и находить эти причины не так-то просто, но это и вызывает кураж. Это как раз то, чему нас научили в Европе, и чему в России практически не учат. У нас в России по-прежнему все внимание уделяют симптому и рассказывают, как с ним работать. А что с ним работать? Работать надо не с симптомом, а с человеком, с его способностями, тогда и будет результат.

Я очень рад, что не успел набраться здесь этого хлама, а учился у корифеев. У меня была возможность видеть, как работает с клиентами Носсрат Пезешкиан, как он разговаривает с ними, как Хамид Пезешкиан это делает, как Навид

Пезешкиан это делает, как это делают Арно Реммерс, Гюнтер Хебнер, Удо Боссман и другие известные психотерапевты. Когда есть возможность своими глазами увидеть, как они улыбаются клиентам, как говорят, как их поощряют, хлопают по плечу, провожают, понимаешь, что это и есть психотерапия, и никакие фокусы здесь не нужны. И этому невозможно научиться иначе, как наблюдая за чужой работой и пробуя работать подобным образом.

**Павел Фролов:** Надо сказать, идея о том, что многие заболевания имеют психологическую природу и лечить их нужно не с помощью таблеток и капель, а с помощью психотерапии, пусть медленно, но начинает получать признание. Ведь есть целая куча вещей вроде нейродермита, себореи, язвенной болезни, гипертонии, синдрома раздраженной кишки, которые традиционно лечат только медикаментами. Хорошим знаком я считаю то, что врачи стали направлять нам своих пациентов. А врачи ведь очень скептически настроены к психотерапии, это одна из самых сложных категорий клиентов. К нам в центр приходят и невропатологи, и эндокринологи, и когда ты им помогаешь, и они улавливают, как это работает, то понимают, что психотерапия – это круто, и становятся прямо адептами. Начинают направлять уже своих пациентов, если видят, что там есть работа для психотерапевта.

А с людьми, которые годами сидят на препаратах, я сталкиваюсь постоянно. Например, человеку ставят диагноз вегетососудистая дистония. У него панические атаки, невропатологи его лечат: седуксен внутривенно – ну, конечно, лучшее лечение! Они его так семь лет лечат, но что они так вылечат? У него есть причины так себя чувствовать, но с этими причинами никто не разбирается.

И, в конце концов, ему становится все хуже и хуже, и его отправляют к нам. Говорят: «Выбирайте к кому пойдете: Гончаров – он такой, пожестче, а Фролов – он такой, помягче». И после того, как этот человек стал разбираться со своими конфликтами, вегетососудистая дистония естественным образом прошла. Врач, который его семь лет лечил, спрашивает: «Что, вообще без таблеток обходитесь?» Тот говорит: «Да, безо всяких таблеток». Врач удивляется: «И на ночь не пьете?» Тот: «Нет, не пью». А до этого он сидел на феназепаме, траксене, еще на какой-то ерунде. Врач попросил мой телефон, стал звонить, расспрашивать, а в конце говорит: «Так, может, надо людей к вам направлять, раз психотерапия так хорошо работает».

**Максим Гончаров:** Конечно, большинство людей, которые к нам приходят, – это здоровые люди, переживающие временные затруднения. Это проблемы на работе, проблемы в отношениях. Много, разумеется, зависит от подхода.

Например, если человек находится в подавленном состоянии после развода, то можно поставить диагноз депрессия, но что это даст? В конце концов, это вполне нормальная человеческая реакция на развод.

**Павел Фролов:** Если говорить про свои личные достижения, то таким достижением я считаю успешную работу с людьми, имеющими расстройство личности. Традиционно считается, что это вообще не лечится, что тут ничего нельзя изменить, что есть, то и будет. До сих пор муссируется мнение о наследственной предрасположенности.

Конечно, работать с людьми, у которых расстройство личности, очень сложно, но это мне и нравится. Это невероятно трудные отношения, которые требуют от тебя просто удивительных внутренних способностей, поскольку эти клиенты с тобой беспрерывно конфронтируют, злятся, обижаются, беспрерывно тебя шантажируют, и вся эта сложность меня привлекает.

Прозвучит смешно, но я могу поставить диагноз «расстройство личности» по тому, насколько мне интересен человек. Вот это чувство: «Ух, ты!», когда начинаешь хвостом вдруг вилять и лапками топотать – до того это интересно. С такими людьми работаешь год, три, пять. Но зато в конце человек, который патологически ненавидел женщин, считал их просто исчадием ада и всех остальных людей тоже ненавидел и боялся, вдруг женится и заводит детей. Да, его семейная жизнь не очень простая, но теперь он может ее себе позволить, а раньше о хоть сколько-нибудь близких отношениях вопрос вообще не стоял.

Или человек, который всю жизнь находился в депрессии психотического уровня, ненавидел, резал себя в течение десятилетий, поскольку эмоциональная боль была настолько невыносима, что физическая хоть как-то отвлекала и помогала с ней справиться. И вот этот одинокий человек, который поначалу и меня-то боялся до слез, так, что говорить ничего не мог, вдруг раскрывается, начинает общаться, обрастает друзьями.

Вот такую работу я обожаю, поскольку, когда речь идет о разводе, понятно, что человек и так справится. Пройдет год, и все станет лучше. Конечно, со мной это будет быстрее, и через год ему будет лучше, чем было бы без меня, но там можно обойтись и без меня, а здесь без меня точно не обойтись. Это моя личная мания величия, такая карманная, она меня греет, потому что в этой работе я оказался на удивление хорош. А психиатры говорят: «Такое не лечится, только таблетки назначать корректирующие». А что их назначать? Нужно выяснять историю человека, его представление о себе, тогда становится понятно, откуда взялись такие убеждения, страхи, тогда с этим можно что-то сделать и помочь человеку измениться.

**Максим Гончаров:** вообще, если говорить о профессиональных достижениях, то так получалось, что мы с Павлом всегда задавали стандарты, всегда вырывались вперед, показывали, как и что можно делать, и остальные начинали нам подражать. У нас очень высокое качество услуг не только по российским меркам, но и по мировым меркам. Когда я в первый раз вернулся из Германии, первое, что я сделал: купил себе костюм и галстук, сделал в кабине ремонт и оформил его. Так в этот кабинет стали водить народ на экскурсии, показывать, какой замечательный кабинет. Более того, клиенты стали относиться совершенно иначе. Помню, я спросил у одной клиентки, ходила ли она к психотерапевту до меня, и она ответила: «Да, ходила. Но какой это был психотерапевт? Так, мужик в тапочках». А в те времена действительно не принято было следить за собой. Врачи могли ходить в каких-то убогих свитерах, курить в кабинете.

Мы изменили само представление об этой профессии, подняли ее статус на совершенно другой уровень. Когда мы получили европейские сертификаты по психотерапии, а это было в 2002 году, это вообще стало бомбой. Мы были в первой сотне психотерапевтов из России, которые их получили. Причем, если сто человек получили его по программе «Grand Parenting», это когда сертификат дают, исходя из прошлых заслуг, то мы получили его за образование в методе. Причем, всего нас таких было шесть человек, и четыре – в методе позитивной психотерапии, а это...

*Тут дверь приоткрылась и с чашкой чая вошла Елена Шишова.*

– А, Лена, заходи, – сказал Максим Гончаров, – мы тут как раз книжку обсуждаем и говорим про то, кому с какими клиентами нравится работать.

– С какими нравится? С хорошими.

– Вот для Павла интересные клиенты – это люди с расстройствами личности, так что...

– Нет, расстройства личности – не мой конек. Хотя мне нравится работать с людьми и приятно, что то, что я делаю, кому-то нужно. Пожалуй, несмотря на то что мне интересен сам процесс, я также люблю краткосрочную терапию, поскольку здесь сразу виден результат. Мне хорошо удаются даже разовые консультации, когда человек в конце говорит: «Ну, хорошо, теперь я понимаю, что мне с этим делать» или просто выпускает пар, и проблема как-то сама собой мельчает и рассасывается.

Мне кажется, что у меня хорошо получается поддерживать людей, что я могу создавать безопасную атмосферу, чтобы люди могли раскрыться. Поэтому, кстати, мне нравится работать с людьми, у которых депрессия. Таким людям, как правило, нужна поддержка, им важно, чтобы их поняли и не отмахнулись от их проблем: «Да ну, ерунда. Возьми себя в руки, взбодрись». Вот только что клиентка рассказывала, как пришла к врачу, говорит, как ей плохо. А ей в ответ: «Ну, ничего, вот вы начнете у нас в отделении цветочки поливать, и все будет хорошо». А по ней, так пусть бы эти цветочки все засохли. При чем здесь вообще цветочки?

Если говорить о том, что еще нравится, группы еще нравится вести.

**Павел Фролов:** Да, групповая психотерапия – это отдельное наслаждение. Когда я работал в городском психотерапевтическом центре, то проводил групповую психотерапию с телефонистами-доверистами. И там я насобачился в отношении динамики и понимания того, что происходит в группе. У себя на центре мы это дело забросили, а потом вышла книга Ялома «Шопенгауэр как лекарство», и она-то нас и сподвигла. Макс воодушевился, мы набрали себе группы – и понеслось. Уже лет шесть непрерывно их ведем.

Чудесная вещь: очень эффективная и полезная. Большая часть клиентов на группе – это клиенты, которые проходят индивидуальную терапию. Это самый идеальный вариант, поскольку все врубаются, что такое психотерапия. А применительно к своим клиентам я вижу, где они что утаивают, какие темы обходят, чего боятся, как себя ведут, и это дает значительный материал, чтобы обсуждать его на индивидуальной психотерапии. Такое вот изумительное сочетание одного и другого.

**Елена Шишова:** Добавлю еще такую вещь. Когда я еще не работала здесь, а только училась методу, в центре проходили открытые группы. И я относилась к ним с опаской, поскольку вообще не понимала, как это может работать, ведь человек мог прийти всего на одну или две встречи. И вот он придет, какие-то его проблемы актуализируются, процессы запустятся, а как он дальше-то с этим справляться будет? И опять же, в открытых группах много людей, не сведущих в психотерапии, они могут сказать что-то неприятное, покритиковать, осудить. Как может помочь такая группа? Но я видела людей, которые менялись после этих групп. Одна такая встреча могла иметь положительные последствия, люди меняли свое поведение и отношение к проблеме. Меня это очень впечатлило.

А закрытые группы мне нравятся тем, что только там можно увидеть такое многообразие восприятия, переживаний. На этих группах совершенно особая атмосфера, там очень много эмоций, все ярче, иногда бывает ощущение, что

прямо воздух звенит. И очень интересно видеть, как люди на твоих глазах меняются. Как поначалу они избегают многих тем, ведут себя скованно, зажато, а потом постепенно раскрываются, начинают общаться, пробуют делать то, чего раньше не делали.

**Максим Шишов:** Кстати, мы тут еще говорили про то, кто и как пришел в эту профессию. Скажи о себе пару слов.

**Елена Шишова:** А что мне сказать? Я же поздно стала психологом, у меня же первая специальность другая.

**Максим Гончаров:** Но вот это как раз и интересно. Мы-то с самого начала в этой борозде, а вот что можно полжизни заниматься чем-то одним, а потом все взять и переиграть, многим это кажется нереальным...

**Максим Шишов:** И заманчивым.

**Елена Шишова:** Роман с психологией и психотерапией у меня давний. Где-то в старших классах я прочитала Владимира Леви. В то время никто, кроме него, так не писал. Кроме того, у меня мама была психиатром. Иногда к нам в гости приходили ее больные, она рассказывала о каких-то интересных случаях, было много книг по психиатрии. И, несмотря на то что я получила образование, не связанное с психологией, и занималась другими вещами, интерес к ней у меня всегда был. Позже стали появляться разные книги, работы Фрейда были опубликованы. Их не было в свободной продаже, но мама их выписывала. А потом психологической литературы стало много, и я все время ее читала.

О том, что можно получить образование психолога, узнала случайно. Я задумала поменять работу и стала ходить на всякие тренинги, посвященные работе с людьми, и ведущая одного такого тренинга обмолвилась, что она программист по первому образованию. Я удивилась и спросила ее, где из программистов делают психологов. А она сказала: «Да тут у нас, в филиале восточно-Европейского института психоанализа». И я сразу пошла.

Получила второе высшее, прошла практический годичный курс по психологическому консультированию, проходила без конца какие-то краткосрочные семинары и тренинги. У меня огромная стопка сертификатов дома лежит. Но несмотря на все эти тренинги и книги, у меня все равно было ощущение, что я чего-то важного не знаю и не понимаю. Было ощущение, что нужно учиться дальше.



С Павлом мы знакомы давно, про центр я была наслышана, так что в какой-то момент решила пройти базовый курс по позитивной психотерапии. А кроме того, в центре все время проходили открытые группы и супервизии, и я на них ходила как на работу. И вот это очень помогло, поскольку открытые группы проводятся на основе пятиступенчатой стратегии и по существу представляют собой консультативную сессию, где ты даже в роли участника делаешь ту работу, которую делает психолог.

Мне очень много дали эти группы и супервизии, потому что там виден процесс от начала и до конца. Можно было видеть, как работают Максим с Павлом, какие вопросы задают, на что обращают внимание. Можно было учиться на примере, а на мой взгляд, только так и можно учиться.

Позже я убедилась, что это очень хорошо работает, когда стала преподавать в филиале Московского психолого-социального института. Технику психологического консультирования нельзя до конца понять только благодаря книгам или упражнениям. Сколько бы ты ни изучал школ, сколько бы ни пробовал консультировать, законченного представления все равно нет, и нет уверенности, что: «Да, я могу это сделать». И здесь позитивная психотерапия помогает вот чем. Когда я хочу показать студентам, как консультация ведется, то провожу на занятиях открытую группу. Инструментарий очень простой, я буквально за пять минут могу рассказать концепцию человека, рассказать пятиступенчатую стратегию, а потом на основе этой пятиступенчатой стратегии провести группу.

Это, на мой взгляд, является очень полезным, чтобы получить законченное представление о том, как консультирование выглядит и как оно работает. У студентов появляется возможность попробовать себя в роли психологов и посмотреть, как я это делаю. К слову, эти группы оказались настолько эффективны, что двое из пяти людей, которые были клиентами, пришли учиться к нам на базовый курс. То есть благодаря разовой консультации они поняли, что это работает, прониклись самой идеей психотерапии и пришли к нам учиться.

**Павел Фролов:** Это, кстати, очень важный момент, который часто упускают, что психотерапия – это такая область практики, которую можно усвоить только на чьем-то примере. Невозможно это сделать по книжкам или как-то еще. Нужно просто видеть, как работают другие психотерапевты, как они строят отношения с клиентами. И это касается любого обучения, будь то обучение в методе или супервизии.

**Максим Гончаров:** Вообще, когда мы начинали, получить в России серьезное образование в каком-либо методе было практически невозможно, поэтому мы

очень много внимания уделяли обучению специалистов. С 2001 года я веду базовые курсы по позитивной психотерапии, а в последние годы мы стали вести мастер-курс, прохождение которого позволяет получить «Сертификат позитивного психотерапевта» а затем подать документы на получение «Европейского сертификата». То есть теперь не нужно ехать в Германию, чтобы пройти обучение, сейчас это можно сделать в России на базе нашего центра. У нас уже есть люди, в частности, Лена, которые скоро окончат этот мастер-курс и получают сертификат.

**Максим Шишов:** Я вот тоже хотел внести свои пять копеек. Хотя сам я не занимаюсь психотерапией, но базовое образование в методе есть, мне всегда казалось неправильным, что метод позитивной психотерапии не получил в России того признания, которого заслуживает. Если о нем и знают, то только то, что там рисуют ромбики и рассказывают притчи. А вместе с тем, это тот редкий случай, когда разумные и полезные, гуманистические идеи не просто существуют сами по себе, когда совершенно неясно, что с ними делать, а раскрываются через вполне конкретные вещи.

И, мне кажется, что это настоящий подарок для психологов или психотерапевтов, поскольку есть идеи, есть инструментарий, есть наш центр, в котором можно получить образование, после которого останется лишь ряд формальностей для получения «Европейского сертификата».

А что касается клиентов... Сама идея рассказать людям, откуда у их проблем растут ноги, кажется мне очень полезной. Пока человек считает, что в его проблемах виноваты погода, гены, всемирный заговор или плохая экология, он ничего не может изменить в своей жизни. Путь к чему-то лучшему для него просто закрыт.

Но ведь и сказать: «Ты сам за все в ответе» – тоже недостаточно. «Ладно, в ответе, а делать-то чего?» И вот идея помощи людям, обучение, если так можно сказать, тому, как более гармонично строить свою жизнь, вот эта идея кажется мне очень полезной.

**Максим Гончаров:** Знаешь, Носсрат Пезешкиан часто любил говорить о разных уровнях того, что ты делаешь для человечества. Он сразу задавал такой тон, что все, что мы делаем – это служение человечеству. Что ты идешь помогать людям, что им должно становиться лучше, что в результате их жизни и жизнь человечества в целом должна становиться гармоничнее. Пезешкиан считал очень важной идею единства человечества. Мы с Павлом сейчас были в Германии, и Хамид Пезешкиан как раз рассказывал, что они пишут новые книги по позитивной психотерапии и стали перечитывать все книги Носсрата

Пезешкиана. И многие вещи, которых раньше не видели, вдруг впервые заметили. И одна из этих очень важных вещей такая.

Пезешкиан говорил о позитивной психотерапии как о новом способе взаимодействия человечества в будущем. Свой метод он воспринимал не просто как способ справляться с болезнями и расстройствами, но как возможность жить по-настоящему полной и здоровой жизнью. Он считал, что в будущем его идеи станут совершенно естественными и обычными. Что люди будут основывать свою жизнь на модели баланса, будут разговаривать и разрешать свои проблемы в соответствии с идеями позитивной психотерапии. Другими словами, он всегда понимал, что позитивная психотерапия – это не пилюля, не лекарство, а способ гармонично жить. И слово «позитивная» (данное, настоящее) как раз и задает высочайший стандарт жизни в соответствии с гуманистическими идеями.

**СОВЕТ 33:** Хочешь быть счастливым – будь им!

