

**Владимир Цыбульский
Сергей Торлецкий**

ДЕНЬ СТРАХА

*сорок историй счастливого избавления от
страха и тревоги с помощью тренингов и
психотерапии с подробным описанием приемов
для самоприменения*

**«КСП+»
МОСКВА
2003**

ББК 88.4
УДК 159.92
Ц56

Цыбульский В. Е., Торлецкий С. А.

Ц56 День страха. — М.: «КСП+», 2003, 352 с.

ISBN 5-89692-077-6

Эта книга о страхе.

Или во множественном числе — о страхах.

Или еще шире — о том, что знакомо каждому — о страхах, тревогах, беспокойствах.

И об их тяжелых формах и последствиях, с которыми трудно справиться в одиночку.

О том, что рождается во тьме и пытается утащить наш разум во тьму, лишает нас спокойствия, способности принимать разумные решения, строить свою жизнь так, как нам хочется.

Авторы назвали книгу «День страха». По аналогии с «Днем любви» или «Днем памяти», или «Днем учителя». В какой-то день все вдруг вспоминают о том, что есть какое-то чувство, или потеря, или профессия и много думают об этом.

«День страха» — приглашение подумать и разобраться в этом феномене психики, в проблеме страха, без решения которой невозможно ни овладеть профессией, ни примириться с потерями, ни достичь гармонии и счастья в любви.

Авторы предлагают читателю вывести свой страх из тени на свет.

ISBN 5-89692-077-6

© Цыбульский В. Е., Торлецкий С. А., 2003

© Издательство «КСП+», 2003

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА I

ЭТА КНИГА О СТРАХЕ И ТРЕВОГЕ.....	7
ВИЗИТ К ПСИХОТЕРАПЕВТУ	10
КЛАССИФИКАЦИЯ СТРАХА	18
ЧТО МЫ БУДЕМ ДЕЛАТЬ.....	27

ГЛАВА II

ТРЕВОГА И СТРАХ: ОТЛИЧИЯ И СХОДСТВО ..	29
КТО ЧАЩЕ ВСЕГО ИСПЫТЫВАЕТ ТРЕВОГУ ...	32
ПРИРОДНАЯ САМОЗАЩИТА.....	37
В ЗЕРКАЛЕ ТЕСТА	38
ПЕРВЫЙ ШАГ К ОСВОБОЖДЕНИЮ... ..	43

ГЛАВА III

ТРЕНИНГ АНТИТРЕВОГИ.....	47
КУРС САМОПСИХОТЕРАПИИ.....	63
РЕЛАКСАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ	72

ГЛАВА IV

ПРОИСХОЖДЕНИЕ СТРАХА: ЧТО СКАЗАЛ ФРЕЙД	86
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНФЛИКТ МЛАДЕНЦА.....	89
КУДА СМОТРЕЛИ РОДИТЕЛИ	102

ГЛАВА V

ТРЕНИНГ АНТИСТРАХА	109
МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ЭТО ВМЕСТЕ	114
МЕТОДЫ ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ.....	117

ГЛАВА VI

ДОКТОР ОБРАЗ	136
В ЧЕМ ТВОЯ ПРОБЛЕМА	139
ЭМОЦИОНАЛЬНО ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ	143
ПОЛЮБИ В СЕБЕ ГРЯЗНЕНЬКОЕ	156
КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ	161

ГЛАВА VII

ТРЕВОЖНИКИ И СЧАСТЛИВЧИКИ	172
МАМА ЗАПЛАЧЕТ, ПАПА ЗАРУГАЕТ	174
ТИПЫ И МАСКИ	177
ПРОГНОЗЫ ЧЕРНОЙ КОШКИ.....	181

ГЛАВА VIII

ДЕТСКИЕ СТРАХИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА ..	185
ПОБЕДИТЬ В СЕБЕ РЕБЕНКА.....	189
АССЕРТИВНАЯ ТЕРАПИЯ	195

ГЛАВА IX

КЛЕЩИ ДЛЯ СТРАХА.....	202
КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ КРИТИКИ.....	203

ГЛАВА X

ПОПЫТКА САМОДИАГНОСТИКИ	222
УЧИМСЯ НЕ БОЯТЬСЯ ДРАКИ	228
КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ.....	239
ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ НАСИЛЬНИКА.....	242

ГЛАВА XI

УЧИМСЯ НЕ БОЯТЬСЯ...	
...АВТОРИТЕТОВ.....	245
...РОДИТЕЛЕЙ... ..	247
...ОХРАННИКОВ, ПРОДАВЦОВ, НАЧАЛЬНИКОВ.....	261

ГЛАВА XII

СТРАХИ ЛЮБВИ.....	275
САМОАНАЛИЗ СТРАСТИ.....	278
ТРЕВОЖНАЯ ЛЮБОВЬ.....	284
ПРОЛЬЕМ СВЕТА	288
ЭТАПЫ САМОАНАЛИЗА	296
САМОАНАЛИЗ ЗАВИСИМОСТИ	299
ТЕХНИКА САМОАНАЛИЗА	310

ГЛАВА XIII

ПОМОГИТЕ ВЫЙТИ ИЗ ДОМА.....	319
КУДА ВЕДЕТ ПУТЬ ИЗБЕГАНИЯ.....	323
ХОЧУ, ХОЧУ, ХОЧУ БОЯТЬСЯ	327

ГЛАВА XIV

СТРАХИ ПОЖИЛЫХ.....	335
В ПОИСКАХ СМЫСЛА.....	336
ОБЩЕСТВО ЛЮБИТЕЛЕЙ СТРАХА	341

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

МЫ ПОЛАГАЕМ, ЧТО ВСЕ ЭТО БУДЕТ НОСИТЬСЯ.....	345
-------------------------------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЯ

КАК ВЫБРАТЬ ПСИХОТЕРАПЕВТА..... 348

КАРТА ФОБИЙ, СТРАХОВ И ТРЕВОГ..... 354

ГЛАВА I

О чем и для чего эта книга
Визит к психотерапевту
Классификации страха
Что мы будем делать

ЭТА КНИГА О СТРАХЕ И ТРЕВОГЕ

о чем и для чего эта книга

Эта книга о страхе.

Или во множественном числе — о страхах.

Или еще шире — о том, что знакомо каждому — о страхах, тревогах, беспокойствах.

И об их тяжелых формах и последствиях, с которыми трудно справиться в одиночку.

О том, что рождается во тьме и пытается утащить наш разум во тьму, лишает нас спокойствия, способности принимать разумные решения, строить свою жизнь так, как нам хочется.

Авторы называли книгу «День страха». По аналогии с «Днем любви» или «Днем памяти», или «Днем учителя». В какой-то день все вдруг вспоминают о том, что есть какое-то чувство, или потеря, или профессия и немного думают об этом.

«День страха» — приглашение подумать и разобраться в этом феномене психики, в проблеме страха, без решения которой невозможно ни овладеть профессией, ни примириться с потерями, ни достичь гармонии и счастья в любви.

Авторы предлагают читателю вывести свой страх из тени на свет.

На свету страх не так страшен. Его можно приручить, использовать его энергию в мирных целях. Можно просто избавиться от страха, узнав его. Правда надо

знать — как это делать. Узанный страх не так опасен и поддается приручению. Опасен страх спрятанный, подавленный. Он действительно может натворить много бед.

Эта книга о том, как справиться с тревогой и беспокойством с помощью этой книги.

Страх для авторов не отвлеченный предмет и не тема остренькой беседы. Многолетний опыт психотерапевтической практики, сотни людей с проблемами, которые казались неразрешимыми и путь решения которых был найден совместными усилиями, оригинальные методики избавления от страхов и их последствий, пристальное исследование теории и практики современной психотерапии страха, — все это послужило материалом для книги.

Авторы рассматривают страх в судьбе человека в его развитии: зарождение в младенчестве, страхи детства и юности, зрелого возраста и старости. Проясняются взаимосвязи, общее и различное, причины и следствия. Предлагаются методы терапии страха в разные периоды жизни.

Особое место в книге занимает рассказ о возможностях эмоционально-образной терапии в избавлении от страхов и тревог (оригинальные методики профессора Николая Линде с успехом применяемые в работе психологического центра «Мир Вашего Я»). На многочисленных примерах показывается, как самостоятельно можно овладеть этим методом.

Книга имеет практическую направленность. В тренингах и практикумах приводятся приемы и методы (от классического психоанализа до экспресс-методов современной психотерапии), с помощью которых читатель сам может анализировать и регулировать свое психическое состояние.

Разыгрываются самые распространенные сценарии возникновения страхов, с использованием конкретных примеров (все примеры подлинные, взяты из психотерапевтической практики, все это происходило с реальными людьми, имена которых по понятным причинам изменены). Показывается, как справляться со своим

страхом:

- самолетов,
- метро,
- чиновников,
- начальников,
- работников сервиса;
- вахтеров;
- хулиганов и насильников,
- драки,
- любви,
- родителей,
- подчиненных,
- нового дела,
- будущего,
- высоты, закрытых и открытых пространств,
- себя,
- смерти.

Читатель научится избавляться от собственных страхов. Но мы и сами можем стать причиной возникновения страхов окружающих нас людей. Например — наших детей.

Большинство страхов, беспокоящих взрослых, зарождается в детстве и не только из-за того, что «Папка пьет и мамку бьет» (такой «папка», как правило, книг не читает и обращаться к нему бесполезно). От страха страдают дети (они потом вырастают во взрослых) из вполне благополучных семейств, в которых родители занимаются воспитанием детей, применяя методы традиционные, часто порочные (в том числе и порочные), не представляя, как тот или иной «педагогический» прием, примененный из самых благих побуждений, отзовется в ребенке лет через двадцать.

Если родители, прочитав эту книгу, станут хоть немного осторожнее и предусмотрительнее при выборе методов воспитания — одна из целей «Дня Страха» будет достигнута.

В книге один Автор. Практический опыт психолога, директора психологического центра «Мир Вашего Я» Сергея Торлецкого и опыт журналиста-популяризатора

психологических знаний Владимира Цыбульского соединились в Авторе, для того, чтобы появилась эта книга.

По мнению специалистов для каждого третьего в России психологические проблемы, вызванные в том числе чувством страха, весьма серьезны. Познакомившись с этой книгой читатель почувствует себя увереннее, сможет анализировать свои психологические проблемы и решать их сам или с помощью психотерапевта. Отношение к себе и своему будущему станет более оптимистичным. Появится шанс на изменение судьбы.

ОН СПИТ И ВИДИТ СОН

визит к психотерапевту

Психотерапевт спит и видит сон: в городе отмечают День Страха. Никакой помпы, митингов, карнавалов и хеловинов. Никто никого не пугает. Просто в этот день о собственных беспокойствах и страхах говорить не стыдно. И все говорят. В метро, на улице, в офисах, магазинах, в театрах и кафе. И все слушают друг друга, стараются понять, помочь советом, поделиться собственным опытом в преодолении страха. И никто никого не укоряет, не подначивает, не оскорбляет. Потому что в День Страха понимают, что в той или иной степени эта беда коснулась или может коснуться каждого.

Оказывается, панически бояться можно самых страшных вещей.

Например, птиц, мотыльков, воды, пыли, перьев, пауков, пота, крови, камней, высоты, закрытых и открытых пространств, грозы, шума, тишины, яркого света, темноты, города, деревни, любви, ненависти, автобусов, толпы, одиночества, похорон, перемен, будущего, укулов и зубных врачей.

Дети боятся родителей, женщины — быть брошенными, мужчины — «оказаться не на высоте».

И ничего поделать с этими страхами нельзя, а жить с ними тяжело.

Психотерапевту снится, что он ходит среди людей и раздает им подарки: кому прощение, кому новый взгляд на мир, кому умение вспоминать и забывать, расслабиться, обрести покой и всем — избавление от страхов, тревоги, беспокойства.

Такой городской сеанс психотерапии.

Многим становится легче.

Подобный сон может присниться только психотерапевту. Специалисту по проблемам психического здоровья. Ортопеду, стоматологу, гастроэнтерологу такой сон не приснится никогда. Он не приснится венерологу или практологу. К этим специалистам человек обращается, когда почувствует телесную боль, в каком бы укромном месте он ее не обнаружил. Иное дело боли и проблемы душевные.

Психологи и психотерапевты часто встречаются с людьми, нуждающимися в их помощи, совете, но отвергающими и то, и другое. Над ними смеются, им не доверяют.

Стоит онкологу подозрительно покоситься на нашу родинку, мы тут же бежим сдавать анализы. Психотерапевт, узнав, что человек с некоторых пор избегает ездить на метро, предпочитая сменить пять-шесть автобусов и опоздать к месту встречи на два часа, далеко не всегда сможет убедить в необходимости срочной психотерапевтической помощи. Хотя он-то отлично знает, что подобные безобидные чудачества свидетельствуют о психологических проблемах, которые, если вовремя ими не заняться, могут привести к полной изоляции человека от общества, вплоть до длительного проживания в психиатрической клинике.

Необъяснимые страх и тревога знакомы каждому. Но говорить об этом не принято. О лишнем весе, морщинах, целлюлите, прыщиках, давлении и головной боли — сколько угодно. О страхах, как серьезной проблеме — очень редко и вскользь.

В основе этой книги — практический опыт психотерапевтов. В том числе профессора Николая Линде. Он ведет мастер-класс, обучая студентов, психологов, психотерапевтов, разработанному им методу эмоционально-

образной терапии (подробно о методе и его применении в терапии страха — в главе «Доктор Образ»). На мастер-класс приходят люди молодые, энергичные, социально активные без каких-либо явных проблем со здоровьем. По условиям обучения группа произвольно делится на клиентов (тех, у кого есть психологические проблемы психотерапевты называют «клиентами»; «пациенты» — это в медицине) и психотерапевтов. Потом меняются ролями. Оказалось, «клиентам» никаких специальных проблем выдумывать не надо. У каждого обнаруживались вполне реальные проблемы (в том числе беспокойства, тревоги, страхи), о которых никогда и никому они не говорили. Только оказавшись на учебном сеансе психотерапии, люди смогли сказать об этом вслух...

Психотерапия (как психологическая терапия) — наука в России молодая, заново открыта и развивается лишь в последнее десятилетие. Срок для укрепления в массовом сознании необходимости обращаться с определенного рода вопросами к этим специалистам небольшой. Психотерапевта все еще путают с психиатром, доктором из психушки, к которому попасть и стыдно, и опасно — накачает всякой химией и крыша съедет окончательно, а еще поставят на учет в психдиспансере, отберут права и выгонят с работы. Психолог же — это человек, необходимый родственникам погибших в авиакатастрофе, заложникам, пострадавшим от рук террористов и теннисисту с мировым именем, а для решения семейных и личных проблем он вполне бесполезен — сами разберемся (психологи, работающие в школе и социальной сфере, о распространенности подобного мнения знают очень хорошо).

Впрочем, отношение к душевному здоровью в обществе постепенно меняется. Может быть из-за состояния этого здоровья. Услуги психологических консультаций, служб психотерапевтической помощи в последнее время все более востребованы. Услуги в основном платные, доступные состоятельным людям. Понятно, что не всякий согласится платить деньги, которых нет, не будучи к тому же полностью уверен в успехе. Зато спрос на психологическую литературу, книжки по психотерапии

и психоанализу растет. Можно говорить о приближении психологического книжного бума. Подобной литературой интересуются студенты, будущие специалисты и будущие их клиенты. Люди ощущают недостаток знаний в этой области и стремятся восполнить его. Самообразование тут действительно не повредит.

Психотерапия отличается от медицины. Доктор ставит диагноз, больной принимает лекарства и так лечится. В психотерапии же специалист только помогает человеку, у которого есть проблема (страх, беспокойство, тревожное состояние, бессонница, вспышка раздражительности, невозможность выйти из дома или ездить в транспорте). Решает свою проблему человек сам.

Эта книга — ваш личный психотерапевт. Она не решит за вас ваших проблем, без вашей помощи и активного участия, не избавит вас от тревог, беспокойств и страхов. Вы можете оставаться пассивным, узнавать себя в героях многочисленных примеров борьбы со страхом, представлять, что это могли бы быть вы. Вы можете даже почувствовать уверенность, оптимизм и надежду, освоить одну-две методики и более или менее успешно применять их время от времени. И это — неплохо. Но это значит использовать свои возможности на долю процента, думать, что можно что-то изменить, ничего всерьез не меняя.

Ваши проблемы не вне вас. Они — внутри вас. Решите вы их сами, если очень сильно захотите и готовы будете действовать. Вот тогда ваш личный психотерапевт вам действительно поможет.

ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ И КУДА ПОТОМ ДЕВАЕТСЯ

Клара М., студентка четвертого курса психологического факультета. Очень подвижна, смешлива, любит общаться и быть в центре внимания. Иногда становится задумчивой и раздражительной. Оказавшись в роли клиента на занятии мастер класса по обучению методу эмоционально-

образной терапии на вопрос психотерапевта ответила, что проблема у нее есть — из общественного транспорта она больше всего не любит автобусы. Предпочитает ходить пешком, ездить на метро или троллейбусе. А в автобусах ей неудобно. И она на них не ездит. А откуда эта нелюбовь — объяснить не может. Просто в автобусе ей всегда плохо: мутит и голова кружится.

В ходе сеанса эмоционально-образной терапии Кларе нужно было представить свой страх перед автобусами в виде образа. Кларе он представился в виде большого рыжего таракана.

Таракан был ужасен. Он собирался напасть на Клару и она чувствовала себя беспомощной и беззащитной.

Психотерапевт спросил, как выглядит в самой Кларе то, на что хочет напасть таракан. Кларе эта часть ее представилась в виде серебристой полусферы.

— Так, — сказал психотерапевт А если дать энергии этой полусфере?

Клара «дала энергии». Из полусферы выпорхнул серебристый мотылек и раздавил таракана. Не осталось ни усиков, ни лапок. Только мокрое место.

— Боже, как хорошо! — закричала Клара и ей предложили представить в виде образа это хорошее чувство и принять этот образ в себя. Кларе ее радость, чувство освобождения представились в виде все той же серебристой полусферы. И она с удовольствием приняла ее в себя. А на следующий день сообщила с торжеством, что возвращалась домой на автобусе, на занятия приехала на автобусе, и вообще будет ездить теперь только на автобусах. И еще она вспомнила, откуда взялся ее страх.

Девочкой-подростком она любила носить мини-юбки. К ней пристал один грубиян — исподтишка стал хватать ее за коленки. Дело было в автобусе, у грубияна были большие рыжие усы (как у таракана). Клара испугалась, закричала,

пассажиры выкинули гражданина с усами на улицу. Скоро Клара совершенно забыла эту историю. И не могла никому объяснить, почему она так боится ездить на автобусах.

Типичный пример психотерапевтического решения психологической проблемы. В результате человек избавился от многолетнего страха. Причем сделал это сам.

Разумеется далеко не все проблемы решаются так просто и легко с одного раза и без возврата. Мы пока не говорим ни о происхождении страха, ни о его природе или виде, ни о механизме действия тех или иных психотерапевтических методов. Мы продолжаем разговор о недоверии, в основе которого незнание или неполное знание. Для многих описанные выше действия и результаты сродни шаманству, колдовству или чуду. Равно как и сами психологические проблемы, неизвестно откуда взявшиеся. Кстати, по признанию практикующих психотерапевтов, часть их клиентов к ним не доходит, обращаясь с чисто психологическими проблемами к магам, врачам и гадалкам.

До тридцатых годов прошлого столетия в России были самые разные школы психотерапии. Потом все это объявили идеализмом и прекратили. Психике и душе место было определено в мозгу, психологические проблемы уступили место душевным болезням, лечить которые мог только человек с медицинским дипломом и преимущественно лекарствами. Страх стал уделом трусов, душа обязана была трудиться на благо общества, психоаналитика заменил коллектив, психология интересовала с точки зрения организации соцсоревнования, все прочее относилось к разряду «вредного» и «буржуазного».

Заблуждения, основанные на простых, но ложных истинах изживаются трудно. Медицинский подход при попытках избавить человека от страхов, тревог, беспокойств и фобий у нас по-прежнему довольно распространен. При этом медики пытаются с помощью различных препаратов лечить мозг, а не исправлять вместе с человеком, испытывающим затруднения, нарушения в его психике. По аналогии с гастритом лечат орган, на-

десять тем самым привести в норму функцию. Но психика не желудочный сок, а мозг не одна из желез нашего тела. Связь между мозгом и психикой совершенно иного рода. Связь эта сродни связи между компьютером и компьютерной программой. Вместо того, чтобы лечить вирус с помощью антивирусной программы, медики пытаются воздействовать на «железо» самого компьютера. Но если программа зависла, она так и будет висеть, сколько не собирай и не разбирай компьютер, в то время как продвинутый пользователь чисто программными методами способен сам решить проблему, не залезая в нутро машины. Остаются болезни, связанные со структурными или биохимическими нарушениями в мозге, при которых медицинский подход единственно возможный. Но эти случаи — за пределами наших тем.

Лекарственные препараты могут достаточно эффективно заглушать тревоги и беспокойства, но причины их возникновения не устраняют. Устранить их по силам только самому страдающему от страха. Путь этот может быть долгим, потребовать значительных усилий, подготовки, знаний определенных приемов и методов, которые, в том числе, приводятся и в этой книге, но чем раньше вы решитесь встать на него, тем быстрее и очевиднее будет успех. Жизнь ваша, возможности станут качественно иными.

Прежде чем встать на этот путь, познакомимся с некоторыми психотерапевтическими постулатами. Можно над ними не задумываться. Можно их просто прочесть (вслух или про себя):

- причина моих страданий во мне самом;
- у меня достаточно сил, чтобы самому решить свои проблемы;
- страдания не имеют моральной ценности и расставаться с ними надо легко;
- никакая вера не оправдывает страха;
- и моя жизнь может быть полна радости;
- свобода лучше зависимости;
- я забочусь о себе, и я не эгоист;
- принять себя, значит быть здоровым;
- открытость лучше тотального самоконтроля;

— я могу творить и быть активным.

НАЗОВИ СВОЙ НЕДУГ

классификации страха

Страх — абсолютно естественная защитная реакция на реальную или потенциальную опасность, доставшаяся нам от животных вместе с чувством голода, агрессией и потребностью любви. Страх в животном мире помогает избежать опасности, защитить себя. Не знающие страха, гибли на ранних стадиях эволюции и среди ныне живущих почти не встречаются (рожденные по ошибке природы погибают раньше играющих с ножами больных гемофилией).

Тогда в чем проблема? Кто-нибудь определил сколько страха должно быть в жизни человека? Есть такой прибор со стрелкой и шкалой предельно допустимого страха? Где здесь норма и каковы признаки отклонения?

Не бывает одинаковых людей даже среди близнецов и клонов. Из молекулы ДНК растут глаза и уши, но не характер, поведение, поступки. Мозг можно сдублировать, душу — никогда. Цепь случайностей, формирующих человека при всей общности требований, не повторяется. Реакции людей могут быть сходными, идентичными — не бывают. Одному все по барабану, другого от барабана трясет. Критерий тем не менее имеется. Тут дело не в том — сколько. А в том, какой это страх.

Норма — страх в действительно опасной ситуации. Отклонение — страх ситуаций, вещей, предметов, явлений, никакой опасности не представляющих. Этот страх не спасает. Он ограничивает наши возможности. Дальше все очень индивидуально: пожертвовать страхом, чтоб обрести свободу захочет далеко не всякий.

Возможности выстроить свою жизнь так, чтобы чувствовать себя в ней комфортно, почти безграничны. Еще неизвестно, кому на этом свете лучше — храбрецу или живущему в страхе, как бы чего не вышло. В конце концов хрестоматийному Беликову, отлично жилось в

футлярчиках на все случаи жизни, он трясся, но не чувствовал себя более несчастным, чем разъезжающий на велосипеде и распеваящий песни учитель географии. Трагедия случилась тогда, когда провинциальные непоседы попытались снять с человека его футляр, не спрашивая, хочет ли он этого.

Психотерапевт расскажет вам, сколь изобретателен человек в устройстве жизни при страхе. Какие защиты, барьеры и стенки, сколько фантазии и таланта, чтобы обойти пугающее, уклониться от встречи, забыть и забыться.

Норма — это то, что каждый определяет для себя сам и чувствует себя при этом нормально. Последствия от передозировки страха наступают тогда, когда человек уже не может приспособиться, страдает от несвободы, тоскует от невозможности жить иначе. Одному для этого достаточно испытать унижение от мысли, что он боится хулигана, начальника или высоты, другому оказаться запертым в четырех стенах (последовательный отказ от страшных поездок в метро, на машине, хождений на службу, в магазин, выхода на улицу, лестничную клетку и балкон).

Желание изменить себя и свою жизнь, побороться с собственным страхом может возникнуть в человеке под давлением окружающих или с помощью специалиста, но без такого желания не получится ничего. В конечном итоге человек изменяет себя сам. Решимость должна сохраняться и в процессе — многие пугаются, почувствовав что меняются. Не каждому хватает духу, открыв новую жизнь, остаться в ней. Старые ненавистные стены вдруг кажутся родными.

Ну а уж если решил бороться — неплохо познакомиться с противником — как зовут, откуда берется, где живет, кто ближайшие родственники.

Существует множество классификаций страха. Каждая из них по-своему верна и любой подход уместен, кроме попыток делить страхи на главные и второстепенные, поскольку в каждом конкретном случае картина будет иная, сходства и различия поменяются местами, группы и классы распадутся, страх пауков заслонит

страх смерти, все придется начинать сначала.

И все-таки мы выделили бы по предметному признаку —

СТРАХИ СОЦИАЛЬНЫЕ основаны на несоответствии идеального «Я» и реального, неразделенной никем любви к самому себе, зависимости от чужих оценок. Социальный — это страх вмешательства третьих лиц в ваши интимные отношения с самим собой. В собственном идеальном «Я» все наши недостатки прощены. Выход на публику — это Страшный Суд, на котором нужно скрыть свое знание о «Я» реальном. Проигрыш стопроцентный, поскольку угаданный недостаток разрушает и идеальное, и реальное и создает новый несуществующий образ — ужасный, отвратительный, стыдный.

Впрочем это — лишь одно из толкований природы социальных страхов. Бывают и другие.

Социальные — это страхи:

- экзаменов;
- публичных выступлений;
- знакомств;
- власти;
- насилия, агрессии;
- секса;
- оценок;
- ответственности;
- провала и успеха;
- нелюбви окружающих;
- насмешек;
- ответственности;

СТРАХИ ПРИРОДНЫЕ ближе всего к страхам наших животных предков. Эти страхи, очень конкретные и понятные в животном мире, будучи очеловеченными, приобретают иногда некую иррациональную окраску.

Посмотрите, может узнаете свой страх:

- боли, уколов, зубных врачей;
- голода, холода;
- нехватки денег, безработицы;

- насекомых и животных;
- темноты;
- природных явлений: грома, молнии, урагана, землетрясений;
- чужих;
- болезней;
- страх за детей, родителей, близких;
- пространственные страхи (высоты, глубины, открытых и закрытых пространств, скорости);
- транспортные страхи;

МИСТИЧЕСКИМИ мы назвали страхи из-за недостатка информации и опыта в областях, где ни того, ни другого в достатке быть не может. А именно:

- страх смерти;
- будущего;
- привидений, духов, порчи, сглаза, космических пришельцев;
- страх перед судьбой;
- неизвестности и случайности;
- страх перед Высшей Силой;
- Страшного Суда и загробной жизни.

В основе приведенной классификации — предмет страха. Все очень условно, зыбко, относительно. Границы размыты и позволяют страхам из одной группы появляться в другой. Боязнь чужих, агрессии и насилия, скорее страх природный, но с ним связаны многие социальные страхи. Страх болезни подразумевает страх смерти. Страх за детей можно отнести и к природным и к социальным. В то же время он вполне может быть связан со страхом судьбы и неизвестности, а это уже по авторской классификации мистические страхи.

Предметные — самые распространенные классификации страхов. Подробны и дотошны подобные классификации в психиатрии. Медиками названы и описаны более шестисот различных страхов.

А между тем предмет страха часто ничего не говорит ни о причинах возникновения, ни о природе, ни о механизмах, что затрудняет и поиск средств для кор-

рекции нарушений психики. Часто страхи маскируются один под другой, прячутся и живущему в страхе вместе с психотерапевтом приходится по долгу перебирать и выстраивать звенья событий, чтобы докопаться до первопричины и заняться освобождением, избавлением.

В приведенном уже примере девушка пожаловалась на страх перед автобусами. Страх по многим классификациям транспортный, связан с пространственными страхами и страхом движения. В основе же оказалась психическая травма, страх агрессии и насилия, страх осуждения со стороны окружающих. А выяснилось все это тогда, когда психокоррекция с использованием метода эмоционально-образной терапии уже была произведена и дала результат.

В психотерапии подобное случается довольно часто. Очевидное оказывается ошибочным, самый короткий путь — долгим и ведущим в тупик, рациональное — неверным, нелепое — правильным, логичное — бесполезным. Кэрроловское Зазеркалье в этом мире только крыльцо, прихожая, за которой целая череда за-за-за-Зеркалий. За каждой новой дверью очередной поворот закона в бесчисленном числе измерений. Убегать, чтобы достигнуть здесь никакой не парадокс. Парадоксальным и верным может быть смешное и примитивное.

ТАНЦУЕМ ОТ ПРИЧИНЫ

Все страхи похожи друг на друга. Драка и гром, экзамены и катастрофа, измена и тараканы, — могут быть для нас одинаково страшны. То есть возможно распределение страхов по силе от легкого беспокойства до ужаса, но предмет тут опять-таки чаще всего ни при чем. А вот определение страха по причинному принципу иногда весьма сокращает путь в поисках средства от него.

Прежде всего причины бывают *тайные и явные*.

Явные причины довольно редки, их очевидности не всегда можно доверять. Тем не менее случаи прозрачные и ясные, отчетливо сохранившиеся в памяти клиента — си-

туация, предмет, страх и именно с этого момента я начал бояться (собак, самолетов, воды, грома) — бывают. Такой растянутый во времени посттравматический синдром.

Сергей К. — очень крупный мужчина лет сорока. Хороший специалист, преуспевающий профессионал, домовладелец и семьянин. На работу ездит на машине. Машина стоит в гараже. Гаражи на пустыре, рядом стройка, а на стройке как это обычно бывает — целая стая дворняг. Они с лаем встречают и провожают всех, кто держит машины в гаражах. Они безобидны и никто на них внимания не обращает. Но не Сергей. Каждый раз пройти сквозь эту стаю для него настоящее испытание. Без буханки хлеба и пакета костей за машиной он не ходит. Сергей панически боится собак. И отлично знает — почему.

Ему было лет шесть, с бабушкой и дедушкой он жил тогда на даче под Москвой. Он играл с ребятами на улице, бабушка позвала обедать, Сергей побежал к дому. Тут же бабушка страшно закричала, в ужасе оттого, что увидела: соседская огромная собака через открытую калитку вырвалась на улицу и бросилась вслед за Сергеем. А для него все слилось в один кошмар: страшный крик бабушки, рычание за спиной, его сбивают с ног, перед лицом оскаленная собачья морда.

С тех пор Сергей боится собак. Даже очень маленьких — карликовых пинчеров и йоркширских терьеров.

Страх понятный, хотя, конечно, абсолютно иррациональный. Сергей отлично понимает, что далеко не всякая собака опасна, что нападают собаки на тех, кто их боится и т.д. Но при болезненных страхах логика ни при чем. Ситуация, кстати, не такая уж безобидная. Например в случае, если кормить собак нечем, а машина нужна срочно. Удаленные во времени последствия посттравматического синдрома подобного рода вполне поддаются самокоррекции, о чем речь впереди.

Однако чаще истинная причина страха скрыта от его носителя. По этому сценарию развиваются:

- страхи, как следствие психологической травмы, воспоминание о которой вытеснено в подсознание;
- страхи, как следствие запретных желаний;
- страхи, как следствие нерешенной психологической проблемы;
- страхи из детства, как следствие родительских предписаний;
- страхи, как следствие внутреннего психологического конфликта.

Мария Д. В возрасте девятнадцати лет «заболела» страхом смерти. Подолгу не могла уснуть, пытаюсь представить, как это будет, когда ее не будет. Под утро засыпала и просыпалась от кошмара. Сны снились яркие и ужасные — столкновение Земли с другой планетой, цунами на Новом Арбате. Все гибнут, она борется за жизнь. Страх смерти приходил и днем. Приступами, припадками. Все внутри сжималось, тряслось, пробивал холодный пот, хотелось бежать и нельзя было тронуться с места. Мария обратилась за помощью к психотерапевту. Потребовалось несколько занятий, прежде чем в ходе непростой психотерапевтической беседы удалось докопаться до психологической травмы, ставшей причиной болезненных состояний спустя почти пятнадцать лет.

В детском саду мальчик из группы Марии сыграл с ней в странную игру. Приставил к горлу большой нож для резки хлеба (утащил с кухни) и, глядя в глаза, сказал: «Ты понимаешь, что сейчас ты умрешь». Мария закричала. Вбежала воспитательница, отобрала у мальчика нож и наказала всю группу. Все сидели за столиками, а Мария одна играла на ковре, чувствуя себя виноватой перед остальными детьми.

Иногда достаточно бывает открыть вытесненную в подсознание причину возникновения страха (психологическая травма, запретное желание, родительское предписание), чтобы наступило избавление от недуга. Классический психоанализ именно этим и занимался. С большим или меньшим успехом. Позднее возникло множество на-

правлений и психотерапевтических школ, предлагающих собственные теории и практику решения психологических проблем. В описанном случае помимо поиска причины применялись и другие психотерапевтические методы. В результате Марии самой удалось избавиться от страха смерти в таком кошмарном его проявлении и в дальнейшем с помощью усвоенных приемов держаться от него подальше.

ОН НЕ ГУЛЯЕТ САМ ПО СЕБЕ

Страх не гуляет сам по себе. Без человека страха не бывает. Но сказать: «Каков человек, таков и его страх», утвердительно, значит ошибиться в пятидесяти случаях из ста. Здесь вообще с утвердительными формулами лучше не спешить. Предположительное предпочтительнее. Здоровенный охранник, абсолютно лишенный воображения, чтобы вообще чего-нибудь бояться, впадает в панику при виде маленькой мышки. И этот страх, единственное, что объединяет его с интеллигентным настройщиком роялей.

Часто человек не таков, каким он себе представляет. И даже не таков, каким его видят окружающие. В разных ситуациях, обстоятельствах и времени он разный. Реальный его образ не сводится к результирующей плюсов и минусов, положительных и отрицательных зарядов. Хотя бы потому, что в разных обстоятельствах знаки меняются на противоположные или вообще обнуляются. Потом оказывается, что их много больше чем простых плюса, минуса, нуля.

Человек меняется. В том числе по своей воле.

Попытку увязать особенное в страхе с особенностями личности сделал немецкий психолог и психотерапевт Фриц Риман. Правда для этого ему пришлось сначала выделить четыре направления развития человека, сохранения им самого себя, взаимоотношений с другими людьми, устройства своей жизни в этом мире. Движение в любом из этих направлений чревато развитием страхов «от противного». Вот эти направления:

— каждый человек стремится выделить себя из массы себе подобных, сохранить себя, как единичное, ни на что не похожее. Обратная сторона движения в этом направлении — страх одиночества;

— в то же время мы стремимся объединиться с другими людьми. Движение по пути самоотдачи отягощено растущим страхом толпы, потери своей личности, индивидуальности;

— мы стремимся к порядку, стабильности и неизменности и за это платим страхом перед всем новым, непредсказуемым, перед «вечной изменчивостью жизни»;

— напротив, стремление ко всему новому, риску, свободе, открытию приводит к росту страха перед правилами, порядком, ограничениями, запретами, застоєм и властью.

Как видим все четыре направления взаимосвязаны, диалектичны, вполне уравниваются друг другом. Вот только таких гармонических личностей, в которых все противоположности помирились и не мешают друг другу, не бывает даже в очень плохих соцреалистических романах. Преимущественное движение в том или ином направлении формирует тот или иной тип личности (нормальной или патологической, в зависимости от того, как далеко зашел человек) с тем или иным комплексом страхов.

Преобладающим стремлением выделиться из толпы, по Риману, отмечена шизоидная личность. *Шизоид* боится и ограничивает контакты с окружающими, культивирует в себе эгоцентризм, стремится к полной изоляции, достичь которой не в силах. Как следствие у шизоида развивается еще один, вполне понятный — страх умопомешательства. Плюс естественные сопутствующие страхи — толпы, людных мест, публичных выступлений.

Страх *депрессирующей личности* — остаться одному, быть нелюбимым, страх равнодушия окружающих. Ранимость, зависимость от людей, навязчивость, потребность в постоянных, глубоких, близких отношениях, открытость и подозрительность (меня не любят, пре-

зирают, меня все бросают, не хотят общаться) обратная сторона постоянного страха одиночества. Подобный комплекс может быть отягощен пространственными страхами, страхом перед будущим, страхом болезни (заболеешь — некому стакан воды будет подать, помрешь в одиночестве).

Страх перед любыми изменениями свойствен *навязчивому типу личности*. Перестановка мебели — катастрофа, изменение маршрута — беда, смена работы или переезд — конец света. Вся жизнь распланирована, все случайности предусмотрены, все риски застрахованы, но чем больше подпорок и подстилок от случайных падений в жизни навязчивой личности, тем чаще возникают панические настроения — сколько подстилок ни стели, где упадешь, все равно не знаешь. Страхи неизвестности и судьбы — «любимые» страхи таких людей.

Истерический тип личности определяет стремление к безграничной свободе, постоянным изменениям, к риску, ко всему новому, поскольку их страх — это страх ограничений, запретов и предписаний, норм и законов. Любая необходимость социальная или биологическая (быть мужчиной, быть женщиной, быть стариком, быть начальником, быть исполнителем, соблюдать профессиональные требования и т. д.) их угнетает. Страхи истериков — закрытые и открытые пространства, начальники, преподаватели, милиционеры, поезда и самолеты (они бы потребовали от пилота на высоте десять тысяч метров: «Остановите, я выйду», — но кто их послушает?).

По Риману все эти страхи и черты в той или иной степени свойственны людям, а не доводить их до патологии вполне по силам любому человеку, способному к элементарному самоанализу и принимающему нравственные требования общества.

НЕ БОЙСЯ — ОН ОСТАНЕТСЯ С ТОБОЙ

что мы будем делать

Из всего сказанного не следует, что авторы предлагают тревожным и беспокойным своим читателям объявить тотальную войну страху и навсегда изгнать его из своей жизни.

Не потому, что это невозможно.

Погорельцы не отказываются готовить пищу и греться у огня. Они становятся предусмотрительнее. Больные алкоголизмом выздоровление видят не в том, чтобы бросить пить совсем, а в том, чтобы пить как все, для веселья, а не сгорая от зависимости.

Бесстрашные люди страшны для окружающих. Мать не беспокоится о здоровье ребенка. Сына или дочь не тревожат болезни престарелых родителей. Жена не боится потерять горячо любимого мужа. Пилот, несмотря на предупреждение метеослужб, поднимает самолет с пассажирами навстречу снежной буре. Если такова жизнь после выполнения рекомендаций: «Как перестать беспокоиться и начать жить», авторы такой жизни читателям и их близким не пожелают.

Огонь должен согревать, вино веселить, страх предостерегать о реальной опасности, мужество помогать преодолеть собственную нерешительность и обстоятельства.

Когда мы поймаем наш вырвавшийся, разгулявшийся страх, мы отведем ему положенное место в нашей душе, будем слушать, если он говорит дело и не обращать внимание на его бред.

Вот и все.

Дальше эту книгу с особым вниманием следует читать тем, кто действительно решил разобраться со своими страхами, поставить их на место или хотя бы узнать, как это делают другие.

При этом не плохо бы помнить: победитель не тот, кто свалит ударом противника.

Победитель тот, кто сможет подняться после удара.

ГЛАВА II

Тревога и страх: отличия и сходство
Кто чаще всего испытывает тревогу
Природная самозащита
Первый шаг к освобождению

ТРЕВОГА!

тревога и страх: отличия и сходство

У Дарьи Д. жизнь стала налаживаться.

Окончила институт, вышла замуж за служащего банка.

Любящий муж, ребенок, машина, квартира, обставленная со вкусом и любовью: гостиная, детская, кабинет и спальня. Только в этой квартире ерунда какая-то происходит. Среди ночи Даша просыпается, как солдат по тревоге и заснуть уже не может. Что-то гнетет ее, что-то беспокоит, какая-то беда грозит. Сердце бьется, руки немеют. Даша встает, мечется по квартире, места себе не находит, ищет причину тревоги, а причины нет. Ребенок здоров, у мужа на работе все в порядке, у самой Даши тоже.

В чем дело-то? В конце концов пришлось обратиться к психотерапевту. Вместе они перебирали события Дашиной жизни. Открылось не сразу.

Когда-то, еще до института Даша работала на производстве, жила в общежитии, где хозяйничали отморозенные парни с юга. Могли среди ночи вломиться в комнату, с наглой любезностью приглашать на вечеринку. После того, как одну из девушек обнаружили на утро выброшенной из окна, ночи проходили в кошмарах. При малейшем шуме Даша просыпалась, постоянно ждала — сейчас

придут, начнут ломиться в дверь, ворвутся, потащат за собой...

Давно прошла неустроенная юность, забыто общежитие с хамоватыми соседями, жизнь изменилась, но в ней остались дни и ночи. И по ночам, когда так тихо в доме, в спящем сознании просыпается прошлая привычка быть готовой ко вторжению, расставляются сторожевые посты, по ложной тревоге поднимают хозяйку и та мечется по квартире, тщетно пытаюсь отыскать причину своего беспокойства, которой в этом реальном мире просто не существует.

В этой главе речь пойдет о тревоге и беспокойстве.

Почему мы решили подчеркнуть и выделить эти состояния? Мало нам страхов? И какая разница, от чего человека трясет?

Разница есть.

То что мешает нам жить, оно не вне нас, оно у нас внутри.

Человек не станет перебегать дорогу перед машиной, или гулять по тонкому льду, или танцевать на карнизе, или совать пальцы в розетку. Потому, что боится. Что его собьет машина, он провалится под лед, сорвется с карниза и что его ударит током. И правильно боится — опасность-то вполне реальная и реакция абсолютно естественная. Опыт тут как правило чужой, зато воображение собственное и в этих случаях используется по назначению — ты не пугаешь себя понапрасну, ты представляешь то, что действительно произойдет, если ты попадешь под машину или свалишься с десятого этажа.

Угроза реальная — страх нормальный.

Страх болезненный наступает тогда, когда, то, чего ты боишься, реально существует, но никакой опасности не представляет или вероятность пострадать от предмета страха столь низка, что человек в норме ее не замечает. Такие страхи называют *фобиями*.

Ты прекрасно понимаешь, что бояться тебе нечего, но боишься, когда видишь:

- Собаку, которая гуляет с хозяином на поводке и в наморднике.
- Самый обычный поезд метро.
- Или когда летишь в самом надежном и исправном самолете с пилотом-мастером при самых благоприятных метеоусловиях.

Боишься нестрашного и начинаешь его всеми силами *избегать*.

Иррациональный страх с избеганием и есть фобия.

Очень важно: ты знаешь, что твой страх неадекватен, но не бояться и не избегать не можешь.

Тот, кто с полным убеждением начинает доказывать, что все поезда метро опасны, потому, что созданы пришельцами нам на погибель, нуждается в серьезном медикаментозном лечении, они больны, у них серьезное расстройство — психоз отягощенный параноидальным бредом (эти случаи мы не рассматриваем).

Еще важно: ты испытываешь страх, когда видишь то, что этот страх вызывает. Видишь собаку и боишься. Летишь в самолете и места себе не находишь. Спускаешься в метро и тебе плохо.

Тревога — это когда и предмет страха никакой реальной опасности не представляет, и предмет этот к тому же существует только в твоём воображении. Ты сам придумываешь и ситуацию, и опасность, и прокручиваешь все эти ужасы в своём воображении. Случится страшное в будущем или нет — неизвестно, но боишься ты уже сейчас. Иногда и этой придуманной причины нет, а тревога — есть.

При тревоге все нереально. Кроме самой тревоги.

Тревоги сходны со страхами причинами возникновения, чисто физическими симптомами. Некоторые специалисты их вообще не разделяют. Многие сходятся в том, что природа их близка, но с тревогой справиться значительно сложнее, чем со страхом.

Физическое состояние человека, переживающего приступы тревоги, порой просто ужасно. Затрудняется дыхание, сердце колотится, кружится голова, тошнит, все время хочется в туалет, немеют руки и ноги, мышцы напряжены, развивается бессонница или постоянная

сонливость, вспышки гнева сменяются депрессией, в голове крутятся всякие навязчивые мысли и картины. Вы видите, как гибнет близкий человек, падает самолет, в котором вы летите, начальник орет на вас так, что вы не знаете, куда деться, что вы заболеваете страшной болезнью и умираете. Так тревога преобразуется в страх. Появляется хоть и воображаемый и нереальный, но предмет тревоги (смерть близких, самолет, начальник), а с его появлением — и страх. С ним, хотя бы в воображении, можно попробовать справиться.

Тревога беспредметная, взявшаяся неизвестно откуда и по какому поводу способна довести человека до иступления. Предмета тревоги нет, бежать не от чего и человек начинает избегать тех мест, где он испытал тревогу. Очень скоро нетревожных мест не остается и бежать ему снова некуда.

Справиться с тревогой самому чрезвычайно сложно, но возможно. Для этого потребуются дополнительные знания, консультации специалиста, постоянная работа над собой. Совместная работа с личным психотерапевтом (книга «День страха») по удалению тревоги повышает шансы на успех.

ПЕДАНТЫ И ТВОРЦЫ

кто чаще всего испытывает тревогу

Наиболее уязвимы для тревоги люди навязчивого типа (описан в предыдущей главе «Он не гуляет сам по себе»), те, кто боится перемен, пытается бороться с непредсказуемостью и изменчивостью жизни с помощью регламента, правил, установок, кто пытается все предусмотреть и от всего обезопасить себя и своих близких. Эти люди не умеют жить настоящим. Принцип: «Здесь и сейчас» им неизвестен или недоступен. Они втянуты в свое катастрофическое будущее. Они не доверяют себе, тому, что сумеют найти выход при изменении ситуации, поэтому все хотели бы предусмотреть заранее. Правила,

призванные защитить их от случайностей жизни, соблюдают неукоснительно и требуют того же от окружающих. В повседневной жизни — педанты. Женщины навязчивого типа по два раза на день убирают квартиру, и возвращаются с полдороги, проверить, не забыли ли выключить утюг. Мужчины одеваются безупречно, брюки их отутюжены, туфли начищены. Всегда моют руки с мылом.

На таких можно положиться. У них высоко развито чувство ответственности. Они не опаздывают и ничего не забывают. У них всегда готов запас еды, сигарет, соли и спичек и есть спасательный круг на все случаи жизни. За это они платят повышенной тревожностью, потому что все предусмотреть — невозможно.

Среди подобного типа людей — и чеховский «Человек в футляре», и второй человек в партии Брежневского периода Михаил Суслов (он всегда ездил на работу по одному и тому же маршруту и, несмотря на зеленую улицу, перекрытое движение и охрану, одергивал шофера, если тот превышал разрешенную в городе скорость в 60 км/час).

Те, кто вынужден постоянно подавлять чрезмерное возбуждение, также подвержены тревогам и беспокойству. Непоседы и холерики, люди буйного темперамента, те, кому не сидится на месте, с детства вынуждены подавлять повышенное возбуждение, излишнюю мышечную активность. Зажатое волей тело бунтует, посылает сигналы о беспорядке в сознание, а оно в свою очередь реагирует тревогой. Всевозможные методики релаксации вполне перспективны при оказании помощи страдающим от тревог чрезмерно возбудимым людям.

Среди подверженных тревогам — личности творческие, с развитым воображением, склонные к чрезмерному самоанализу, рефлексии и комплексу вины.

Пролетарский поэт Владимир Маяковский проглядывает сквозь созданный посмертно образ нестигаемого борца истинным своим лицом человека ранимого, незащищенного, склонного к чрезмерной тревоги, отягощенного мыслями о самоубийстве. Владимир Владимирович никогда не выходил из дома без кусочка мы-

ла и в гостях, и в местах публичных выступлений первым делом искал водопроводный кран и долго-долго мыл руки с мылом. Маяковский был обеспокоен тем, чтобы не подцепить какую-нибудь инфекцию. Источник тревожности и мизофобии (боязни инфекции) — ранняя смерть отца поэта, умершего от заражения крови, после того как укололся грязной иглой. Впрочем, возможно, причина в слишком жестком приучении к чистоте в раннем детстве. Высоко ценившая творчество поэта Марина Ивановна Цветаева в своих тревогах была с ним схожа — очень внимательно относилась к чистоте рук, к тому же испытывала беспокойство перед поездками на транспорте.

Один из титанов мировой литературы, создатель саги об утраченном и обретенном времени Марсель Пруст семнадцать лет провел в вынужденном заточении, не покидая стен комнаты, обитой пробковыми пластинами. По одной из версий причиной изоляции Пруста от мира была вовсе не астма. Приступы удушья, преследовавшие писателя при попытках выйти из дома, были лишь проявлением болезненной тревоги, фобии открытых пространств, развившихся вследствие детской психической травмы.

Можно говорить о предрасположенности к тревожным состояниям. Во всяком случае, если ваши родственники отличались повышенной тревожностью, вероятность того, что у вас возникнут подобные проблемы, повышается. Хотя, возможно, наследственность тут как раз и ни при чем. Просто шансы, что рядом с тревожной матерью и отцом вырастет ребенок без страхов и тревог, довольно низки.

Независимо от типа личности тревожный комплекс, как следствие психологической травмы, посттравматического синдрома, внутреннего психологического конфликта может развиваться у любого человека.

НО ПОЧЕМУ?

Первопричина невротической тревоги часто кроется

в психической травме, вытесненное воспоминание о которой не дает человеку покоя.

К Елене В. тревога пришла под видом беспокойства о здоровье и жизни дочери и мамы. Сама Елена — женщина энергичная, деятельная, один из руководителей фирмы, мнительностью никогда не отличалась. У матери Елены отменное здоровье, у дочери ничего, кроме обычных детских болячек, не наблюдалось, к тому же Елена мамой была заботливой и рассудительной, в панику от детской простуды не впадала. И вдруг, на пустом месте... И днем и ночью Елене не давали покоя изматывающие душу ужасные картины: вот мама заболевает тяжело, безнадежно, врачи, больница, сделать она ничего не может и мама умирает, а ее даже в городе нет — уехала в командировку. А дочь? Почему она такая бледная в последнее время? Жалуется постоянно на головную боль, быстро устает. Что с ней? Может малокровие? А если что-то с головой? А что если...

Куда девалась ее обычная рассудительность, логика, прагматичность? Ведь ясно же, что все она придумывает, сама себя пугает. Что с ней происходит? Откуда эти навязчивые мысли?

Елена стала нервной, раздражительной. Плохо спала по ночам. Могла прямо с работы вдруг начать звонить маме, изводя расспросами о здоровье или в школу дочери с теми же вопросами. И не звонить невозможно — изведешься в тревоге и тряске.

Потом уже, с помощью психотерапевта, к которому обратилась по рекомендации близкой подруги, вспомнила то, о чем забыть, кажется, никак не могла. Но это не был провал памяти.

Четыре года назад Елена потеряла любимого человека. Он заболел и скоропостижно умер, когда она была в командировке за границей, так что даже на похороны она не успела. Смерти этой Елена отказывалась верить, убеждая себя, что любимый жив. А беспокойство о здоровье, опоздав-

шее к любимому, вспыхнуло в Елене спустя годы в виде тревоги за жизнь близких — мамы и дочери.

КАК МЫ САМИ СЕБЯ ОХРАНЯЕМ, НИЧЕГО НЕ ЗНАЯ ОБ ЭТОМ

природная самозащита

Чего бы стоил наш организм, если бы в нем природой не были заложены защитные механизмы. Пустяковый порез никогда бы не зажил, самый легкий ветерок вызывал бы тяжелый насморк, укладывающий нас не в постель на три дня, а совсем в другое место и навсегда. Но заживает порез, и прогулка в ветреную погоду не заканчивается простудой. Потому что на разном уровне, начиная с самой маленькой клеточки, мы самой природой защищены от болезней и расстройств

Точно также и душевные проблемы наша психика пытается исправить самостоятельно, не всегда ставя нас об этом в известность.

В полной мере это касается беспокойств, тревожных состояний, страхов. Нагрузка на все системы организма столь велика, что психика не может оставаться в стороне и предлагает свои решения проблемы, не дожидаясь наших собственных попыток и вмешательства специалистов.

Четыре основных способа психической саморегуляции при тревоге выделила и описала замечательный немецко-американский психоаналитик Карен Хорни.

Самое страшное в тревоге то, что совершенно невозможно определить — чего мы боимся, откуда исходит угроза, а следовательно, как защититься от того, чего нет? Возникает гнетущее чувство беспомощности, бессилия, растерянности. Поэтому первый и самый распространенный способ защиты — доказать себе и окружающим, что твоя тревога вполне обоснована, что тебе есть чего бояться и от чего защищаться, благо примеров ужасов, трагедий и катастроф в окружающем мире полно.

Мать будет объяснять свою тревогу беспокойством о здоровье детей и приводить массу примеров, когда

слишком самоуверенные мамы, проглядели начавшуюся у ребенка болезнь. Бизнесмен — ожесточившейся конкуренцией на рынке. Вынужденный часто летать на самолете — ненадежностью этого вида транспорта. Тревога становится предметной, объяснимой, болезненное состояние — близким к нормальному. Обманным путем проблема из разряда личностных, внутренних переносится вовне. На какое-то время человеку становится легче.

Другой способ победить бессилие перед тревогой — перестать замечать ее вовсе, выдавить из своего сознания. К этому способу борьбы с тревогой часто прибегают люди сильные, властные. Они привыкли, что все у них под контролем, они всегда на высоте, полностью владеют собой и ситуацией. Беззащитность, бессилие перед неведомой угрозой, растерянность и слабость в себе они не способны принять и потому убеждены, что с ними ничего такого просто не происходит.

Симптомы тревоги — дискомфорт, суетливость, нетерпение, проблемы с желудком, сердцебиение, головокружение, потливость, тошноту — объясняются либо чисто физиологическими причинами (что-то у меня давление скачет, гастрит обострился, сосуды шалят) либо ситуативно — в метро голова кружится, во сне потею, на улице все время хочется в туалет. Иногда, привязанную к определенному месту или действию тревогу, стараются не замечать сознательно, действовать ей наперекор. Если мне дурно на улице, я буду больше гулять, если трясет в поездах — чаще на них ездить. Порой таким способом удастся несколько ослабить симптомы. Избавиться от тревоги — никогда.

Самый простой, старый и распространенный способ избежать тревоги — заглушить ее, отвлечься, «расслабиться». С помощью алкоголя и наркотиков. С помощью безудержного секса. Или в бешеной социальной активности. Или убегая на сутки в Интернет. Или в работе с раннего утра до ночи, называя себя при этом с гордостью «трудоголиком». Но выветривается алкоголь, приходят выходные, кончается время Интернет-карты, устает и капризничает партнер или партнерша и тревога

— тут как тут.

И совершенно очевидный выход — избегание ситуаций, в которых чаще всего возникает тревога. Сознательно (не езжу в метро, мне там не по себе) или бессознательно, придумывая массу отговорок, чтобы не попасть в ситуацию, место, обстоятельства, способствующие возникновению тревоги.

Самое простое объяснение — я не делаю этого (посещение людных мест, интимные отношения, путешествия) потому что мне это не нравится. К этим же способам фиктивного преодоления тревоги относятся и внутренние запреты на действия, связанные с подобным состоянием. Человек из-за внутреннего запрета оказывается неспособным к тому или иному действию: интимным отношениям (псевдо-импотенция, ложная фригидность), ходьбе (ноги отнялись), сосредоточенности при выполнении умственной работы. Физически человек абсолютно здоров. Те или иные функции отключаются внутренним запретом. Лучше ослепнуть, лежать в параличе, стать слабоумным, чем испытывать тревогу.

В норме подобные защиты весьма эффективны. Многим и многим они позволяют справляться с возникающей иногда легкой тревогой, не испытывать серьезных затруднений в социальной жизни. Ну испугался немного, потревожился и все прошло.

Иное дело, когда эти защиты не срабатывают, становятся неэффективными, а человек снова и снова бессознательно прибегает к их помощи, потому что не знает, ни того, что с ним происходит, ни как можно реально помочь себе.

Природа защищает нас с фанатичностью осы, таскающей еду к замурованным в сотах личинкам. При этом наши защиты не бесполезны — они вредны. Они скрывают от нас нашу проблему. Так анальгин, притупляя боль, способствует развитию абсцесса. Наше состояние и поведение давно за пределами нормы, а нам кажется, что все, в общем, в порядке.

На какое-то время ценою все больших потерь (свободы, возможностей, здоровья) ваша жизнь с помощью таких вот природных защит станет чуть спокойнее.

Другой вопрос — нужна ли вам такая жизнь? И может быть решиться все-таки принять собственные действенные меры?

СО МНОЮ ВОТ ЧТО ПРОИСХОДИТ

в зеркале теста

На медицинскую тему придумана масса анекдотов. На-пример такой.

Стук в дверь. Доктор выглядывает из кабинета. На пороге — скелет — белые кости, пустые глазницы, оскаленные зубы. Доктор, с укором: «Что ж вы, батенька, болезнь-то так запустили!»

Запустивший свою тревогу к психотерапевту может не попасть вовсе.

В лучшем случае его привезут.

Светлане К. стало плохо на станции метро «Маяковская». На всю жизнь она запомнила ярко освещенные плафоны с самолетиками, как они кружатся над головой и платформа уплывает из-под ног.

Перепуганная, с большим трудом выбралась на улицу, кое-как добралась до дому на троллейбусе. Зареклась ездить на метро (снова пережить этот ужас — никогда!). На работу стала ездить на троллейбусе, с усилием отгоняя мысль — а если и в троллейбусе мне станет плохо? Тревога эта не давала покоя. Жалобами на головокружения Светлана убеждала мужа отвозить и привозить ее с работы на машине. На улицу больше не выходила, в гости, в магазин — только с мужем на машине. Летом взяла отпуск за свой счет посидеть с ребенком на даче и на работу уже не вернулась. С тех пор прошло десять лет. С диагнозом «Невроз тревожных состояний» Светлана лечилась у различных психиатров, пила таблетки, пробовала гомеопатию, но преодолеть тревогу и самостоятельно выйти из дому так и не сумела.

Недавно обратилась к психотерапевту. По мнению специалиста, если бы Светлана знала, что тот приступ в метро — сигнал о серьезной психо-

логической проблеме и могла бы обратиться к приличному психотерапевту сразу после того, первого случая, она, скорее всего избавилась от тревоги раз и навсегда. Но десять лет назад приличного психотерапевта в России просто не было.

Конечно, развитие тревоги далеко не обязательно пойдет по такому катастрофическому сценарию. Но может.

Люди как-то приспосабливаются, используя описанные выше естественные способы защиты, терпят, обычная насыщенная, нормальная жизнь уходит от них не сразу, почти незаметно. Возможность исправить положение всегда есть. Надо только признать, что проблема существует, что все, что с тобой происходит — не пустяк и не случайность. Чем позже это сделаешь и займешься самим собой, тем дольше и труднее будешь возвращаться в жизнь.

Для того, чтобы понять, что же с вами происходит (а может ничего и не происходит, может вы в полном порядке) прочтите следующие утверждения, отмечая, относятся они к вам или нет.

Я не люблю (боюсь):

- ходить по магазинам;
- зубных врачей;
- экзаменов;
- больших аудиторий;
- очередей;
- риска;
- мыслей о смерти;
- малознакомых компаний;
- поздно возвращаться домой;
- просыпаться;
- серьезных отношений;
- лифтов;
- площадей;
- темных улиц;
- косых взглядов;
- уходить из дома;
- одиночества;

- пауков и тараканов;
- насмешек;
- драк;
- начальников;
- самоуверенных типов;
- недомоганий;
- пустого холодильника;
- самолетов;
- толпы;
- грозы;
- головокружений;
- себя;
- чувства вины;
- страха;

Если большая часть этих утверждений относится к вам, если вы очень хорошо понимаете, о чем тут идет речь, если вы испытываете облегчение, когда вам удастся так или иначе избежать неприятностей из этого списка, — это, может быть, ничего не значит. Кроме того, что уровень вашей тревожности довольно высок. Что вам неплохо бы проконсультироваться у психотерапевта. И воспользоваться советами и рекомендациями хотя бы из этой книжки.

РАССТАЕМСЯ БЕЗ ЛЮБВИ И ПЕЧАЛИ...

первый шаг к освобождению

Сама по себе повышенная тревожность никакого знака к личности не прикладывает. Тревожный человек может нравиться или не нравиться окружающим, он может быть вполне доволен собой (реже) или недолюбливать себя (чаще). Он может прозябать или добиваться успеха, ничего в себе принципиально не меняя. Вероятность того, что человек с повышенной тревожностью окажется полностью выключенным из нормальной жизни, социальная его активность сведется к нулю, довольно высока. Но такой вариант развития событий вовсе не обяза-

телен и не предопределен.

Повышенная тревожность скорее всего не мешает получить образование, создать семью, вырастить детей и сделать карьеру. Хотя шансы на успех явно снижены, а причина, по которой движение прервется, и вы окажетесь заперты в четырех стенах может оказаться самой пустячной.

Невозможно предсказать, каковы будут последствия комплекса тревоги для человека. Возможные варианты доходят до противоположностей.

Измученный тревогой пытается заглушить ее алкоголем и в конце концов спивается.

Предрасположенный к алкоголизму из-за боязни спиться и комплекса вины перед близкими может сам, без помощи нарколога, бросить пить.

Из тревожных и беспокойных получаются хорошие исполнители. Их только надо хвалить почаще и ставить перед ними четкие и ясные задачи, исключающие неизвестность, связанную с проблемой выбора и не пытаться сделать из них руководителей.

Из-за постоянной боязни неудач человек с повышенной тревогой никому не позволяет вмешиваться в порученное ему дело, не терпит критики, склонен к конфликтам на работе, что в конце концов отрицательно сказывается на его профпригодности.

В семейной жизни комплекс тревоги может служить источником разрушительных ссор и конфликтов, обид и супружеских измен. Браки тревожных нестабильны и легко распадаются.

Если тревожный человек видит в семье единственную опору и защиту, он пойдет на любые унижения и зависимости, лишь бы сохранить свой дом, свою крепость. Подкаблучные мужья и безответные жены чаще всего встречаются среди людей с комплексом тревоги. Иногда брак только на них держится. И довольно долго.

Из-за внутреннего запрета на действие, вызванного тревогой, у мужчин развивается ложная импотенция, у женщин — фригидность. В то же время повышенная тревожность может стать причиной гиперсексуальности и нимфомании.

Все эти утверждения относятся к последствиям одного и того же комплекса. Они верны, хотя и исключают друг друга. Общее для всех людей, склонных к болезненной тревоге — непродуктивный расход энергии, бессмысленное преследование ложных целей, страстная мечта и невозможность обрести покой.

В жизни беспокойный человек похож на боксера, связавшего себе ноги веревочкой и в таком виде поднявшегося на ринг. Может быть ему повезет, он проявит чудеса ловкости и одолеет соперника. Но он быстрее и успешнее сделает это, если снимет веревку с ног.

К чему мы все это говорим?

Самые обычные действия (поездка на метро, полет на самолете, посещение лекций, ухаживание за девушкой, устройство вечеринки, поход в магазин, поездка на отдых) требует от испытывающего тревогу огромных усилий. Хрупкое равновесие, редкое спокойствие, скудный уют в душе стоят очень дорого и ценятся высоко. Попытаться изменить всему этому ради пусть и заманчивой, но такой маловероятной другой жизни, решится не каждый.

Найдется масса аргументов в пользу жизни тревожного человека.

Не верите?

Проверим.

Возьмем лист бумаги. Разделим на две части. Слева выпишем все то, за что мы благодарны нашей тревоге. Справа то, чем она нам мешает. Сравните ваши заметки с приведенными ниже обычными результатами подобного теста людей, с повышенной тревожностью.

БЛАГОДАРЯ ТРЕВОГЕ Я:

- могу предусмотреть любую случайность
- всегда готов к неблагоприятному развитию событий;
- могу избежать опасной ситуации;
- быть предусмотрительным;
- предостеречь своих близких от опасности;
- сохранить здоровье;
- не совершать ошибок;

- не быть равнодушным к людям;
- не опаздывать;
- не забыть то, о чем меня просили;

ИЗ-ЗА ТРЕВОГИ Я:

- быстро устаю;
- трачу слишком много энергии;
- плохо схожусь с людьми;
- раздражаюсь;
- конфликтую с родителями, супругом, детьми, любимым человеком;
- легко отказываюсь от своих планов;
- не реализую полностью свои возможности;
- часто меняю работу;
- не могу путешествовать;
- начать водить машину;
- перестать общаться с неприятными людьми;
- не нравлюсь окружающим;
- чувствую себя нездоровым.

А теперь сравните свои «за» и «против» тревоги. Дело не в количестве позиций. Дело в качестве обретенного и упущенного.

А чтобы было яснее, уберите листок подальше, достаньте чистый белый лист и напишите на нем *что вы сделаете, когда навсегда расстанетесь с тревогой*.

Перечитайте, что написали. Представьте себе все это. Это — ваша жизнь. Она вам доступна.

Оставьте сомнения.

Вперед!

ГЛАВА III

Тренинг антитревоги
Берем ответственность на себя
Повышаем самооценку
Вырабатываем позитивное
отношение к жизни
Выпускаем агрессию
Избавляемся от комплекса вины
Курс самопсихотерапии
Через тело в душу — релаксационная
терапия

ТРЕНИНГ АНТИТРЕВОГИ

тренинг антитревоги

Мы не научились просто, мудро жить. Мы только признали, что у нас есть проблемы и выразили готовность их решать. Насколько серьезны наши намерения, можно узнать, начав работу.

Личность с тревожным комплексом складывается годами. Жизнь, как процесс взаимовоспитания: человек, пусть не желая того, формирует свою тревогу — тревога формирует человека. Первичный стресс, или травма, или отклонение от нормы приводит к построению защит, выработке систем избеганий и подавлений, которые в свою очередь становятся генераторами новых тревог и беспокойств. В результате складывается тревожная личность — клубок комплексов, противоречий, душевных прорех и заплат, подпорок и протезов. Иногда удастся отыскать самую главную нить, потянув за нее размотать клубок, на свет выйдет новый свободный человек. Чаще процесс освобождения оказывается долгим и болезненным. На месте же удаленной тревоги остается рубец — он кровоточит и долго не заживает.

Перед полетом в космос человек проходит курс психологической подготовки. Это понятно — перегрузки, состояние невесомости, утрата земных защит.

Освобождаясь от тревоги, человек остается на Земле. В остальном сравнение с полетом в космос не такое уж преувеличение. Все те же — перегрузки, состояние невесомости, утрата привычных защит.

Мы предлагаем читателю пройти краткий Курс психологической подготовки и обучения навыкам жизни без излишней тревоги.

Мы посмотрим на себя со стороны, поменяем знаки минуса на плюс, отпустим свой гнев, научимся проходить сквозь стену, ставить себе хорошие оценки, признаем свое право нравиться себе и не нравиться другим. Возможно, путь не близкий. Но это — путь освобождения от тревоги. Один из возможных.

Присядем на дорожку.

Начнем.

ЗА ОТСУТСТВИЕМ СОСТАВА ПРЕСТУПЛЕНИЯ

берем ответственность на себя

Первый шаг к освобождению от тревоги — отказаться от обвинений. Окружающих, родителей, обстоятельств, судьбы. В вашей тревоге никто не виноват, прежде всего потому что причина ее не вне вас. Она у вас внутри. Дело по обвинению кого бы то ни было в вашей тревоге прекращено вами за отсутствием состава преступления.

Прекращаем дуться, жаловаться, хныкать, раздражаться, упрекать, завидовать. Может быть это и печально, но чувство сострадания к близким, которым мы изрядно надоели за годы нашего симбиоза с тревогой, тут ни причем. Речь не об их спокойствии. А о нашем спасении.

Обвиняя кого бы то ни было в наших проблемах, мы переносим на них причину и возлагаем ответственность. Раз есть виновные, есть и ответственные. Значит кто-то должен за нас решить нашу проблему и взять на себя

ответственность за процесс и результат. Путь тупиковый: никому до вас нет дела, все разъехались по своим делам, вы, как старый забытый Фирс бродите по запертой усадьбе.

А. П. Чехов, «Вишневый сад».

Занавес.

С этого момента мы сами отвечаем за себя, за свою тревогу, за избавление от нее. Мы решили исправить свое собственное положение и взяли ответственность за то, что с нами происходит, на себя.

КАКОЕ СИМПАТИЧНОЕ ЛИЦО

повышаем самооценку

Люди с тревожным комплексом как правило страдают заниженной самооценкой. Цели они выбирают самые скромные. Тем не менее шансы на успех оценивают, как очень невысокие.

По их мнению никто их не любит, потому что и любить их особенно не за что. Да они и сами себя не любят.

Первый шаг на пути освобождения от тревоги — освобождение от нелюбви к себе. На этом пути нет запретов, притворств, подавлений. Все что в тебе есть — это твое. В том числе и твоя тревога. Чтобы от нее освободиться, ее надо признать и принять. Надо дать себе право быть неловким, неумелым, даже смешным, может быть не очень красивым, обязательно — симпатичным. Можно подходить к зеркалу и подолгу смотреть в него. Какое симпатичное лицо! Самый близкий и родной человек на свете. Это — я.

Попробуйте отнестись к себе с симпатией. Вы этого заслуживаете. У вас есть достоинства, они бесспорны, вы о них знаете. Просто до сих пор, вспоминая о них, вы пользовались ими, как защитой, оправданием. Вы говорили — зато я равнодушный. Или: зато я заботливый. Или еще: пусть так, но я хороший работник! Я занудливый, но аккуратный.

Уберите вы все эти «но», «зато», «тем не менее». Эти знаки нелюбви и неуверенности в себе. Если вы все время втягиваете голову в плечи, вас рано или поздно хлопнут по затылку. Потому что вы с этим заранее согласны. А вы с этим не согласны! Вы умный, симпатичный, добрый, заботливый, аккуратный. И хороший работник. Безо всяких но! Вы можете нравиться другим, но вас это не заботит, потому что вы нравитесь себе.

Неприятие себя — источник тревоги. Она этим неприятием питается, на нем растет. Вы больше не намерены кормить и растить ее. Вы принимаете и любите себя и ваша тревога худеет и вянет на глазах.

НЕ ВИНОВАТАЯ Я!

избавляемся от комплекса вины

Заниженная самооценка, комплекс вины и тревога они как три сестры — не дают человеку шагу ступить, а только дергают его все время. «В Москву, в Москву, к свободной новой жизни!» — а сами вяжут человека по рукам и ногам.

Комплекс вины в кровном родстве с заниженной самооценкой. В большинстве своем наши промахи и ошибки люди просто не замечают, а если и заметят, легко простят и забудут. Но мы — не такие. Мы готовы простить все что угодно и кому угодно, себе же не прощаем самого мелкого проступка. Нам кажется, о нем будут помнить вечно, никогда не простят и никогда нас не полюбят. Мы снова в кругу созданных нами зависимостей и тревога наша растет.

Если нам не за что винить себя в настоящем, к нашим услугам целая коллекция наших прошлых вин. Вот с этим человеком я поступил несправедливо. Этому сказал колкость и он обиделся. А на выпускном вечере в школе напился и меня стошнило прямо на лестнице. А пять лет спустя приятель попросил меня о помощи, а я ничего для него сделать не смог. Я много раз пытался начать жизнь сначала, перестать беспокоиться по пус-

тякам и ничего у меня не получалось.

Если вы хотите освободиться от тревоги, вам придется научиться прощать себя. Для начала перечитайте то, что написано выше, вспомните, какой вы симпатичный человек и признайте свое право на прощение. Действие для тревожных, единственный путь к спасению. Если вас мучает вина перед старым другом, позвоните ему и попросите прощения. В недавних промахах признайте свою вину и отпустите свой грех раз и навсегда. Попробуйте признать свою неправоту на людях, не теряя уважения к себе. А если вы уверены, что правы — какое вам дело до того, что думают другие (они как правило ничего не думают — все обвинения вы придумываете за них).

И не беспокойтесь о том, что потеряете совесть. У вас ее на троих хватит!

КОНЕЦ ТРЕВОЖНОГО РОМАНА

усмиряем «трясучку»

Вот исповедь Татьяны В., страхового агента, 40 лет, один ребенок, два ушедших мужа.

«Я не люблю просыпаться по утрам.

Сон исчезает, я прихожу в сознание. Оно вспыхивает и освещает разом все неприятности вчерашнего дня и то, что ждет меня сегодня. Утро проходит в изматывающих сценах. Сцены эти — только в моей голове. Я пишу одни и те же страницы своего тревожного романа.

Одна из самых нелюбимых мною сцен — опоздание на работу и выговор начальника. Вот я, задыхаясь, вся мокрая пробираюсь тихо по коридору в свою комнату, дверь в кабинет начальника распахивается, на пороге он: «Та-ак. Опять опаздываете!» Я вздрагиваю, пытаюсь оправдаться, он меня не слушает... Я ему... А он мне... А я ему...»

Меня колотит.

Потом я представляю себе разговор с мамой.

Мы с ней как всегда ссоримся. Она делает мне выговор, учит, как готовить, как обращаться с сыном, что он невоспитан, не ухожен, что я ему ничего не покупаю, что я не слежу за своим здоровьем, мне пора идти к врачу, я неумеха и нескладаха... Я ей говорю... А она мне... А я ей... Она кричит, у меня все сжимается внутри.

Потом я придумываю, как прихожу в поликлинику. У кабинета очередь. Занимаю, стою, жду. Вдруг пожилая нахальная дама пытается влезть без очереди. Я ей кричу... Она огрызается. Я пытаюсь ей помешать. Она на меня замахивается. У меня плохо с сердцем.

На работу я действительно опаздываю. Но никто этого не замечает. Начальнику все равно. А я еле доползаю до своего стола.

И так каждое утро.

Остановить эти придуманные разборки я не могу. Если попытаюсь — они вспыхивают с новой силой. И всегда одно и то же. Точно по кругу.

Что со мной? Сплю плохо, все время вздрагиваю, чего-то опасаюсь, придумываю.

С ума я схожу, что ли?»

Татьяна В. не сходит с ума. Просто у нее типичный синдром тревоги.

Навязчивые мысли, придуманные страхи, постоянное беспокойство. Попытки подавить все это только провоцируют новые приступы.

Если вам знакомы подобные придуманные диалоги по утрам, попробуйте следовать следующим правилам:

1. Попад в круговорот внутренних диалогов, полных вины и беспокойства, отметьте про себя — оно произошло, вы больше не принадлежите себе, вы во власти тревоги. Обратите внимание на то, при каких обстоятельствах, в какое время суток возникают эти изматывающие внутренние беседы — к моменту их наступления вы уже будете готовы.

2. Во время внутренних диалогов вы погружены в себя. Вы сутулитесь, лицо напряженное, взгляд опущен

вниз. Это — поза тревоги. Изменив позу вы можете хоть немного повлиять на свое внутреннее состояние. Расслабьтесь! Подвигайтесь! Встаньте, пройдите по комнате, стараясь смотреть вверх, а не вниз, по сторонам, а не в себя, на окружающий вас мир, а не в свои ужасные фантазии.

3. Научитесь слушать и анализировать свой внутренний голос. Какой он? Каковы интонации, тембр? Он сердитый, жалуется, упрекает, винит, ругает? Если в нем слышны чужие ноты, чьи они (родителей, жены, мужа, брата, начальника?). Если вы отчитываете себя голосом начальника, вы все-таки сами отчитываете себя, прикидываясь своим начальником. Значит опять-таки дело не в его отношении к вам, а вас самих к себе.

4. Поучимся внутреннему молчанию. Внутренний голос звучит непрерывно. Он проговаривает одни и те же фразы и представляет те же сцены десятки раз. Обрывки мыслей, картинки в воображении. Это наше мышление, оно же — внутреннее говорение. Оно так изматывает, забирает столько энергии. Дайте себе отдых. В состоянии бодрствования и работающего сознания попробуйте внутренне помолчать. Это будет нелегко. Даже временная остановка внутреннего голоса — вещь сложная. Попробуйте совместить молчание с дыханием: молчать на вдохе, говорить только на выдохе. Поток ваших внутренних упреков прервется, освободившаяся энергия станет позитивной, тревога начнет слабеть.

5. Не пытайтесь подавить тревожные сцены, отмахнуться от них, сделать вид, что вам это все равно. При попытках подавления, тревога только усиливается.

6. Отпустите вожжи, разрешите себе тревожиться, в придуманных диалогах дойдите до самого страшного конца и разорвите на нем замкнутый круг тревожных фантазий. Начальник накричал на вас и что? Выгнал с работы? Найдете новую работу, с нормальным начальником. Кто-то пролез без очереди? И что — жизнь осталась? А мама или подруга, сколько бы вас ни отчитывали, все равно вас любят.

7. Есть простое и точное объяснение физиологиче-

ского механизма тревоги. Тревога — это затрудненное дыхание в момент сильного возбуждения. Человек в приступе тревоги пытается подавить возбуждение, сдерживает дыхание, обедняет себя кислородом, задыхается, впадает в панику. Чтобы остановить развитие приступа достаточно изменить дыхание. Испытывая страх вы дышите часто и поверхностно. Дышите глубоко, то что называется полной грудью. При таком дыхании снимается блок с возбуждения и оно проходит, не причиняя вреда.

8. Очень хорошее упражнение для снятия тревоги — зевание и потягивание. Понаблюдайте за кошкой, как она зевает и тянется? Кошке зевание помогает мобилизовать внутренние ресурсы после сна. Вам — поможет избавиться от блокировки возбуждения. При зевании рот открывайте шире, при вдохе воздух набирайте, пока он не наполнит все тело. Параллельно тянитесь в два приема: на вдохе вытягивайте руки вперед и вверх и подтягивайте к кончикам пальцев все тело, на выдохе расслабляйтесь и отряхивайтесь.

9. Измените сценарий, начните писать веселый роман с продолжением. Вы опоздали на работу, а начальник подарил вам цветы. Вы одернули нахала, а он извинился. Вас отчитали, а вы признались в любви.

10. Источник тревоги — постоянная втянутость в прошлое, в котором мы ничего не можем изменить, и беспокойство о будущем, на которое мы не можем повлиять. Живущий только прошлым и будущим, не живет вовсе. Он пропускает самое интересное в жизни — настоящее. Вы когда-нибудь пытались жить только настоящим? Попробуйте и убедитесь сами — только в настоящем нет и не может быть тревоги. Там просто не о чем тревожиться.

НИ В ЛОБ, НИ ПО ЛБУ

выпускаем агрессию

Раздражение, агрессия, гнев всегда наготове, всегда при

вас и в любой момент могут вырваться наружу. Вы постоянно недовольны собой, придумываете опасности, представляете нападения, отвечаете на выдуманную угрозу. Вы проецируете собственную агрессию на другого человека и вот уже вам кажется, что он на вас нападает (хотя он ничего такого и не думал делать), а вы вынуждены защищаться. По пустяковому поводу все это прорывается на случайного (чаще близкого) человека и вы начинаете терзать себя виной. С этим надо что-то делать.

Прежде всего ваш гнев не имеет ничего общего с желанием причинить зло другому человеку. Он — только ответ, отправленный не по адресу.

Не пытайтесь немедленно подавить агрессию, она вспыхнет снова с утроенной силой. Дайте ей выход, но так, чтобы никого не задеть.

Неплохой способ: когда ярость вот-вот готова вырваться наружу, извинившись, выскочить в соседнюю комнату и быстро поколотить кресло. Запереться в ванной и провести бой с тенью. Уединившись в машине и включив музыку на полную мощь, орать во всю глотку, пока воздух не кончится в легких.

Часто для выпуска агрессии рекомендуют колотить подушку. И это правильно. Невозможность выплеснуть гнев наружу обращает его на вас. Запертый у вас внутри он раздваивает вашу личность: часть вас испытывает гнев, другая его подавляет. Внутренний клинч приводит к мышечным напряжениям. Вам хочется бить, рвать, кусать, душить, но сделать вы этого не можете — себя не укусишь. Ваши руки и пальцы напряжены, в горле комок. Вы завязали себя узлом, а теперь удивляетесь — откуда взялась тревога.

Дайте рукам, пальцам, горлу делать то, что им необходимо делать. Чтоб никто не пострадал, запаситесь подушкой. Выпустив свой гнев на этот мягкий и податливый предмет, увидите, с каким удовольствием вы будете его рвать, бить, душить, кусать, трясти и из горла вашего вырвется торжествующее рычание. Важно разблокировать в этот момент свое сознание, дать себе возможность представить, кто должен был бы оказаться на

месте подушки, против кого направлена ваша агрессия. В этом случае вы не просто разрушаете внутренние блоки. Вы осознаете и реализуете свои внутренние и межличностные конфликты.

Если вам не удалось сдержать вспышку гнева на людях, вспомните о своем праве признания ошибки. Фразы: «Извините, я погорячился. Я вспылчив, но отходчив. Возможно, вы правы, я подумаю», - позволяют признать ошибку, не теряя уважения к себе, избежать чувства вины и не попасть в зависимость от другого человека, снизить тревожный фон после вспышки ярости.

Подверженным слишком частым приступам агрессии мы настоятельно рекомендуем курс упражнений по релаксации, снимающих тревогу (см. ниже).

ПРОХОДИМ СКВОЗЬ СТЕНУ

Монолог Гамлета «Быть или не быть» считается одним из высших проявлений мудрости человечества, его озарением, открытием истины. Мудрость эта выражена в одной единственной фразе. В разных переводах звучит она по-разному. Суть одна: «Так трусами нас делает раздумье...»

Как это бывает? Как вырастает стена между вами и тем, что вы должны сделать (сходить в магазин, или к врачу, или заплатить за квартиру, или прояснить отношения с кем-то, или начать действовать после принятого решения, или просто выйти из дома)?

Стена вырастает незаметно, но очень быстро и камееет на глазах.

Сначала это только туман, легкая дымка беспокойства перед самым первым движением в сторону выполнения задуманного. Стоит вам чуть промедлить (что-то меня потряхивает, выкурю сигаретку и начну) и стена приобретает плотность бумаги, а легкое беспокойство переходит в едва ощутимую тревогу. Мысль, а не перенести ли мне это дело на вечер, подбивает бумагу фанерой и досками. В стенку уже можно биться лбом, тревога нарастает. Перенос дела на пару дней заливают стену

бетоном. Проламывать теперь вы ее будете неделями, изводя себя при этом беспокойством и растущим чувством вины.

Но ведь вы сами построили эту стену тревожного ожидания!

Вывод один — не давайте стене вырасти. Можно откладывать решение сколько угодно, но решив и почувствовав первые признаки беспокойства перед действием — бросайтесь вперед, напролом. Туман рассеется. А вместе с ним и тревога. А поскольку день наш состоит из маленьких решений и мелких дел, к описанному способу придется прибегать часто. И не беспокойтесь, если что-то сделать просто физически не успеваете сегодня. Так бывает у всех. Если вы понимаете — стенки тут не причем, просто реально не хватает времени — они и не вырастут никогда. Потому что сами по себе они не растут. Это мы их выращиваем.

МЕНЯЕМ МИНУСЫ НА ПЛЮСЫ

вырабатываем позитивное отношение к жизни

«У меня полно отрицательной энергии. Если все мои заряды за день сложить — получится один длинный минус», — придя к подобному заключению, вы можете с полным правом посочувствовать себе и приступить к замене минусов на плюсы в себе и в мире.

Человек с тревожным комплексом полон негативных оценок, благо объект приложения всегда под рукой — он сам.

Просыпаясь, он видит в зеркале свое лицо (ну и рожа!), за завтраком прокручивает в голове сценарии ужасного развития событий, нервничая перед выходом из дома, проклиная свою судьбу, трясясь в транспорте с отвращением убеждает, что он не такой как все, какой-то душевный лишенец.

Весь этот глобальный негатив вызывается тревогой и сам ее вызывает и усиливает.

Снова замкнутый круг. Нам предстоит порезать его

на кусочки, превратив все минусы в плюсы. Ну пусть не все. Но большую часть. Чтоб результат был все-таки положительным.

Начнем с тревоги.

Энергия ее отрицательна, потому что вы боитесь ее. Боитесь, что она вырастет, закроет собой свет, вы не сможете контролировать ее и себя. И правильно боитесь. Бояться этого надо, но лучше этому помешать, вовремя остановив растущую тревогу.

Масса людей испытывает вполне понятное беспокойство. Спортсмен перед забегом, водитель автомобиля перед опасным маневром, врач перед принятием решения, бизнесмен перед совершением рискованной финансовой операции. Но беспокойство не перерастает в тревогу, если человек начинает действовать, используя естественное возбуждение перед более или менее решительным шагом. Вам с вашим комплексом придется это делать чаще. Вот и все.

Всякий раз, как вам удастся в действии использовать энергию тревоги, она слабеет и может позволить управлять собой.

Тревожная личность постоянно прислушивается к себе, своим ощущениям, мыслям, настроениям, находится во внутреннем диалоге с собой. Попробуйте внести в этот диалог немного сочувствия к самому себе. Не раскисайте, не плачьте, не причитайте над собой. Обращайтесь к себе с ободряющим словом и делайте это как можно чаще.

Есть два типа руководства. Одни руководители только орут на подчиненных, всегда недовольны, грозят и распекают. Другие, указывая на ошибку подчиненному, обязательно отметят его высокий профессиональный уровень, ответственность, умение находить верные решения, выразят уверенность, что работник сам решит проблему, ненавязчиво помогут ему в этом. Дела у первых руководителей идут из рук вон плохо, работники разбегаются. Фирмы с руководителями второго типа процветают.

Лучше если вы выберете второй тип руководства собой.

Каждый успех, пусть самый маленький, не должен остаться незамеченным.

Вам удалось преодолеть беспокойство и совершить задуманное? Отлично. Какой вы молодец!

Вы не дали вырасти стене тревоги? Это шаг к освобождению.

Вы сумели дать выход своему раздражению, никого не задев, уединившись в укромном месте? Это же замечательно!

Вы признали свою ошибку и сохранили при этом уважение к себе? Это здорово!

Сегодня тревога опять сильна. Вы с трудом вышли из дома. Вас опять трясет. Ничего страшного. Никто вашего состояния не заметит. Вам просто надо собраться с силами, распланировать дела на этот день, может быть кое-что перенести на завтра.

Все будет хорошо.

Вы справитесь.

В ваших силах уменьшить негатив в своей жизни, перевести минусы в плюсы, в сочувственном диалоге с самим собой идти дальше по пути освобождения от тревоги.

ТРУБАЧ, ТРУБИ ОТБОЙ

В конце нашего краткого Курса психологической подготовки и обучения навыкам жизни без излишней тревоги сообщим читателю одну новость. В чем-то хорошую. В чем-то — не очень.

Попытки освободиться от тревоги могут привести к обострению всех симптомов этого синдрома. Но не всякие попытки. А только те, в которых есть шанс на успех.

В процессе освобождения человек проходит заново все стадии развития тревоги. Но в очень небольшой промежуток времени. Все, что ему удалось притушить и спрятать, выходит на первый план. Тревога чувствует, что с ней хотят расстаться и реагирует паникой. Человек освобождается от ненужных теперь защит, свежий

воздух касается души, та вздрагивает и ежится.

В этот момент проверяется ваша решимость взять ответственность за свои проблемы на себя. Этот кризис надо пережить и идти на поправку. В случае дальнейшего усиления тревоги занятия лучше временно прекратить и проконсультироваться с психотерапевтом.

Если при применении методов из Курса психологической подготовки вы почувствовали некоторое ухудшение состояния, сумели преодолеть его самостоятельно или с помощью специалиста и почувствовали себя лучше — это хороший знак. Значит ваша тревога поддается коррекции методами изменения поведения, перестройки личности.

О возможности освобождения от тревоги с помощью методов, подобных приведенным выше, свидетельствуют как положительный опыт психотерапевтов различных направлений и школ, так и активные сторонники такого подхода, люди, не имеющие ни специального образования, ни терапевтической практики, но сумевшие своими силами справиться с тревожными состояниями и разработавшие на основе личного опыта собственную систему помощи тем, у кого есть такие проблемы.

Всем известный Дейл Карнеги, выпускник педагогического колледжа и неудачливый продавец грузовиков, много страдавший в юности от неустроенности и беспокойства, разработал собственную систему и изложил ее в книге «Как перестать беспокоиться и начать жить». В основу своего метода положил три совета:

- живи в отсеке сегодняшнего дня;
- представь самое страшное, что может произойти, согласишься с этим и начинай менять ситуацию;
- с помощью разумной организации своего рабочего времени избавляйся от беспокойства и стрессов на работе.

Вот и все. Плюс бесчисленное число примеров, как эти методы помогли вполне реальным людям справиться с беспокойством и добиться успеха в жизни. И страстное убеждение автора, что с помощью его рекомендаций можно изменить себя и свою жизнь. Но при одном условии — вы должны следовать этим правилам неукос-

нительно и верить, что они вам помогут. В результате — миллионы людей во всем мире учатся жить и избавляться от беспокойства по Карнеги.

Лючинда Бассет работала рекламным менеджером радиостанции. Страдала от боязни навязчивых мыслей, открытых пространств и приступов панической тревоги. Не могла долго находиться в обществе людей, летать на самолетах, ездить в поездах, посещать и устраивать вечеринки, жить в гостиницах, выезжать за город. Все чаще ей казалось, что она сходит с ума от навязчивых тревожных мыслей. Посещала врачей и психиатров. Узнав, что-то, что с ней происходит — известное тревожно-фобическое расстройство с боязнью открытых пространств (агорафобией), засела за книжки, разработала собственную систему лечения, следуя ей, справилась со своей тревогой и совместно с доктором Филом Фишером открыла в Америке широко известный Центр, в котором помогает людям со сходными своему, расстройствами.

Методы Бассет (часть из них вошла и в наш краткий Курс), известны в психологии, широко применяются при коррекции поведения и в различных тренингах уверенности в себе. По убеждению самой Бассет рекомендации ее действуют только, если:

- человек поймет — он сам и никто другой поможет себе;
- человек твердо решит помочь себе;
- неукоснительно будет следовать предлагаемым советам и рекомендациям;
- не отступит от них даже в период жесточайших кризисов.

Отметим, что при соблюдении этих условий эффективность любого метода решения психологических проблем резко повышается. В том числе и эффективность предлагаемого Курса психологической подготовки и обучения навыкам жизни без излишней тревоги.

Далее читатель может действовать по своему выбору.

Воспользоваться советами и рекомендациями Курса, отложив на время книгу.

Ознакомившись с Курсом психологической подго-

товки перейти к знакомству с другими психотерапевтическими методами борьбы со страхами и тревогой.

Сочетать применение методов Курса со знакомством и использованием иных методов решения своей проблемы, описанных в этой главе и ниже.

В любом случае стоит запомнить: методы борьбы с тревогой, окажутся действенными только при условии убежденности в том, что ты можешь помочь себе сам, решимости следовать избранным рекомендациям возможно в течение длительного срока, готовности не отступать от своего решения помочь себе ни при каких условиях.

ОТКРЫВАЙТЕСЬ! ПСИХОТЕРАПЕВТ ПРИШЕЛ

курс самопсихотерапии

Зигмунт Фрейд был убежден, что психоанализ, как метод психотерапии, может применяться только специалистами. О пользе самопсихоанализа пациентов отзывался отрицательно.

Позже это, как и некоторые другие утверждения отца психоанализа и многих направлений в современной психотерапии, были подвергнуты сомнению. В психотерапии нового времени известны успешные попытки разработать теорию самоанализа — помощи пациента самим себе без участия психоаналитика. Уже упоминавшаяся Карен Хорни — психотерапевт гуманистического плана, специалист по неврозам, автор книги «Самоанализ» — была убеждена в том, что решение психологических проблем по специально разработанным методикам без участия психотерапевта возможно. Часто это единственный путь исцеления — курс психотерапии во всем мире стоит недешево и многим просто не по карману.

Классический пример самостоятельного применения приемов психотерапии описан мастером сатирического рассказа Михаилом Зощенко.

Легкий и веселый в своем творчестве Михаил Зощенко смолodu страдал от аквафобии (водобоязни). Позже у писателя развилось тревожно-фобическое расстройство. Зощенко боялся выходить из дома, мир сузился для него до размеров дивана. Воспользовавшись доступными ему методами психоанализа Зощенко слоем за слой снимал воспоминания о самом себе, постепенно добрался до младенческих лет и с помощью образов из снов вытянул из подсознания вытесненное воспоминание о первичной психической травме, ставшей причиной тревоги, и исцелился. Опыт свой описал в книге «Перед восходом солнца».

Тем не менее широкого применения многие реко-

мендации по самопсихотерапии не получили. Выработать такие рекомендации оказалось чрезвычайно сложно. Слишком велико разнообразие возможных вариантов развития событий в психике человека после первого же психотерапевтического шага, сделанного самостоятельно. Велика вероятность потеряться, остановиться, не достигнув успеха.

В этом смысле предлагаемые ниже методы и приемы психотерапии тревоги и страха, проводимой самим клиентом с опорой на книгу, как своего личного психотерапевта — во многом уникальны. Авторы надеются, что им удалось таким образом алгоритмизировать различные методы психологической коррекции и первой психотерапевтической помощи, что читатель сам и без посторонней помощи сумеет добиться положительного результата.

ПЕРЕПИШИ ЖИЗНЬ ЗАНОВО

Независимо от школы или направления в психотерапии, поиск причин того, из-за чего жизнь человека пошла по тревожному сценарию, считается одним из основных методов работы с клиентом (те, кто утверждает, что причина их не волнует, на самом деле тоже ее ищут, но не всегда успешно). Этот же подход сохраняется и при самопсихотерапии. Хотя и со своими особенностями.

Причины тревоги, беспокойства, страха, как уже отмечалось, могут быть явными и скрытыми. При явной причине, когда тревожные состояния — следствие психической травмы, не подвергшейся вытеснению, работа так или иначе идет вокруг травмирующего момента из прошлого. С вытесненными, скрытыми причинами — и сложнее и проще.

Вытесненные причины потому и вызывают тревогу, страх, беспокойство, что они подавлены и в сознание не допускаются. Психотерапия в этом случае заключается в переводе травмирующего эпизода из подсознания в сознание. При этом сознание сильно сопротивляется и

требуются особые знания и умения психотерапевта, чтобы этот переход в психике клиента совершился. А что делать, если психотерапевта при таких попытках рядом нет? Шансы на успех ничтожны. В этом случае рекомендуются методы эмоционально-образной терапии, иногда гештальттерапии, нейролингвистического программирования, с помощью которых избавление от тревоги и открытие травмирующей причины происходит как бы параллельно. Вам удастся усыпить бдительность сознания, о причине тревоги вы вспоминаете легко, словно мимоходом. Проблема успешно разрешается.

Вариант первый:

причина известна — меняем сценарий

Андрей Б. не любил высоты. Терпеть не мог офисов и квартир на высоких этажах, на предложение полюбоваться отличным видом с балкона отвечал резким отказом, ненавидел обзорные площадки, полету на самолете предпочел бы микроинфаркт. Избегал работы связанной с командировками и перелетами, но завел собственное дело с испанским партнером и необходимостью два-три раза в месяц летать в Испанию, и жизнь Андрея стала просто отвратительной. В самолете сидел три часа сцепив руки и зубы, время между перелетами проводил в постоянной тревоге, прокручивая в сознании, как он будет взлетать, лететь и идти на посадку.

Причина страха высоты и тревоги Андрею была известна.

В детстве он катался с отцом на колесе обозрения, потянулся посмотреть, что там внизу, вывалился из люльки, упал с трехметровой высоты, сильно повредил позвоночник. С аттракциона уносили его на носилках. Рядом шел отец с бледным лицом, трясущимися губами. Шел и гладил его по руке.

Все это Андрей рассказал психотерапевту, к которому обратился за помощью — надо было выбирать: или избавляться от тревоги перед полета-

ми или закрывать дело. Причину тревоги и страха — падение в детстве и травма — назвал сам.

Психотерапевт предложил Андрею вернуться в прошлое и изменить сценарий той детской драмы. Переписать трагический конец. Заменить его на счастливый. При этом реальные события надо было представить в черно-белом цвете: вот он тянется выглянуть из люльки, теряет равновесие, падает, вспышка, его кладут на носилки, несут, отец идет рядом. Счастливый конец: падение, вспышка, черно-белое изображение заменяется цветным, он вскакивает, смеется, машет отцу рукой, отец улыбается. Или: после падения его несут на носилках, отец касается его руки, изображение становится цветным, он поднимается с носилок, отец смеется.

Андрею не понравился ни один из предложенных вариантов. Он пообещал подумать над своим собственным, и, подробно записав, как он должен действовать, чтобы изменить в памяти трагические события, удалился.

Через неделю Андрей появился у психотерапевта в отличном расположении духа. Он все придумал сам. Он падал из люльки, а внизу стоял отец и ловил его на руки. Изображение становилось ярким цветным. Как рекомендовал психотерапевт, он десятки раз прокручивал реальный сюжет в черно-белом цвете и новый, цветной, в котором не было никакой травмы. Потом осталось только два кадра: черно-белый — он, скорчившийся, разбитый на земле, и цветной — он смеющийся, на руках отца. Андрей менял их в воображении как слайды в диапроекторе — черно-белый, страшный — цветной, радостный, черно-белый — цветной, черный — цветной, пока ему не захотелось оставить навсегда только один — цветной, радостный, со счастливым ребенком и отцом.

Накануне он побывал у приятеля, живущего на пятнадцатом этаже. Специально зашел в гости. Под удивленными взглядами хозяев (они знали,

что он терпеть не может высоты) рванул дверь, вышел на балкон, постоял, свесившись через поручень и с удовольствием плюнул вниз.

Через три дня Андрей должен был лететь в Испанию. Никакой тревоги по этому поводу он не испытывал.

Подобная методика вполне применима для самостоятельной психотерапии тревожных состояний, причина которых в известной вам психической травме.

Сеанс самопсихотерапии лучше проводить в самом приятном для вас месте в доме (у каждого такое место есть) чуть притушив свет и расположившись поудобнее. Можно попросить домашних на время оставить вас с самим собой или дождаться, пока никого не будет в доме.

Сидя в этом уютном месте, вспомните тот трагический случай, с которого все началось (собака напала на вас в детстве, вы упали с дерева, на ваших глазах человека сбила машина, вы увидели пожар, утопленника или на вас закричала мама).

Представьте себе этот страшный случай в виде черно-белого кино.

Представьте все то же самое, в цвете и без страшной концовки (собака пробежала мимо виляя хвостом, вы не упали, а ловко спрыгнули с дерева, машина проехала, не задев человека, пожар оказался отблеском солнца в окне, утопленник проснулся и пошел домой, мама вас ласково потрепала по голове).

Счастливым конец придумайте сами. Он может быть фантастическим и нелогичным. Главное, чтоб вам нравилось и хотелось, чтоб именно так все кончилось.

Уединяясь в течение нескольких дней для сеансов самопсихотерапии, прокручивайте в воображении поочередно то черно-белый с трагическим, то цветной со счастливым концом сюжеты вашей жизни, доводя их постепенно до двух четких кадров — черно-белого и цветного.

Теперь словно в луче диапроектора поочередно меняем черно-белый и цветной кадры, пока не почувствуем очень сильное желание оставить навсегда один из них

— цветной. А черно-белый стереть в памяти навсегда.

Если причина тревожных состояний была именно в этом эпизоде вашей жизни и к проделанным упражнениям вы относились серьезно — тревога должна отступить.

Вариант второй:

причина известна — изгоняем тревогу криком

Иногда попытка изменить сценарий травмирующего момента по тем или иным причинам остается безуспешной. В этом случае действовать надо иначе.

Тревожное состояние Людими́лы Б. было вполне объяснимо. Попробуйте сохранять спокойствие, когда любая попытка приподняться на самую маленькую высоту (ступеньку, стул, лестница) вызывает панический ужас.

Людмила отлично помнила, как все началось.

В детстве отец очень любил играть с Людмилой. Он подбрасывал ее высоко, опускал руки, Людмила падала на диван, все смеялись и громче всех со взвизгом смеялась сама Людмила. Было очень весело.

Однажды отец подбросил ее высоко, но как-то не так и Людмила упала не на диван, а на пол. Ушиблась сильно, закричала от боли, мама закричала на папу, папа на маму. Боль и ужас от этого крика слились для Людмила в один крикоболь. С тех пор отец уже никогда не играл с Людмилой.

Попытка изменить сценарий успеха не принесла. Воспоминание о той ужасной сцене крепко засело в памяти и уходить не собиралось.

По совету психотерапевта, Людмила попробовала справиться с тем ужасом иначе.

Воспоминание о тех страхе и боли, когда она упала, вызывала она легко. В груди, вот где было у боли и страха гнездо. Людмила должна была выпустить с криком боль из груди. Даже воображаемый крик при этом был так силен, что Людмила чуть не задохнулась, когда он выходил через

горло. Крик уже почти вышел из Людмилы. Последний кусок застрял в горле в виде яйца (потом уже вспомнила — еще в детстве, в деревне, где на завтрак давали крутые яйца, она их страшно боялась — вдруг надкушу яйцо, а там — маленький птенчик). Пришлось шлепнуть себя по спине. Чтоб крик-яйцо выскочил из горла.

И тут Людмила вздохнула облегченно. Она почему-то была уверена, что теперь отец снова сможет играть с ней, как прежде, до той ужасной сцены.

Тут же она бесстрашно взобралась на стул. Потом полезла на стол. Дома достала из кладовки стремянку и поднялась на последнюю ступеньку.

С детства этого делать не могла.

А теперь — залезай куда хочешь.

Вместе со страхом прошла и тревога.

Действовать по этой методике следует точно так, как Людмила.

Если в травмирующей ситуации боль, страх и крик слились воедино, необходимо на сеансе самопсихотерапии определить место боли в вашем теле. Ничего придумывать не надо. Боль надо почувствовать и понять, откуда она исходит. Сконцентрируйте все внимание в этом месте. Представьте, как из этого места с криком выходит боль. Не мешайте крику выйти из вас. Он должен выйти весь без остатка. Тогда вы почувствуете, что освободились.

Вариант третий:

причина известна — отвечаем тем, кто нас пугал

Есть такое — страх и тревога перед будущим. Не ожидание какого-то жуткого события, которое, может, произойдет, а может и нет. Тревога перед будущим вообще. Перед тем, что только надвигается. И обязательно с угрозой.

Тревоги всегда нелогичны. Тревога перед будущим нелогична вдвойне. Что толку тревожиться перед неизвестным, которое никогда не наступает? Только объяснить это себе и успокоиться никак не удастся. Такова приро-

да тревог — объяснениям они не поддаются.

Зато кое-что можно объяснить тем, кто у вас эту тревогу вызвал.

Аня Н. постоянно изводила себя тревогой перед будущим. Ничего конкретного она не боялась. Но стоило ей попытаться заглянуть чуть дальше сегодняшнего дня, не мыслью даже, а чувством, ощущением, что-то тягостное, темное, тревожное надвигалось на Аню оттуда.

В ходе беседы с психотерапевтом выяснилось, что для воспитания в Ане самостоятельности, способности сопротивляться тяготам жизни ее отец избрал такой способ. С раннего детства твердил он Ане самым суровым тоном: «Смотри. Мы с мамой не вечны. Умрем, нас не будет. Никто тебе не поможет. Сама будешь о себе заботиться».

И каждый день к Ане приближалось это будущее. Страшное. Там умирают родители и она остается одна — беспомощная, незащищенная.

По совету психотерапевта Аня в минуты тревоги перед будущим представляла себе отца, говорила ему твердо:

— Спасибо тебе папа. Ты всегда любил и заботился обо мне. Но я выросла. У меня своя жизнь. Я не хочу упускать свою настоящую жизнь из-за страха перед будущим.

С каждым разом Аня говорила это отцу тверже, убежденнее и тревога перед будущим стала отступать.

Родительские предписания и запреты, преподанные нам в детстве — одна из самых распространенных причин тревог и страхов взрослых людей. Родителей винить тут не за что — они воспитывали и готовили нас к жизни как могли и многому научили. Страхи же и тревоги — такой побочный эффект. Иногда очень серьезный.

Избавиться от него можно, напрямую обратившись к воспитателям и запретителям из детства и сделать это не как тогдашний ребенок, а как сегодняшний взрослый состоявшийся человек, со своим опытом и судьбой.

Это может быть мысленное обращение.

Это может быть письмо, написанное к тем родителям, воспитателям, которые остались в вашем детстве и оттуда пытаются управлять вами с помощью своих запретов.

Это может быть действие или жест, пусть самый неприличный, которыми вы хотели бы выразить им свое нынешнее отношение к запрету.

Самое сложное здесь — установить связь между сегодняшней тревогой и столь давними предписаниями, как правило вытесняемыми в подсознание — очень уж воспоминания о них неприятны. Если это не удастся сделать самим, обратитесь за помощью к психотерапевту.

Вариант четвертый:

причина известна — меняем отношение

Татьяны Д. на курсе сторонились — замкнутая, дикая, ни с кем не разговаривает. Тронутая какая-то. Впрочем даже если бы кто-то захотел заглянуть Татьяне в душу, узнать, что с ней происходит, ничего бы из этого не вышло — никого она к себе не подпускала. Так никто и не узнал, от чего она, уже собравшись, не пошла на вечеринку группы, куда ее все-таки пригласили. Видели, как стояла перед дверями, не смея войти, была в ярости кулаком в стену, потом убежала.

Татьяна жила в постоянной тревоге, источником которой была полная неопределенность. Она не знала, есть ли у нее хоть какой-нибудь шанс вернуть любовь отца. Мучилась она этим вопросом последние семнадцать лет.

Татьяна родилась девочкой и очень этим папу огорчила. Папа мечтал о сыне.

До пятилетнего возраста Татьяна очень старалась быть похожей на мальчика. На хорошего мальчика. Которого любит папа. И это ей удавалось. И папа ее любил, дарил бумажных змеев, заводные танки, модели самолетов. Они играли с танками, клеили самолеты, а потом шли запускать змея и играть в футбол. Во дворе Татьяна играла

только с мальчиками. На девочек внимания не обращала. Она была хорошим, очень хорошим мальчиком.

А потом у нее родился брат. Папа дождался сына и Таню разлюбил.

Таня изо всех сил старалась оставаться мальчиком, чтобы вернуть любовь отца. Она ходила только в брюках, одевала тяжелые ботинки, часто дралась с мальчишками, и в драке сильно была тяжелым ботинком в живот.

Но у папы был настоящий сын и на Таню, как ей казалось, он внимания не обращал. К двадцати двум годам Татьяна была замкнутой, агрессивной, с синдромом тревоги, боязнью людей, общения, мыслями о суициде и операции по перемене пола.

Психотерапевт, к которому она обратилась за консультацией о перемене пола, разобрал с ней всю ситуацию, посоветовал пол пока не менять и попытаться вернуть любовь отца в качестве дочери. Ведь дочерью (девочкой) она еще не была. Она была дочерью, выдававшей себя за сына. Чего хватило ровно до рождения настоящего сына. Татьяна отнеслась к совету с недоверием. Но обещала попробовать.

Через неделю восстановились отношения с отцом. Он просто обомлел, когда увидел дочь в платье, чуть подкрашенную, очень женственную. Открыл, что у него есть дочь. Стал по-отцовски заботлив и нежен.

Через месяц начали устанавливаться отношения в институте. Татьяна заговорила с сокурсниками, могла с ними даже посмеяться. Боязнь общения и тревога прошли.

Такая история. Вполне реальная.

Иногда мы сами создаем непреодолимую преграду перед тем, что воспринимаем, как совершенно необходимое, тем, без чего наша жизнь не имеет смысла.

Преграда и в самом деле может быть непреодолимой (девочка не должна становиться мальчиком, чтобы вернуть любовь отца). Но мы пытаемся проломить ее, зара-

батывая на этой работе тревожный синдром и целый букет фобий. А стену вовсе необязательно проламывать.

Ее можно обойти.

Например, вернуть любовь, став тем, кто ты есть на самом деле.

Вариант пятый:

причина неизвестна — рисуем свою тревогу

Тревога Ларисы Г. не поддавалась никакому объяснению. Она могла начать беспокоиться без какой бы то ни было видимой причины. В одиночестве и в гостях, перед поездкой на отдых и во время обычной вечерней прогулки с собакой.

Никаких запомнившихся стрессов, детских травм, аварий, катастроф, нападений. Родители на нее никогда не кричали. Никто ее в детстве не пугал. Если психическая травма и была, воспоминание о ней ушло в подсознание, прочно было там замуровано, попытки вспомнить были безуспешны и только заставляли Ларису напрасно тревожиться.

Психотерапевт предложил Ларисе нарисовать свою тревогу на листе белой бумаги.

В левом верхнем углу Лариса нарисовала маленьких человечков

— А это что? — спросил психотерапевт, указывая на черту, отделившую человечков от остальной площади листа.

— Это такой забор, — ответила Лариса.

— А зачем? — спросил психотерапевт. Что они могут сделать, эти человечки?

— Они могут меня покусать, — ответила Лариса.

— Покусать как кто? — спросил психотерапевт.

— Как та девочка. Ой, вспомнила, — вскрикнула Лариса.

В детском саду, в три годика ее больно укусила девочка. Лариса сильно испугалась. Это и была та самая заноза в подсознании, которая позже

стала причиной непонятной тревоги. А вспомнить о ней удалось только через образы, рисунки, усыпив бдительность сознания.

Теперь можно было попытаться изменить сценарий прошлого. Ларисе предложили ответить обидчице так, как ей бы этого хотелось. Оказалось, она это уже сделала. Просто дала ей как следует и все. Человечки на рисунке стали добрыми. Они смеялись. Они уже никого не могли укусить. Лариса перестала тревожиться.

Причину тревоги, вытесненную в подсознание, можно открыть исподволь. Через образы, рисунки, оговорки, сны. Например, рисуя свою тревогу, спрашивая себя о том, что делается на этих рисунках, открывая так первопричину своего страха.

А потом вернуться в прошлое и дать отпор своему обидчику.

Забывтое воспоминание оставит вас, наконец, в покое.

В описанных выше примерах совершенно очевидно отличие психотерапевтических методов решения проблем с тревогой от медикаментозных и чисто психологических. В первом случае отыскивается причина тревожных состояний и работа идет над ее устранением или исправлением. В двух других борьба идет с симптомами. Приглушить, временно ослабить симптомы при таком подходе можно. Решить проблему раз и навсегда — как правило не удастся.

При психотерапевтических методах коррекции нарушений, следствием которых становятся частые проявления тревоги и беспокойства, психическая жизнь клиента возвращается в норму иногда очень быстро. Тревога, как правило, рецидивов не дает. Тут все дело в правильно подобранном методе. И точно названной причине.

Правда причину эту еще надо найти.

Считается: чем больше предлагается способов исцеления, тем меньше вероятность исцелиться. Крайняя степень резкости подобного заключения — слишком много средств лечения — явный признак неизлечимости болезни.

Мы не стали бы тратить свое время на написание этой книги и отвлекать читателей от их проблем с тревогами и страхами, если бы считали подобные проблемы неразрешимыми в принципе. Мы как раз убеждены в обратном.

Знания о психологических и эмоциональных расстройствах действительно пока недостаточно точны и очевидно неполны. Они далеки от такого состояния, чтобы можно было на основании симптомов порекомендовать методику и при условии следования рекомендациям гарантировать решение проблемы в сколь-нибудь определенные сроки. Тем не менее вероятность того, что правильно подобранный ключ откроет дверцу и тревога оставит вас навсегда, как следует из приведенных примеров, достаточно велика.

Ключей много да и дверца не одна. И они разные — одни размером со спичечный коробок, другие — как ворота авиационного ангара, одни прямоугольные, другие круглые или в форме кляксы. И за этими дверями может быть целая толпа причин, тревог и страхов, а может быть один — маленький, но вредный, да к тому же проходящий далеко не в каждую и не обязательно в самую большую дверь.

Работая вместе со специалистом, вы быстрее найдете нужную дверь и подберете ключ. Хотя тоже можете провозиться довольно долго.

Мы же пытаемся это сделать сами, с помощью книги.

У авторов есть свой любимый ключ, под названием «метод эмоционально-образной терапии», который по их убеждению и опыту вернее других открывает ту самую нужную дверь. С их точки зрения он довольно универсален и они постараются научить читателя им пользоваться в разных ситуациях и случаях (подробно в главе VI).

Но это вовсе не означает, что другие ключи абсолютно бесполезны, а дверцы должны оставаться закрытыми. Ключей целая связка и о каждом мы расскажем, как и когда им лучше пользоваться.

И опять-таки — ничего категоричного и однозначного, а только «по-видимому» и «скорее всего».

Методы изменения поведения, например, более эффективны при незначительных тревожных расстройствах, на границе нормы, при первых отклонениях, вызванных личностными проблемами (низкая самооценка, комплекс вины и т. д.). Но и при серьезных нарушениях и тревоге с большим стажем они хотя бы на первых порах помогут лучше справляться с беспокойством и избежать ухудшений. В случае с Лючиндой Бассет самоприменение этих методов привело к полной победе над тревогой и агорафобией.

Если пока не можем открыть дверь, приоткроем хотя бы форточку. Дышать станет легче.

Один из таких методов достижения «легкого дыхания» — релаксационная терапия.

РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ, КАК ПРИДЕТСЯ

релаксационная терапия

Тревога, рождаясь в психике, мгновенно отзывается в теле. Адреналин выбрасывается в кровь, пульс учащается, давление повышается, тошнота, головокружение, непроизвольные сокращения кишечника, обильное потоотделение — могут следовать не одно за другим — наступать разом, дружно и сплоченно.

Мышцы напрягаются, тело каменеет, наступает ступор. Не двинешься. Или все начнет непроизвольно сокращаться, вас затрясет, вот-вот заплывете на месте. Попытайтесь взять себя в руки, подавить возбуждение, тревога схватит вас за шиворот и начнет трясти еще сильнее. Психика, обнаружив полный разлад в теле, реагирует панической атакой.

Методы релаксационной терапии ослабляют тревогу, разрывая круг, по которому гуляет возбуждение от психики к телу и обратно. Из тела, обученного релаксации, энергия тревоги выходит, не причиняя вам вреда. На провоцирующие сигналы тело отвечает психике: «Я спокойно, расслаблено, нет причин для беспокойства». Резонанс не наступает, волны тревоги затухают.

Релаксация — это такая профилактика тревоги. Вы не даете беспокойству достичь критической массы. Ни уговорить, ни заставить себя не тревожиться вы не в силах. Язык рационального в этом случае психика перестает понимать.

Зато вы можете послать сигнал через собственное тело: «Мне комфортно, я прекрасно защищено и потому расслаблено, владею собой, все в полном порядке, чего и вам желаю». Провокация остается без ответа. Связь между двигателем и главным валом отсутствует. Карусель страха, дрогнув, останавливается, так и не начав движения. Мотор тревоги, поработав вхолостую, глохнет. Вы спокойно выходите из дома, садитесь в машину и едете на работу.

Отправить бродить по телу доброго старичка с колотушкой («В Багдаде все спокойно») не такое уж хитрое дело. Способы есть разные. Надо только не забывать проверять — старик может уснуть, колотушка смолкнет, тревога заворочается и проснется, усыпить ее снова будет непросто.

Способ первый — качели для мышцы

Мы не будем накачивать мышцы. Что в них толку? Ни рельеф, ни толщина нас не привлекают. Каменный бицепс — наш враг. Качалки — для людей без воображения, не ведающих тревоги. У нас другая задача — научиться расслабляться.

Вы обращали внимание как спит кошка? Лужицей сметаны разлилась в кресле, мышцы — студень из первичного бульона. Вот он наш идеал!

Покой — отсутствие тревоги. Не узнав тревоги, не поймешь покоя. Точно так же полное расслабление — отсутствие напряжения. Понимание приходит на контрасте: напрячь-расслабить, напрячь-расслабить. Это и есть наши качели.

Полная релаксация — гармония телесного и душевного комфорта. Путешествие в Эдем начинают без свидетелей, в уютном месте лежа или удобно устроившись в кресле. Удобно — значит в позе близкой полному расслаблению. Особое внимание к шее, плечам, чтоб и у них была опора хотя бы на спинку кресла.

Помните? Напрячь-расслабить, напрячь-расслабить.

1. Начали со всего тела. Разом все что можно напрягли, как будто стрихнину приняли. Тело, как доска — как-будто бы голова на одном стуле, кончики пальцев ног на другом. Попробуйте удержаться без помощи гипнотизера! Руки вытянули вдоль тела, пальцы растопырили.

Все-все мышцы напряглись, вас аж трясет.

Три секунды и... отпустили тело, осели в кресле, растеклись по дивану.

И снова напрягли все тело, руки-ноги вытянули, пальцы растопырили, каждая жилочка от напряжения дрожит!

Раз, и отпустили, растеклись, расслабились.

Напряглись, расслабились, напряглись, расслабились. По три секунды — напряглись-расслабились, напряглись-расслабились.

Кач-кач, кач-кач, кач-кач...

Взмах напряжения — три секунды, взмах расслабления — три секунды.

Кач-кач, кач-кач, кач-кач...

Дыхание ровное, свободное.

Все тело качаем напряжением-расслаблением три-пять минут.

2. Теперь по кусочкам.

Снизу, от пяток по задней стороне тела поднимаемся к голове, опускаемся спереди от кожи на макушке к кончикам пальцев ног.

Начали сзади.

Икры на ногах — напрягли, расслабили, напрягли, расслабили...

Поднялись повыше, мышцы бедра сзади напрягли, расслабили, напрягли, расслабили...

Ягодицы.

Мышцы поясницы.

Спина. Плечи. Шея. Голова до макушки: напрягли, расслабили, напрягли, расслабили...

Теперь от лицевых мышц спускаемся вниз.

Мышцы лица напрягли, как-будто собрались чихнуть, расслабили. Напрягли, расслабили.

Мышцы шеи, груди, рук от плеча до кистей.

Мышцы живота, бедер и голеней спереди, ступни, пальцы ног поочередно: напрягли, расслабили, напрягли, расслабили.

Напряжение и расслабление по три секунды.

Дыхание спокойное, ровное.

Постигаем расслабление.

3. То же самое, но по чуть-чуть.

Чуть напрягли, чуть расслабили, чуть напрягли, чуть расслабили.

Полностью весь цикл начиная с ног.

Левую ногу снизу — напрягли чуть-чуть, расслабили. Правую ногу. Ягодицы. Живот. Спину. Грудь. Руки

— левую. Потом правую.

Шею. Мышцы лица чуть-чуть напрягли, расслабили. Мышцы головы. Чуть-чуть.

4. С мышцами тела — все.

Но во время тревоги внутри у нас тоже все отнюдь не спокойно. При такой тяжести в груди и в животе там все каменное.

Учимся расслаблять внутренние органы.

Заходим в себя через рот (мысленно).

Стенки внутренних органов из гладкой мускулатуры, сознанию не подчиняются, но нам это все равно, нашему воображению все подвластно.

Мысленно напрягаем и расслабляем мышцы гортани, пищевода, желудка, кишечника.

Сердечную мышцу лучше не трогать.

5. Теперь просто расслабили все, все, все мышцы тела и внутренних органов. Ощутили полный покой. Побыли в нем минут пять. Поднялись и зажили спокойной жизнью.

Этот цикл упражнений на напряжение-расслабление рекомендуется проделывать каждый день в удобное время, в спокойном месте в течение получаса.

Сначала в отсутствие тревоги.

Затем при приближении ситуаций, провоцирующих тревожные состояния (поездки, общение с людьми, переход через мост, полет на самолете — у кого на что клюет тревога).

Затем учимся расслабляться в момент тревоги.

С помощью релаксационных упражнений удастся справиться и с фобиями. Например с фобией пауков.

Но постепенно.

Сначала учатся расслабляться в покое.

Потом, глядя на игрушечного паука издали.

Потом расслабляются, посадив резинового паука на руку.

Постепенно доходят до живого паукообразного.

Способ второй — поживи в своем теле

Пожить в своем теле — это не метафора.

Нам только кажется, что мы и так в нем, никуда не

уходим.

На самом деле побыть в своем теле, наедине с ним и только с ним, никуда не сбегаая, редко кому удается. Вечно мы куда-то спешим.

Чаще всего в воображении мы там, откуда ждем неприятностей и с теми, из-за кого беспокоимся: на работе, или сопровождаем ребенка по опасным местам, или разговариваем с не всегда приятными людьми.

Но даже если эти посещения со знаком плюс, мы меньше всего находимся в себе, в своем теле, наедине с ним.

Попробуем побыть в своем теле и только в нем, и только наедине с ним, без никого хотя бы пять минут.

Итак...

Сели поудобнее расслабились, ощутили себя в себе. Никого и ничего больше. Только ты и твоё тело, и ты в нем. Тебе хорошо в нем. Ни на чем сосредотачиваться не надо. Ни изучать, ни разглядывать. Вы в себе, во всем теле сразу. Как это хорошо, спокойно. Не надо никуда бежать. Не надо притворяться.

Длится это недолго и вот вы уже не в себе, вы убежали из тела, что-то кому-то договариваете, что-то где-то проверяете. Почувствовав, что вы своё тело покинули, просто вернитесь в него, оставайтесь с ним снова наедине. Хотя бы пять минут подряд.

В конце концов наступает спонтанная и полная релаксация. Вы понимаете, что ваше тело — ваш друг. Вы чувствуете: «Я люблю своё тело». Просыпается любовь к себе. Она не придумана, не навязана вами себе самому, она внутри вас. Она — истинная.

Выходят из этого упражнения с блаженной улыбкой.

Способ третий — тибетский

Вся механика релаксации в том или ином виде добралась к нам с Востока. Этот способ — с Тибета.

Мы расслабляем только лицо.

Лицо, которым мы защищаемся, с помощью которого скрываем свои чувства, подавляем истинное, разыгрываем ложное. Оно всегда в работе, в напряжении.

Не расслабляется само и нам не дает расслабиться. Отпустим его на свободу. Дадим ему отдохнуть.

Ладони мы наложим на лицо, как маску. Не прижимая, не надавливая, большие пальцы за мочки ушей, кожа ладоней чуть касается лица, так что чувствуем прикосновение и тепло ладоней на лице.

Плечи сами опустятся, шея ослабнет, лицо упадет в ладони, локти лягут на грудь.

Поза скорби и отчаяния на самом деле означает сейчас для нас совсем иное — нам не надо притворяться, можно дать лицу и душе отдохнуть.

Вечно напряженный под ухом желвак растекается. Лоб под пальцами разглаживается, рот приоткрывается, губы смягчают, веки и брови распускаются.

Пять минут сидим и дышим.

Мы закрыли лицо от публики. Его не видит никто. Не надо напрягаться, мягкое прикосновение ладоней защищает, каждую жилочку на лице можно распустить, расслабить.

Мягко дышим. Не надо следить, чтобы лицо было расслаблено. Оно расслабилось само.

Чувства, которые мы подавляем, отпускаются на волю. Некоторые в этот момент начинают плакать.

Чувства выходят на поверхность. Скрытое, подавленное, открывается. Чувства выходят наружу. Можно тихо говорить с собой.

Не хочется отнимать ладони от лица. Мы многое скрывали. Нам можно отдохнуть.

Освобожденные чувства нас больше не тревожат.

Способ четвертый — личный Эдем со всеми удобствами

Этот метод очень любят в Америке.

Представьте себя в самом комфортном месте.

Оно может быть где угодно и каким угодно.

Это может быть зимний сад в загородном доме.

Пляж на личной вилле у моря.

Летняя лесная поляна. Ванна джакузи. Палатка на берегу озера. Салон шикарного автомобиля. Космический корабль. Другая планета.

Главное, чтобы вам было комфортно, уютно, спокойно. Это место — только ваше. Сюда никто не войдет, вас не потревожит. Вы здесь наедине с собой и полностью защищены. Как в детстве в шалаше, на чердаке, в укромном углу сада, на дереве.

Можно рассмотреть это место, погладить рукой песок на пляже, послушать птиц в зимнем саду, сощурить глаз на солнце на лесной поляне, включить тихую музыку в салоне автомобиля.

Побудьте здесь минут десять. Почувствуйте, как вам хорошо и покойно.

На пятом сеансе можно впустить кого-нибудь в ваше укромное место. Если захочется. Какое-нибудь очень домашнее животное. Пусть оно подойдет, лизнет вас в щеку, свернется клубком у ваших ног.

Может быть вам захочется пригласить друга. Близкого человека. Которому вы все можете рассказать. Которому вам хочется рассказывать про свои успехи и ошибки. Про свою вину. Про то что хотелось и не досталось. Про то, какой вы в сущности хороший и про то, что вам в себе не нравится. А он будет слушать, кивать и все понимать.

А не захотите никого пускать в это только свое место, и не надо.

Главное, чтобы оно у вас было и вам хотелось побывать там, и всегда можно было это сделать.

А когда будете уходить из этого места, не забудьте потянуться и глубоко вздохнуть. Так вы отделяете этот ваш личный уголок от остального мира.

Такая вот релаксация в личном Эдеме.

Порядок применения — ежедневно.

Минимальная доза — десять минут.

Желательное условие — чтобы вас никто не видел.

Способ пятый — послушай смех сердца

Мы можем послушать, как звучат органы нашего тела, как они плачут и смеются.

Правда, правда.

Сядьте, расслабьтесь, послушайте свое тело.

Как звучат ваши органы?

Звук может быть любым. Какой услышите. Например:

— Голова, как рой пчел.

— Шея, как шуршащая листва.

— Сердце, как дождь за окном.

— Позвоночник — скрипит. Очень неприятно. Болезненно. Как старое ведро.

Органы, чей звук вам неприятен, послушайте подольше. Что-то там разладилось. Вы сидите и слушаете. Вот позвоночник скрипит. Чего он скрипит? Скрипит, потому, что спина болит. Послушайте его внимательно. Звук постепенно будет меняться.

Сначала скрип железа.

Потом входной двери.

Потом дворников по стеклу машины.

Потом скрип снега под валенками.

Вы просто сидите и слушаете, как звучит ваше тело. И то что скрипело, перестает, и боль уходит, и все звуки вашего тела вам нравятся, и вы расслабляетесь.

Можно слушать как ваше тело смеется и плачет.

Как им сегодня вашим органам? Спокойно, весело, грустно?

Голова сегодня молчит. Мягко, спокойно.

Гортань устало улыбается.

Живот что-то грустный. Послушайте его. Поговорите с ним, как с прихворнувшим ребенком. Обнадежьте. Дождитесь, когда он улыбнется.

В результате прослушивания и изменения звучания, эмоциональной окраски органов общая энергетика тела повышается. Приходит ощущение легкости, свободы, иногда — невесомости, полета.

И вы сами не заметите, как вам станет спокойнее.

Листочек из коробочки

В каждой коробочке с лекарствами есть такой листочек — когда и как принимать, какие побочные эффекты. Мы в коробочку с релаксационными методами тоже положили листок.

Показания — общая тревожность, беспокойство, неадекватный страх.

Релаксационные упражнения проделываем каждый день от десяти минут до получаса в уютном удобном месте.

Выбрав одну из методик (качели для мышц, звуки тела или личный Эдем) занимаемся по ней не менее недели. Начать рекомендуем с качелей для мышц, как наиболее общей и полной методики релаксации.

Побочных эффектов и противопоказаний не имеется.

В результате применения постепенно избавляемся от зажимов тела, подавленного возбуждения, зажатости чувств.

Приступы тревоги все реже.

Общий фон беспокойства снижается.

ГЛАВА IV

Происхождение страха: что сказал
Фрейд
Психологический конфликт младенца
Куда смотрели родители
Разборка снов

СИГНАЛ ИЗ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

происхождение страха: что сказал Фрейд

Страх достался нам от животных, как реакция на реальную опасность, запускающая механизм избегания (бегство, «затаивание», защита, оборонный рефлекс), возможность сохранить жизнь и дать потомство. Очень разумный, надо сказать, механизм. Эволюция трудилась миллиарды лет, чтобы выработать его и передать нам, людям. Но у существ, наделенных разумом, в обществе с моральными требованиями, законами и запретами, в семье, где младенец растет и обретает это самое сознание, страх превратился в какую-то жуткую вещь, источник страданий, животному миру абсолютно неизвестных.

В природе все кажется простым и ясным. Цель особи, разумеется неосознаваемая — существование вида. Есть, пить, убегать от опасности, сражаться надо, чтобы дать потомство (совершить половой акт для самцов, чтобы избавиться от напряжения, то же самое для самок, чтобы получить удовольствие, родить и вырастить детенышей). Цели не ставятся, не планируются, но реализуются. Неспособные реализовать цель бесполезны для продолжения рода и то, что они не выживают и не дают потомства — благо. Они не подвергаются осуждению со стороны других представителей вида и сами себя, за то

что слабы, не могут урвать лучший кусок, добиться самки, пасуют перед более сильным конкурентом, не укоряют и не мучают. Они лишены способности придумывать и бояться ситуации, в которой их могут съесть, оттеснить от еды, покусать за попытку оспорить у более сильного право на любовные утехы. В стае нет запретов, все реакции и стремления естественны. Душа животного едина, нет нужды загонять запретные желания в темный угол и сторожить их там, трясаясь от страха того, что будет, если они вырвутся.

Зигмунд Фрейд считал, что в бедах и страданиях человека виновата культура. Запретами и нравственными ценностями людей калечат с младенчества. Стремления к удовольствию, снятию напряжения, в том числе и через агрессию — естественны. Любые ограничения на этом пути населяют психику человека противоборствующими началами. Об этих битвах, идущих всю его жизнь, человек не ведает, но их последствия ощущает постоянно, то страшась высоты, то мечтая покончить счеты с жизнью или убить кого-нибудь (в чем он разумеется себе не признается, но иногда — делает).

Классический психоанализ делил сферу психического на три области —

сознание (мысли настоящего момента, поддающиеся требованиям логики, морали и контролю),

предсознание (то, что забыто, но не стыдно вспомнить, приходящая сознания, куда не допускаются и откуда изгоняются подозрительные с точки зрения морали пришельцы из бессознательного), и

бессознательное (в современной психотерапии часто — «**подсознание**», куда иногда включается и предсознание) — какой-то кошмар, полный противоречий, агрессии, отсутствия правил, с единственным законом — удовольствия; недоступно ни логике, ни контролю сознания. В то же время именно бессознательное — хранилище психической энергии.

В личности выделяли три составляющих — древний инстинктивный, аморальный:

Ид (Оно), признающий один принцип — удовольствие, состоящий из инстинктов, о которых человек часто

и не подозревает, стремлений к наслаждению и смерти и всяких запретных желаний, изгнанных в бессознательное;

Я (Эго), действующее по принципу реальности, контролирующее инстинкты, ослабление напряжения, усиление удовольствия и, наконец,

Сверх-Я (Супер-Эго), где заправляет принцип морали и создается свод запретов и нравственных законов.

Жизнь нашего **Я** по классике психоанализа — это какое-то постоянное выпихивание по требованию **Сверх-Я** и удерживание в бессознательном, всяких отвратительных желаний, связанных, например, с кровосмешением и убийством ближайших родственников. Загнанные в бессознательное, эти желания постоянно давят на наше **Я**, порождая неврозы, тревоги и фобии. Чтобы справиться с вытесненными в бессознательное или бывшими там изначально отвратительными вещами, наше **Я** выработало около двух десятков разнообразных защит, но если они не срабатывают или **Я** истощается в борьбе, мы опять-таки начинаем испытывать постоянное беспокойство и впереди нас ждут страхи и тревоги.

Наше инстинктивное **Оно** формируется еще в утробе матери. С ним мы и рождаемся, обретая в первые недели и месяцы наше **Я**, затем — **Сверх-Я**, причем битва с древней составляющей нашей личности начинается чуть ли не с первых месяцев существования.

Оно удерживает сведения о психической жизни наших предков. Если жабры, лапы и хвостики, заложенные в нас на эмбриональном уровне в зародыше и отваливаются, то многое из разных ступеней психической эволюции остается с нами при рождении и в жизни. Вряд ли мы помним об инстинктах муравьев и пчел, но многое из привычек собак и обезьян в нашем **Оно** имеется.

С этим мы рождаемся. **Оно** кричит в нас, требует материнскую грудь, заставляет плакать, сосать, и улыбаться, когда мы сыты. В **Нем** страх — только защитная реакция, сигнал об опасности и готовность ее избежать, беспокойство — только об источнике тепла и питания (материнской груди). С **Ним** мы могли бы

вырасти, научиться убегать, хватать, ломать хребет, забираться на самку или ложиться под самца. Мы получали бы иногда удовольствие, но никогда не были бы счастливы, потому что, для счастья надо быть человеком, вырастить в себе еще две составляющие личности и познакомиться при этом со страданиями.

Никому еще не удалось пробраться в темноту Оно светом разума. Оттуда можно вытащить только образы, сновидения, оговорки, ассоциации и с помощью психоаналитического словаря попытаться перевести эти иероглифы на язык сознания. Иногда это удается, и человек избавляется от невроза и страха (если они у него были). Выстроенные на такой зыбкой основе теории и практика психотерапии не производят впечатление бесспорных истин, постоянно развиваются и меняются. Мы не рекомендуем читателю спускаться в эти подвалы без толмачей и провожатых, да это скорее всего и не удастся. Мы только предлагаем для понимания причин возникновения и эволюции наших страхов познакомиться с тем, что возможно происходит в психике в первые месяцы и годы нашей жизни. Потому что от того, как развиваются эти события, зависит для нас слишком многое.

ЖИЗНЬ ДО ЖИЗНИ

психологический конфликт младенца

О жизни до рождения и в первые месяцы после достоверно мы знаем не больше, чем о жизни после смерти.

Заметки путешественников в клиническую смерть похожи друг на друга, на главы Священного Писания и сцены мистических триллеров — свет, полет вокруг собственного тела, легкость, радость и нежелание возвращаться. Точно также и гипнотические воспоминания о внутриутробном периоде, рождении, младенчестве — все эти уютные, теплые воды черного океана, жесткий свет, тени благие и страшные — удивительно однообразны. «Вспоминается» то, что по обе стороны жизни, когда

человек возвращается в сознание или дорастает до него.

Тем не менее сведений, добытых психоаналитиками в течение прошлого века из бессознательного сотен тысяч клиентов хватило для описания бурной психической жизни младенца.

Подтверждается вполне то, о чем мы неоднократно говорили — источник иррационального (беспричинного, вызванного нереальной угрозой или неадекватного опасности) страха с младенчества не вне нас. Он — продукт противоречий и конфликтов в нашем психическом. В отличие от человеческих животные страхи по типу «внешний раздражитель-реакция» остаются всю нашу жизнь неизменными и тривиальными, как круги кровообращения. Если у нас над ухом выстрелят, мы, конечно же, испугаемся. То же сделает и собака.

Человечность начинается тогда, когда страх есть реакция на раздражитель в нашем внутреннем мире. Даже если этому миру от роду — неделя.

Рождение, родовая травма — первопричина младенческого (позже и некоторых взрослых) страха. Рождение — предельный стресс, смена среды; отделение от матери — первая потеря. Травма рождения — супертравма, определяющая всю нашу дальнейшую жизнь и борьбу со страхом. Травма рождения проецируется на страх темноты и одиночества. Каждый раз, когда мама отнимает младенца от груди и кладет в кроватку, он как бы заново переживает травму рождения. На месте матери — пустое место, темнота и страх.

Или: вместо лица матери — чужое лицо.

Мать — объект удовлетворяющий потребности. Отсутствие матери — беззащитность, беспомощность — страх темноты и одиночества. Преодоление этих первых страхов — успех в развитии ребенка. Фиксация на них приведет в будущем к беспомощности, зависимости, избеганию и неадекватным реакциям.

Страхи и эмоции могут восприниматься младенцем как предметы и существа внутри него. Оценку внешнего мира младенец производит на основе внутреннего опыта, поселившихся в нем объектов и их взаимоотношений. Голод, ненависть, агрессия, любовь живут внутри

младенца. Они взаимодействуют друг с другом и существами из внешнего мира из которых главное — мать. Источник и природа страха в слишком полной и долгой зависимости младенца от родителей. В травмирующей ситуации (конфликты внутреннего мира и внешние необъяснимые, пугающие раздражители) младенец испытывает то самое состояние беспомощности и зависимости от родителей, которое позже ляжет в основу зависимости от любимых, страха потери близкого человека, страха разлуки, определит во многом характер отношений в семейной жизни взрослого.

В первые полгода все ощущения и впечатления сходятся вокруг питания, сосания груди, взаимоотношений с матерью как источником удовольствия. Ребенок полностью во власти **Ид** (Оно) с его допотопными инстинктами, стремлением к наслаждению. Тем не менее миф о безмятежном младенчестве — не более как циничный розыгрыш сохранившихся в бессознательном воспоминаний.

Прикосновение губ младенца к соску дарит ему первые чувственные ощущения и первые страхи. Например, что, собственно ест младенец — молоко, грудь, мать? И что если он съест все? Приближающиеся к матери, заслоняющие ее от младенца несут в себе угрозу источнику его удовольствия.

Постоянное присутствие рядом с матерью этого загадочного и скорее всего враждебного существа — отца — вызывает напряжение. Вроде он и теплый, и нежный, может погладить и приласкать, но почему-то все время крутится вокруг источника питания и безопасности и явно предъявляет права на то, что безраздельно должно принадлежать младенцу. Участие в искусственном вскармливании хоть как-то может ослабить напряжение ребенка при появлении папаши. Позднее это восприятие отца, как угрозы, соперника в борьбе за мать может приобрести сексуальную окраску и привести к различным патологиям при прохождении стадии развития знаменитого Эдипова комплекса у мальчиков, желанию раз и навсегда устранить конкурента — отца и закрепить свое исключительное право на мать.

То, что называют в психоанализе «первичной сценой» (случайно увиденный ребенком половой акт родителей) — полная катастрофа, извержение вулкана, землетрясение, столкновение Земли с Солнцем. Избавиться от привычки ставить колыбель поближе к супружескому ложу, чтоб не бегать к ребенку по ночам, можно только одним способом: представить на секунду эту сцену в глазах проснувшегося среди ночи младенца. Два любимых высших существа, от которых зависит его жизнь, напали друг на друга, сцепились, дергаются, воют. Никакой любви — агрессия в чистом виде, взаимоничтожение без прикрас.

Начиная с полугода расставание с материнской грудью вызывает в младенце протест, агрессию, желание нанести вред тому, кто лишает его удовольствия (а лишает тот же, кто дает). В отношении к матери формируются противоположные чувства любви и агрессии. Они сталкиваются, стремятся уничтожить друг друга и самого младенца, становятся источником первого психического конфликта, способного взорвать младенческий внутренний мир. Так начинает вызревать наше **Я** и осознаваться окружающая и внутренняя реальность.

Психическим травмам и конфликтам этого периода мы обязаны будущим чувством беспомощности перед окружающим миром, зависимости от сильных, различными формами инфантильного поведения, страхам потери близких.

Созревание **Сверх-Я** с его принципом морали происходит с года до трех лет и по Фрейду во многом зависит от процесса обучения сдерживанию и цивилизованному отправлению естественных потребностей. Требование реальности воплощается в чувстве вины за испачканные штаны и умении вовремя проситься на горшок. Невротическая реакция родителей на детские фекалии — основа будущей низкой самооценки, отказа от творчества, страха свободы и независимости, боязни грязи, микробов и всяческой «заразы».

Знакомство с горшком закладывает основы сексуальности и возможных будущих извращений. Поскольку науку вести себя прилично большинство проходит в дет-

ских садах, где обучение сопровождается животной агрессией нянечек, выставлением обкакавшихся на всеобщее осмеяние и коллективным высиживанием будущих комплексов на горшках перед сном, психоаналитику за первичными психическими травмами далеко ходить не надо. Ясно в каком периоде детства их следует искать. Хотя в борьбе с бессознательным знание это мало что дает — цепко держится оно за то, что помнит и хранит, да и сознание не дремлет и в себя воспоминация раннего детства не пускает. Травмы и психические конфликты этого периода чреватые в будущем страхами остаться без средств к существованию, запасов на случай катастрофы, боязнью грязи и инфекции.

В той же обстановке страха быть застуканными за постыдным делом чуть позже происходит открытие половых различий, мужских преимуществ и женских изъянов в области половых органов, гордости и боязни мальчиков потерять свои отличия, зависти девочек к тому, чего у них по сравнению с мальчиками нет и быть не может. Жесткое подавление попыток коллективного эксгибиционизма в детских садах, в семьях при наличии братиков — сестричек или, не дай Бог, в песочно-малышовом дворовом братстве — еще один источник детских переживаний, вполне подходящих к названию первичных психических травм, которые фантастическим образом могут отозваться в будущем.

Катя М. молодая сотрудница банка с некоторых пор стала болезненно опасаться ошибки на работе. Какое бы задание она ни получала, ей казалось, она обязательно что-нибудь сделает неправильно, допустит просчет, пострадают клиенты банка, ошибка обнаружится, ее выгонят с позором. Страх этот был абсолютно необъясним — Катя была хорошим специалистом, дело свое знала, да и ошибка в операциях, за которые она отвечала, к серьезным последствиям привести не могла. Тем не менее на работе от страха Катя доходила до полного изнеможения, время от времени убегала в туалет, запиралась в кабинке и сидела там, трясьсь.

В психологической консультации с Катей работал опытный психотерапевт, она ему доверяла, но тем не менее далеко не сразу вспомнила самое кошмарное событие детства.

С родителями и братом Катя жила в маленькой квартирке и однажды ночью в возрасте пяти лет стала свидетельницей интимных отношений матери с отцом. Увиденное поразило Катю, она тут же рассказала об этом младшему брату и предложила попробовать заняться тем же самым, выяснить, что так заставляет стонать и вскрикивать. За этим занятием мать ее и застала. Катя была наказана жестоко и телесно, заперта в чулан, будущее ее публично в течение долгого времени представлялось родителями в самом черном и позорном свете.

Поступление на работу в банк совпало для Кати с первой в ее жизни любовной связью с молодым человеком. Связь свою от матери и отца Катя скрывала. Вытесненный в подсознание ужас наказания за подсмотренную в детстве сцену должен был разрушить Катину интимную жизнь. Защитить ее Кате удалось. Страх вылез совсем по другому поводу. Катя стала панически бояться ошибки на работе.

Вот пример последствий увиденной в раннем детстве «первичной сцены», попытки понять ее и жестокого последовавшего за этим наказания. Разумеется все это подверглось вытеснению в подсознание и ни вспомнить, ни установить связь этих событий с появившимися страхами на работе Катя не могла. Она и не подозревала, что такое может быть.

Вообще о том, что с нами было до шести лет мы помним очень мало. Какие-то обрывочные сцены, ничего не значащие детали, больше радостного и чистого, почти нет стыдного и гадкого. Первые серьезные предупреждения: упал с горки, разбил нос на льду, схватился за раскаленную сковородку. И все. А между тем именно этот период мы должны были бы помнить в деталях и подробностях — память свежая, жизнью не утомленная,

первые впечатления такие яркие. Обиды, печали, вина и стыд и то, что вызывало их — куда оно девается?

С годами плохое забывается, помнишь больше хорошего — место общее, но верное.

В детстве того, что оказывается плохим, стыдным, запретным так много, что в памяти образуются дыры побольше озоновой — длинной в месяцы и годы.

Перегородка между сознанием и подсознанием слабая, сторож на входе сам понятия не имеет о том, что можно и что нельзя. Желания гуляют из подсознания в сознание как хотят, а потом оказываются гадкими и постыдными, непереносимыми и вытесняются навсегда, а заодно и сцены, связанные с ними, подробности, детали, события, отношения.

Молодой человек со сломанным носом пришел к психотерапевту и пожаловался на жизнь. Никак не может удержаться на работе — чуть возникает конфликт — сразу увольняется.

Психотерапевт покосился на нос молодого человека и спросил:

— А конфликты чаще бывают с мужчинами?

Молодой человек кивнул.

Молодой человек боялся мужиков.

Идет по улице, навстречу мужик и парень не знает куда деваться от страха. Мужики это чувствовали и по-разному пользовались. Дважды, когда он был подростком, к нему просто так подходили на улице и били в нос. Нос сломали.

На предложение представить свою проблему в виде образа, молодой человек задумался и вскрикнул. По комнате летали фаллосы. Как раз те самые главные мужчинские признаки, какой и у него был и был в порядке. А мужиков он боялся потому, что они могут этого органа его лишить. Не в буквальном, конечно, смысле, а доказав в конфликте, что он — не мужчина.

Обычный вытесненный мальчиковый страх кастрации сохранил над молодым человеком свою власть и не давал ему ощутить себя мужчиной. Что послужило тому причиной он не помнил.

И только в работе с образами удалось вытащить из подсознания воспоминание о том, как в возрасте пяти лет мальчика отправили в зимний детский санаторий и там к нему прицепился скверный мальчишка — сосед по палате, который все время доводил его разговорами о том, как он отрежет ему эту штуку. Подробности были таковы: он возьмет наконечник от лыжной палки, подберется к нему ночью и отрежет. «Проснешься утром, а там — пусто!»

Было очень страшно и стыдно. И пожаловаться было некому.

Потом всю эту чепуху он забыл, а став подростком при встрече со взрослыми мужчинами пулся и ничего с собой поделывать не мог.

По Фрейду через страх кастрации проходит каждый мальчик в возрасте от трех до шести лет. Родители и воспитатели замечают интерес мальчика к своей мужской штучке и реагируют очень резко: «Будешь трогать — отрежу!» Ни один взрослый таких воспоминаний детства не хранит. Они вытесняются в обязательном порядке, но иногда дают о себе знать много позже.

МОНСТРЫ НАШЕГО ДЕТСТВА

Мистер Мальтус из стивенсоновского Клуба Самоубийц был убежден, что величайшее удовольствие для человека — игра со страхом. Испытывать страх смерти, все глубже погружаться в него и вдруг с радостным криком освобождаться, когда смерть проносится мимо — вот истинное наслаждение!

Мальтус не был чудаком. Он даже не был достаточно оригинален. Страх действительно одно из самых сильных и острых чувств. Ежегодно тратятся астрономические суммы с одной целью — дать людям возможность насладиться безопасным страхом. За свои деньги. Пережить чувство страха, заранее зная, что с тобой ничего не случится. Сидя у телевизора в уютном кресле послушать голос маньяка-убийцы. Посмотреть, как об-

рушивается небоскреб. Увидеть, как выносят тела погибших. Заглянуть в лицо Дьяволу. Пообщаться с Призраком.

В Голливуде, помимо продюсеров, режиссеров и сценаристов целый штат психоаналитиков. Кажется, нет такого извлеченного из подсознания кошмара, который не был бы экранизирован. Но число вариантов здесь — бесконечность. Все новые кошмары извлекаются, экранизируются, просматриваются жадной до ужаса публикой. Увидев собственный кошмар, разыгранный в лицах, человек перестает его бояться. Как будто созерцание чужих ужасов способно притупить наши собственные.

Провокация страха — тебя преследуют, настигают, но убивают не тебя. Приходит герой и на твоих глазах казнит обидчика.

Ужас в малых дозах. Прививка тревоги.

На самом деле страшное притягивает нас само по себе, независимо от того, что совершается с ним потом. Мы боимся и стремимся к страшному, оно притягивает и отталкивает нас в одно и то же время. Тяга-избегание порождается двойственной природой страха. Мы боимся заглянуть страху в глаза и нас тянет это сделать, для того, хотя бы, чтобы убедить себя, что бояться нечего.

Бедняга Мальтус со страхом заигрался. Пока он думал, что играет он, на самом деле играли с ним. Последний ход был за Председателем. Страх и смерть соединились. Мальтус умер безо всякого удовольствия.

Нельзя подходить к страху слишком близко — можно заразиться. Фабриканты ужасов это прекрасно понимают. Альфред Хичкок, глубоко забиравшийся в подсознание зрителя, доводивший его напряжением до близкой психической травмы, в чине классика убран на полку. Его сменили компьютерные эффекты, безобидные монстры с гуттаперчевыми и совсем нестрашными рожами, спецэффекты и пошловатые вампиры. Голливуд стал похож в лучшем случае на сборник сказок народов мира.

Мы пичкаем наших детей сказочными злодеями, коварными и жестокими зверями, ехидными ведьмами, думая, что так легче объяснить ребенку, что есть Добро

и Зло. Мы рискуем напугать его до бессонницы и понятия не имеем, может ли извлечь хоть какую-нибудь реальную пользу из сказочных негодяев наш малыш.

Психическая травма часто лишь следствие внутреннего психологического конфликта. Самый ранний из них — амбивалентность, полярность в отношении к самым близким людям — отцу, матери. Мать для младенца — единственная зашита, источник любви, тепла и питания. Но она не всегда понимает, чего он хочет, может заставить страдать, отказать в кормлении и ласке, наказать. Мать самая лучшая и самая худшая, ты ее любишь и испытываешь по отношению к ней агрессию — к одному и тому же человеку и этот человек — твоя мать. Появляющееся из **Я** ребенка **Сверх-Я** с его моральными нормами, требует конфликт разрешить. Это можно сделать двумя путями — вытеснить агрессию по отношению к матери в подсознание, в **Оно** и замуровать его там. Или разделить взаимоисключающие составляющие своего **Я** и создать из отрицательного полюса объект страха во внешнем мире примерно по следующей схеме (выведена из классической психоаналитиком новой волны Иваном Вардом):

— я ненавижу маму (папу) — люблю маму (папу);

— это не я ненавижу маму (папу), это мама (папа) ненавидит меня;

— это не мама (папа) хочет обидеть меня, это хочет сделать тигр, волк, ведьма из сказки, змея, паук, темная комната;

В этом случае объект фобии — неприемлемая по моральным соображениям часть нас самих. Мы ее отделили от себя и перенесли на гадкий объект вне нас. А теперь она нам является время от времени во снах и наяву и мы боимся. Фактически самих себя, но изгнанных, измененных до неузнаваемости.

В сказочных объектах фобий для ребенка двойственность (хороший-плохой, люблю-боюсь) вполне может сохраниться. Коварные злодеи иногда очень симпатичны и способны притягивать к себе. Вырабатывается тяга-избегание объекта фобии, та самая двойственность отношения, которую мы записали в природу страха. Она

известна и взрослым — человек с боязнью высоты и боится, и мечтает заглянуть с крыши вниз. Подобную двойственность отношения часто толкуют, как установление преграды на пути скрытого суицида (пугаю себя высотой, потому что знаю о том, что мечтаю прыгнуть, чтобы разбиться). Но может быть это та самая остаточная двойственность любви-ненависти, прилипшая к отсеченной от нашего **Я** части, неприемлемой по моральным соображениям и перенесенной на объект фобии. В данном случае — на высоту.

Представить себе жизнь ребенка, как сплошную психическую травму было бы преувеличением лишь отчасти. В период развития слишком ничтожные с точки зрения взрослого события способны вызвать настоящую бурю в психике малыша. Любовь-агрессия к матери — психологическая трагедия. Страх наказания от матери и страх потерять ее навсегда. Страх собственной неприязни к отцу.

Первое посещение детского сада. Мама, от которой с рождения зависела твоя жизнь, приводит тебя в незнакомое место, к чужим людям и бросает навсегда. Ребенок в этом случае не просто плачет. Он в панике, в ужасе. Он пытается докричаться до матери, чтоб она вернулась. Вечером мама возвращается, назавтра повторяется все то же. Ребенок начинает бояться, когда его еще только выводят из дома. Он боится не предстоящей разлуки с мамой. Он боится полного своего уничтожения.

Психические катаклизмы, следующие одна за другой фобии периода созревания считаются тем не менее почти что нормой. Умелое преодоление фобий (неадекватного страха на внешний или внутренний объект) в детстве — необходимое условие развития. В процессе созревания многие детские страхи проходят сами собой. Ребенок вырабатывает механизмы преодоления. Преодоление тут означает движение в сторону взрослой нормальной жизни. Застревание на тех или иных фобиях, попытки уйти от решения проблемы дают временный душевный комфорт и замедляют развитие ребенка.

Маленький человек часто оказывается в ситуации, когда то, к чему он всеми силами стремится, не может

быть достигнуто из-за объективно непреодолимой или субъективно воспринимаемой как непреодолимая преграды. Душевное состояние в этот момент называется фрустрацией. Возникает психологическая проблема. Решает ее ребенок, как умеет (никто преодолевать непреодолимые препятствия не учит). Часто используется для этого воображение. Преграда (например страх перед высотой, качелями, новыми людьми, новыми знаниями, страх перед внутренним психическим конфликтом) преодолевается в фантазиях.

Ребенок ведет постоянные виртуальные войны. Представляет себе трудность, боится ее, преодолевает в воображении, потом учится это делать в реальности. Иногда перестает бояться.

Подобные фрустрационно-фантазийные способы подготовки к встрече с объектом фобии и успешного с ним боя дают ощущение психического равновесия. Но довольно зыбкого. Одно только приближение ситуации возможной встречи с объектом фобии, внутреннее равновесие в психике ребенка нарушает, фантазия не срабатывает, наступает паника.

Можно снова и снова проигрывать в воображении, как ты не испугаешься темноты, выдержишь нагоняй отца, разберешься с мальчиком во дворе. Но это не делает тебя храбрее в момент, когда испугаться нельзя ни в коем случае. Механизм защиты явно не срабатывает, но чем ближе стрессовая ситуация, тем упорнее воображение запускает его снова и снова. В конце концов ребенок вынужден прибегать к иным мерам (пытаться изменить условия вне себя, анализировать, составлять план, тренироваться, реально решать проблему, или подгонять, опять-таки в воображении, ситуацию желаемую, чтобы можно было применить защиту, или просто игнорировать не замечать то, что пугает).

Тем не менее возникающие в процессе обучения постоянные фрустрации из-за незнания чего-либо — одно из условий успеха познания. Разочарование от незнания, беспокойство от невежества могут травмировать психику, но вместе с тем заставляют ребенка двигаться вперед. Он и движется, теряя по дороге память о мла-

денческих годах и не подозревая о том, как сильно эти детские забытые воспоминания могут понадобиться ему в будущей взрослой жизни.

ТРАВМА — ЭТО КОГДА ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮТ

куда смотрели родители

Странная картина получается. Жуткая какая-то. Если в таком кошмаре проходят первые годы жизни человека, откуда берутся нормальные люди? Или их нет совсем? И что, собственно, авторы предлагают? Снять моральные требования? Отправлять естественные потребности естественно? Узаконить детское непотребство? И что получится?

Ничего хорошего, это точно. Авторы ни к чему такому и не призывают.

Человек это не просто еще один вид в эволюции. Человек существо социальное и в этом он уникален. Социальное столь же присуще ему, как и биологическое. Младенца невозможно извлечь из общества и воспитать где-то по природным законам. Маугли привлекателен в сказке. Реальность подобного рода невероятна, жалка и бессмысленна.

Тут дело даже не в уровне развития цивилизации. Любые воспитатели, наделенные хоть каплей разума, будут положительно влиять на выработку в психике ребенка моральных запретов. Поскольку иные формы разума, кроме общественных, нам пока неизвестны. А общество всегда будет предъявлять к своим членам те или иные требования.

Кстати, чем ближе цивилизация к природе, тем запреты жестче.

Удовольствие, агрессия, требования реальности и моральные запреты неминуемо будут сталкиваться в психике ребенка. Стремление к удовольствию будет подчиняться требованиям реальности, агрессия вступать в конфликт с запретительными нормами, вытесняться в подсознание или переноситься на объекты фобии во внешнем мире. Сами по себе эти процессы вовсе необязательно приведут к будущим нарушениям в психике человека — психической травме, тревоге, беспокойству,

фобиям. Очень многое зависит от близких — матери, отца, членов семьи, воспитателей.

Замечательно было бы, если бы родители вполне осознанно вели ребенка по пути взросления через многочисленные неизбежные психические потрясения и травмы и точно знали, как это делать, чтобы у ребенка было поменьше проблем в будущем. Такие примеры редки, если вообще возможны. Знания в воспитании как правило подменяются традициями (как меня воспитывали так и я). Роль амортизатора при столкновении ребенка с жизнью выполняет родительская любовь, внимание, жизненная опытность, усвоенные ближайшими взрослыми гуманистические и демократические ценности. Разумеется при условии, что все это — истинное. Насчет истинного в любви, заботе и внимании ребенок — эксперт. С подделками к нему лучше не со-
ваться.

Авторы не намерены предлагать молодым родителям, бабушкам и дедушкам каких-либо педагогических рекомендаций или советов. Это дело специалистов в области педагогики. Хотя при выборе тех или иных педагогических приемов или систем воспитания материал из этой главы может пригодиться.

Знания об особенностях психической жизни в раннем возрасте будут нелишними при попытках решения проблем с тревогами и страхами взрослых людей собственными силами, что и составляет один из предметов нашей книги. Анализируя события детства, особенности ваших взаимоотношений с родителями, детьми и взрослыми вы, может быть, по-иному начнете относиться к себе. В чем-то строже. В чем-то мягче.

Мы не останавливались и не намерены на очевидных семейных аномалиях (алкоголизм одного или обоих родителей, жестокое обращение с детьми, постоянная агрессия, побои). Источник детского психического травматизма тут очевиден, а дополнительные знания из области психоанализа и психотерапии также бесполезны, как средства личной гигиены для женщин дикого африканского племени.

Наш предмет — семьи нормальные, вполне благопо-

лучные, где детьми занимаются и их любят, а будущие фобии тем не менее оказываются родом из детства и их, как открывается на сеансах психотерапии, вполне могло бы не быть.

Ребенок слишком долго остается в зависимости от родителей. Зависимость эта полная и всеобъемлющая. Не только еда, тепло, защита, то есть биологическая жизнь ребенка находится в зависимости от мамы и папы. Психическая жизнь, эмоциональная сфера, реакции на угрозы внутреннего и внешнего мира также зависят от родителей, в большей степени — от матери.

Детский психотерапевт Рики Эмануэль для объяснения происхождения навязчивых страхов предложил теорию контролера. На первых порах ребенок совершенно дезориентирован в мире, не способен понять, чего действительно стоит бояться, а что так, само пройдет. Он очень внимательно и с надеждой следит за реакциями взрослого, в первую очередь, матери. Младенец испытывает страх (громкий звук, вспышка, новый запах, появление незнакомца) и тут же проверяет — а маме страшно? Он отправляет свой страх матери в надежде получить его назад адаптированным, обезопасенным, чтобы он мог принять его в себя без риска и знать, как в последующем реагировать на причину возникновения этого конкретного страха. Представьте — в момент испуга контролера не оказалось рядом, или он занят собой и на страх младенца не реагирует. Совершенно непонятно, что делать со страхом, как к нему относиться, можно успокоиться или нет, что вообще происходит. Страх, к которому не знаешь, как относиться, почти неизбежно переходит в ужас.

Представьте теперь, что мать в момент возникновения страха у младенца сама находится в тревожном состоянии (мужа что-то долго нет, опять придет поздно и будет скандал, с утра поссорилась с матерью, так и не сходила в магазин, белье еще не стирано и т. д.) и на взгляд испуганного чем-то малыша отвечает собственной тревогой. Запрос о страхе получает подтверждение — есть чего бояться! Дальше — полная паника.

Ребенок познает себя, свои чувства через реакции и

действия близких. С помощью взрослых он извлекает смысл из собственного эмоционального опыта. Процесс никем не регламентированный, со стороны взрослых почти неуправляемый, основан как правило на эмоциональной связи ребенка и матери. И если мать занята своими проблемами, да еще не дай Бог проблемами с тревогами и фобиями, будущие навязчивые страхи ребенку можно сказать гарантированы. При этом вовсе необязательно, что боязнь закрытого пространства перейдет от матери к сыну в процессе их совместной жизни под одной крышей. Но постоянное получение от матери порций собственного усиленного страха замедляет развитие ребенка, вызывает частые панические реакции, безымянный ужас, обещает самые разнообразные навязчивые страхи в будущем.

ВСЕ ЧТО НУЖНО — ЛЮБОВЬ!

Первые недели и месяцы жизни младенца связаны для его матери с большим физическим напряжением. Слишком много неопределенного, велика опасность сделать что-то не так, причинить вред незащитному существу. Ребенок часто плачет, чего-то требует, чем-то недоволен. Спит мама мало, беспокоится много. Привычный ритм супружеской жизни нарушается, взаимоотношения мужа и жены испытываются на прочность, муж и отец часто бывает недоволен и раздражен. Между родителями вспыхивают ссоры. Приехавшая на помощь теща, поднимает со дна улегшуюся было муть отношений с дочерью, получает возможность снова как в детстве поучать и корить ее. Атмосфера враждебности вокруг ребенка сгущается. Сказать: «Добро пожаловать в мир взрослых, малыш! Ты не думай, это они так. На самом деле они любят друг друга и тебя», — некому. А ведь все что нужно малышу — это любовь.

Эк удивили — кто ж этого не знает? И что, собственно, имеется в виду под родительской любовью?

Традиционно в нашем отношении к детям, к любви и воспитанию присутствует некий полярный подход,

черно-белая схема, двоичная система: любит — не любит, да или нет, хороший или плохой. Упрощение и игнорирование вариантов приводит к однобокости и безальтернативности — выбирай из двух — или я прав, или ты ошибаешься.

Не любить ребенка, это значит не обращать внимание на него вовсе, не кормить, не одевать, не отводить в детский садик, не беспокоиться о его здоровье, не приучать к горшку и не стирать испачканные им штанишки. Совершающие эти элементарные действия автоматически попадают в категорию родителей, «любящих своего ребенка». Обобщение — каждый любит своего ребенка, за исключением моральных уродов, больных и алкоголиков — из разряда абсолютных истин. Вопрос о качестве и роли этой любви и заботы для малыша — из категории праздных.

Между тем истинные мотивы и реальная цена так называемой «заботы о детях» могут быть весьма различны. Последствия иных «заботливых действий» чреваты большими осложнениями.

В силу своей незащитности и зависимости ребенок — уникальный объект для попыток решения взрослыми собственных психологических проблем, связанных с недополученной в супружестве любовью, унижениями детства, конфликтами на работе, общей неудовлетворенностью жизнью.

Источник тревоги и страхов детей — психологические травмы, как следствие внутренних конфликтов. Не всякие агрессия и враждебность в ответ на действия родителей воспринимаются им, как непреодолимое противоречие моральным требованиям и подвергаются вытеснению в подсознание (оттуда они уже давят на сознание, вызывая тревоги и страх). Но иногда так бывает.

Действия родителей, направленные на лишение ребенка удовольствия (отрыв от материнской груди, ограничение свободы, принуждение ко сну или бодрствованию, ограничения в игре, требование сдерживать естественные потребности) не обязательно приведут к развитию ответной агрессии такой силы, что она непременно будет воспринята ребенком, как внутренний конфликт,

вытеснена или перенесена на объект внешней фобии. Все зависит от того, *как* все эти неизбежные требования и действия совершаются родителями.

Вот условия, при которых принятие ребенком родительских требований и норм поведения вполне могут привести к нарастанию агрессии (с последующим вытеснением в подсознание), психическим травмам, тревогам и страхам:

- неспособность родителей в силу семейных или личных психологических проблем к подлинной любви и заботе о ребенке; отношение к малышу непредсказуемо и часто меняется от неоправданной агрессии и подавления до чрезмерного задабривания и сюсюканья;

- ревность родителей по отношению друг к другу и ребенку; попытки восполнить недостаток любви в супружестве детской любовью; использование ребенка, как аргумента в супружеских разборках;

- предпочтение в многодетных семьях одних детей другим и как следствие ревность ребенка к братьям и сестрам, ощущение, что он не любим, что он плох и отврагителен;

- слишком жестокая форма предъявления родительских требований и запретов при обучении ребенка сдерживанию естественных потребностей, приучении к чистоте, обнаружении его интереса к вопросам пола, сексуальной сфере;

- чрезмерное запугивание малыша опасностями внешнего мира — болезнями, инфекциями, машинами, чужими людьми;

- жестокое подавление любого недовольства родителями;

- тотальный контроль за любыми действиями, поступками, мыслями, реакциями и желаниями ребенка;

- исключительно негативные оценки любых действий и поступков ребенка;

- постоянное напоминание о зависимости от родителей;

- отказ от руководства, предъявления каких-либо требований, чрезмерное доверие способности ребенка справиться с любыми трудностями самому.

Отсутствие истинной любви и заботы, лишение ребенка права на самостоятельность и независимость в том числе на недовольство родителями, отсутствие уважения к ребенку, как к развивающейся личности, — все это в конечном итоге приводит к росту враждебности к родителям и окружающему миру, вытеснению агрессии в подсознание и сильно повышает шансы ребенка на развитие тревожности и различных фобий.

Мы намеренно не даем в этой главе советов, как следует обращаться с ребенком в период раннего развития и в последующие годы. Педагогические рекомендации часто кажутся вполне очевидными и потому не вызывают доверия, не требуют пропускать их через себя, руководствоваться ими в жизни и воспитании. Мы полагаем, что сам факт обращения к материалу этой книги, говорит об определенной обеспокоенности собственным душевным состоянием. И если читатель пришел к выводу, что его психологические проблемы влияют на окружающих и зависимых от него людей, в первую очередь на детей, и увидит в этом еще один дополнительный стимул постараться собственными силами или с помощью специалистов начать решать свои проблемы — цель этой главы будет достигнута.

ГЛАВА V

Тренинг антистраха
Мы можем сделать это вместе
Психотерапия телесная и медитатив-
ная
Гештальттерапия

ОБРАЗЫ ИЗ СНОВ: ВОДА, ТИГР И НИЩИЙ

тренинг антистраха

Трехмерную структуру личности, описанную Фрейдом, едва ли можно признать совершенной, разумной и логичной.

Но она, тем не менее, существует. И функционирует довольно сносно — человек чаще всего растет, развивается, учится преодолевать всякие неприятности, став взрослым особых затруднений в социальной жизни не испытывает.

Это — нормально.

Правда и отклонения от весьма условной нормы — вещь не такая уж редкая.

Вытесненные в **Оно** воспоминания о психических травмах, неприемлемые с точки зрения морали желания, стремления и страсти наше **Я** насильно там удерживает. Выстраивает защиты и барьеры. Не дает даже близко подойти и в щелочку заглянуть. А между тем кое-что из того, что варится в котле бессознательного, не дает нам нормально жить, осаждаст страхами и тревогами, разрушает нашу личность и грозит иногда нам полным истреблением. А мы даже договориться о выдаче преступных желаний с этим **Оно** не можем. Вынуждены добывать вытесненное всякими обманными путями. Причем какими бы ужасными эти воспоминания или желания не были, если их удастся вспомнить, осоз-

нать, вернуть в **Я**, приходит освобождение, человек избавляется от страха становится энергичным, здоровым, жизнеспособным.

Структура и принципы, по которым действует наша психика описаны Фрейдом более ста лет назад и вполне соответствуют действительности. Доказательство тому почти вековая мировая практика психоанализа и сотни тысяч пациентов спасенных от фобий и неврозов с помощью классической или модернизированной теории Фрейда.

Но дело не только в этом.

Не принимавшие психоаналитическое толкование этих принципов и структур (раннюю детскую сексуальность, либидо, страх кастрации, Эдипов комплекс и прочее), но действовавшие в полном согласии с механикой психоанализа, добивались и добиваются весьма убедительных результатов. При этом некоторые из них не имели специальной подготовки, весьма приблизительные знания, многое открывали заново, сами себе были и доктором и пациентом.

Уже упоминавшийся Михаил Михайлович Зощенко сделал это. Он сам, без посторонней помощи извлек из бессознательного жуткие события младенческой жизни, державшие его полжизни в страхе, рассмотрел их на свету, подождал, пока они испарятся и стал нормальным, здоровым человеком. Процесс исцеления был мучителен, опасен и также невозможен, как расщепление атома на коленке и пересадка сердца в сельской больнице без наркоза. Тем ценнее, однако, результат. Знание этого опыта для интересующихся шансами на победу в самостоятельной борьбе со страхом необходимо.

С ранней юности Зощенко был ипохондриком. Он жил в тоске и недовольстве собой и жизнью. Мир для него был мало привлекателен и лишен смысла. Из великих авторов он выписывал в тетрадку самые мрачные мысли. В любви ценил неразделенность. Собственную меланхолию считал знаком избранности и слегка гордился ей. Впрочем в эпоху декаданса подобное умонастроение для интеллигента было почти обязательным — радоваться жизни могли только люди ничем не приме-

чательные — обыватели, ремесленники, идиоты. Уже в те юные годы Зощенко боялся воды, долго не мог научиться плавать, немного стыдился этой своей слабости, но мировая скорбь и это покрывала.

Потом все изменилось. Зощенко стал поразительно деятельным человеком. Занятий его молодости хватило бы на три-четыре обычные жизни.

Он был контролером железной дороги, в Первую Мировую командиром взвода, прапорщиком. Был ранен, отравлен газами, получил четыре боевых ордена. Был штабс-капитаном, командиром батальона, начальником почт и телеграфа, комендантом Главпочтамта в Петрограде, адъютантом дружины, секретарем полкового суда в Архангельске. Был пограничником в Стрельне, командиром пулеметной команды, полковым адъютантом под Нарвой. Был агентом уголовного розыска в Петрограде и инструктором по кролиководству в Смоленской губернии. Был милиционером в Лигове. Был сапожником, конторщиком и помощником бухгалтера в Петроградском порту. И все это за какие-нибудь семь-восемь лет! Человек метался по жизни, хватаясь за профессии, города и судьбы. Менял лица и кожу, точно пытался скрыться от кого-то или чего-то или знал о близком жизненном заключении.

В двадцать первом году Зощенко опубликовал первые рассказы и вскоре стал самым известным и популярным писателем в Советской России. Не достигнув тридцати лет он страдал от головокружений, сердечных припадков, постоянных расстройств желудка и непонятной нервной болезни. Панически боялся воды. Не мог есть. Боялся воров и грабителей, перед дверью на ночь устраивал баррикады (если ночью придут, мебель упадет и я проснусь). Сначала спать мог только на диване, потом только на полу. На улице ему делалось дурно и успокаивался он только добежав до подъезда своего дома. Врачи лечили его бромом и водой (холодные ванны, поездки на море). От лечения ему становилось только хуже.

Дело было дрянь.

Писатель искал причину болезни. Он последова-

тельно год за годом перебирал события своей жизни и записывал их в маленьких новеллах. Новеллы получались изящные и яркие, автор добрался в своих воспоминаниях до двухлетнего возраста, никакой причины болезни не нашел, а тревога и страх выросли.

По ночам Зощенко мучили кошмары.

Дело было незадолго до разгрома психоанализа — в РСФСР еще водились «врачи фрейдисты». Такой врач и посоветовал Зощенко обратить внимание на сны и с их помощью попытаться выудить из бессознательного воспоминание о младенческой психической травме, ставшей причиной болезни. Правда варианты толкования, предложенные фрейдистом, Зощенко возмутили: мелькнувшую в сновидении руку фрейдист окрестил фаллосом и диагностировал у Зощенко ранее сексуальное расстройство.

Зощенко был материалистом и поклонником учения о рефлексах физиолога Павлова. Он верил в силу разума. Взяв от Фрейда черный омут бессознательного он принялся ловить на удочку сновидений те страшные впечатления младенчества, которые туда провалились и не давали ему покоя. Но не сами по себе интересовали эти трагические события писателя. У него была своя теория — тонкая и рефлекторная...

Михаил Михайлович знал, как действует мозг собаки. Он прочитал про условные раздражители и временные связи в мозгу обычной дворняги: стучит метроном, бьет ток, собака отдергивает лапу. В дальнейшем собака дергает лапу без удара тока на один стук метронома. Такая нервная связь в мозгу. Михаил Михайлович примерил теорию Павлова на себя. Своими «метрономами» Зощенко посчитал внешние условные раздражители — воду, улицу, еду, женщину. Как только они появляются, Зощенко вздрагивает и чувствует себя плохо. При этом источники тока давно не работают. Они провалились в бессознательное. Если их оттуда извлечь с помощью снов, безопасность условных раздражителей (воды, женщины, еды) станет очевидной, нервные связи разорвутся, человек перестанет бояться химер.

И Зощенко стал думать над своими снами.

Из страшных вещей Зощенко чаще всего снились: вода, нищие и тигры.

Исследование воды в сновидениях привели писателя к очевидному выводу — он воды боится! Поразительно — человек страдал аквобобией с детских лет и боялся себе в этом признаться! Только истолковав свой страшный сон — бурная река — ванночка для купания, синий берег — брошенная в ванну пеленка, его, младенца вытаскивают после купания из ванночки, он смотрит в ванночку и на всю жизнь пугается воды — Зощенко признал, что чувство, которое вызывает в нем вода — страх! Михаил Михайлович даже не попытался выяснить — чем, собственно эта ванночка его так напугала. Он только почувствовал нарастающий страх и воодушевление. Он понял, что он на правильном пути. И пошел дальше.

Нищий являлся во снах часто, был страшен, но ни о чем не говорил. Картинка из младенчества не всплывала. Тем не менее Зощенко чувствовал, что за нищим что-то есть. Что он только символ. Или наоборот. Например, символ нищего — рука. Рука была страшнее нищего. Что-то зашевелилось очень глубоко. Вспомнилась страшная рука из сна, грозившая отобрать у младенца что-то очень дорогое, почти жизнь. Неожиданно вспыхнуло: рука из тьмы опускается на грудь матери. Зощенко вспомнил: отец дотронулся рукой до обнаженной груди матери у него младенца на глазах. Смертельный ужас! И еще: рука матери отнимающая его от груди после кормления. И потом, в возрасте двух лет — мать смазывала соски хиной, чтоб отучить уже большого Мишу от привычки сосать грудь.

Тогда причем тут тигр? Символами тигра оказались гром и нож. Нож объяснялся забытым рассказом матери о срочной операции в возрасте двух лет да еще без наркоза. Не только событие — рассказ о нем так пугал, что был напрочь забыт и только теперь вспомнился. Зощенко искал на теле и нашел шрам от той операции. Довольно длинный. Потом представил себе эту картину — младенец на операционном столе, к нему тянется рука с блестящим ножом, и дальше — боль и страх.

И гром в конце концов объяснился и снова вернулся к материнской груди через мамин рассказ. Во время кормления маленького Мишеньки грудью на даче, началась гроза, обрушился ливень, ударил гром — мать потеряла сознание и выронила младенца на кровать. Он видел как упала мать, сам, падая, повредил себе ручку. Долго его не могли успокоить

Жизнь и грудь, рука на грудь, грудь кормящая и вдруг отравленная хиной, рука с ножом, замахаивающаяся на его жизнь; грудь, гром и вода и тут же падение и боль!

Задавленный этими образами Зоценко провалялся несколько дней на полу у себя в комнате. Ему было очень страшно и плохо. Он даже вспоминает об этих днях довольно скупо.

Потом как-то очень быстро Михаил Михайлович пошел на поправку. Годами мучившие его страхи — воды, улицы, сердечной болезни, грабителей потихоньку рассеялись. Он стал бодрым, жизнерадостным и очень энергичным человеком.

Всю жизнь потом Зоценко считал, что он разорвал рефлекторные связи в мозгу и так победил разумом и логикой «низшие силы».

НЕ ПУГАЙТЕСЬ — ДВЕРИ ОТКРЫВАЮТСЯ!

мы можем это сделать вместе

Если бы Михаил Зоценко не отвернулся с отвращением от «врача-фрейдиста», он, возможно, узнал бы много интересного о снах, символах и событиях своей младенческой жизни.

Тигра со страшными, острыми когтями, преследующую его во сне руку с ножом фрейдист истолковал бы, как вытесненный страх быть кастрированным отцом или гомосексуальная любовь-ненависть к отцу (нож и рука в сновидениях по Фрейду действительно фаллические символы).

Рука отца на груди матери и страх перед этой ру-

кой — типичный Эдипов комплекс. Желание убить отца за посягательство на мать подверглось вытеснению вместе с мечтой жениться на матери и в зрелые годы привело к развитию фобий.

Смазывание соска хиной для отучения младенца от груди привело к агрессии против горячо любимой матери. Чувство ушло в подсознание вернулось страхом перед женщиной и едой.

Частое появление в сновидениях воды и страха перед ней скорее всего навело бы фрейдиста на мысль о родовой травме (вода в сновидениях по Фрейду — символ рождения).

И много еще чего мог узнать Михаил Зощенко о своих проблемах от психотерапевта, приверженного классической теории Фрейда, но ничего не узнал. А проблему свою со страхом тем не менее решил.

Что же на самом деле сделал Михаил Михайлович?

Он установил внешние объекты и ситуации вызывающие ухудшение самочувствия (вода, еда, женщина, нищий, улица).

Он открыл в собственных снах образы, которые его пугают (вода, нищий, тигр).

Предполагая, что источник его болезни в вытесненных впечатлениях младенчества, он вывел из образов сна символы, понятные и младенцу — вода, рука, нож, гром.

Анализируя эти символы с привлечением рассказов матери, Зощенко восстановил травмирующие ситуации первых лет жизни и сумел извлечь вытесненные в подсознание картины:

- рука отца на груди матери;
- кормление грудью в грозу, ливень, удар грома, падение матери, ушиб младенца;
- сосок, смазанный хиной, грудь, вместо еды дающая отраву;
- нож в руке хирурга, терзающий тело младенца.

К извлеченным из подсознания воспоминаниям писатель отнесся как нормальный взрослый человек:

- пожалел младенца, которому пришлось пережить смертельный ужас под ножом хирурга;

— пережил снова, как взрослый, совпадение случайностей: удар грома, ливень, падение матери, кормящей младенца грудью, собственную боль и, естественно, отметил, что еда никак не связана с опасностью;

— простил матери забытый жестокий способ отучения от груди — не мог же он всю жизнь сосать ее грудь!

В результате в сознании снова оказались вместе взаимоисключающие составляющие (негативные их части и подверглись вытеснению в младенчестве):

— любовь и страх (враждебность) к матери (женщине);

— любовь и страх (враждебность) к отцу;

— желание удовольствия и страх еды;

— удовольствие от еды и страх воды.

Оказавшись снова в сознании, взаимоисключающие реакции на жизненноважные вещи после короткой, но, видимо, ожесточенной борьбы, вызвавшей страшный психофизический кризис, резкое обострение страхов и тревоги, примирились. Наступило исцеление и новая, свободная от страха жизнь: ел теперь писатель с удовольствием, женщин, грабителей и воды не боялся и смело гулял по улицам.

Опыт свой и открытия Михаил Михайлович проделал в конце двадцатых годов, но от попыток рекомендовать его людям со сходными проблемами категорически отказался. В то время фрейдистский подход к лечению фобий с его обязательной сексуальной подоплекой был в самой силе и вполне разделялся советскими психоаналитиками. Быть может кто-нибудь из них и обратил бы внимание на метод Зощенко, но вместо этого идеологи партии сами обратили внимание на психоаналитиков и вскоре психоаналитиков в СССР не стало. Когда в 1943 году Зощенко опубликовал описание своей борьбы со страхом, никакой пользы для советских пациентов психиатры извлечь из этих описаний не смогли. Для мировой же практики психоанализа открытий Зощенко сделать уже не мог — к тому времени существовали десятки направлений, теорий и школ, которые с разных сторон и разными методами, используя фундаментальные открытия Фрейда (сознание, бессознательное, вы-

теснение и т. д.) с большим или меньшим успехом доказывались до вытесненных в бессознательное причин страха и помогали клиенту разобраться с ними самому, при этом вовсе необязательно прибегая к услугам ранней детской сексуальности. К тому же целое направление в психотерапии основывалось на исправлении закрепившихся ошибочных реакций на внешние раздражители (мысль Зоценко о «неправильных» связях в мозгу и прочем).

Опыт Михаила Зоценко был уникален и полон драматизма. В духе страны и времени — в одиночку сделать то, что никто сделать не может. Без поддержки, страховки, фонаря и веревки спуститься в бездну и вернуться живым и здоровым. Мог бы и не вернуться, не справившись с образами бессознательного, не пережить кризиса — страх и тревога стали бы тогда необратимыми.

Повторять подобные эксперименты, ни с кем не консультируясь, мы бы никому не советовали.

Нашим читателям для борьбы со страхом понадобятся и мужество и твердость. Но по крайней мере решать свои проблемы они будут на свету и не в одиночестве.

Так или иначе контактировать с темным бессознательным нам придется. При отборе методик для самостоятельной работы по освобождению от страха мы оставили только те, где контакт с вытесненным в подсознание будет безопасным, а попытки воздействия на него к отрицательным последствиям не приведут. К возможному кратковременному некоторому ухудшению состояния надо быть готовым — это реакция на близкое освобождение от страха. Тем не менее, если вам трудно пройти этот период — лучше обратиться за поддержкой к психотерапевту.

ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ

методы широкого профиля

Твой дом — твоя крепость. Если так — замечательно!

Желательно, правда, в этом доме быть хозяином.

Наше бессознательное — крепость внутри нашего дома. Там хозяйничает часть нас — не лучшая, осужденная и сосланная. Она живет там своей темной жизнью, то и дело затевает бунты, сотрясает стены крепости и весь наш дом дрожит и шатается.

Мы пытаемся договориться с бунтовщиками, посылаем парламентариев, но они пробраться в крепость не могут — вход замурован изнутри и снаружи. Окон нет и не было.

Человечество преуспело в науке взятия крепостей без существенных потерь среди осаждающих.

Можно уморить осажденных голодом.

Можно послать им в подарок троянского коня.

Можно сбросить на крепость нейтронную бомбу — крепость цела, бунтовщики испарились.

Можно отключить им газ, свет, тепло, воду и телефон.

Можно пустить усыпляющий газ.

Можно перекрыть кислород.

Ни один из этих способов в разборках с обитателями крепости бессознательного не подходит. Ведь мы не знаем, что с нами произойдет, если мы враз уничтожим все наши запретные желания и травмирующие воспоминания. И что произойдет с хранилищем нашей психической энергии, которое по слухам также расположено где-то в подвалах бессознательного.

Нам остается, перестукиваясь через стену, выманивать наружу наиболее беспокойных, вызывающих у нас постоянный страх и напряжение. Или так изменить условия проживания в нашем общем доме, чтобы никто не пострадал, а недовольные получили возможность покинуть дом без ущерба для жильцов и помещений.

Именно такую терапию разработал немецкий психоаналитик третьей волны Вильгельм Райх. По Райху можно утихомирить обитателей бессознательного, лишив их энергии. Или использовав их энергию в мирных целях. В отличие от многих психоаналитиков Райх не занимался глубинным анализом, не беспокоил прошлое клиента. Он искал и находил знаки прошлых и настоя-

щих потрясений в зажимах и напряжениях мышц тела.

Мышечные напряжения нарастают в нашем теле, как годовые кольца в древесном стволе. Борьба в нашей психике с внутренними и внешними конфликтами не проходит бесследно. Психические травмы оставляют на теле рубцы скованных мышц. Вместе с характером формируется телесный панцирь человека. Он мешает свободному циркулированию по телу *оргонной энергии*, в существовании которой Райх был просто убежден. Свободное течение, вход и выход ее из тела человека обеспечивает здоровую телесную и душевную жизнь. Если энергию освободить, о страхах и подумать будет смешно.

Оргонная энергия пронизывает космос, а к нам приходит вместе с первым вздохом. В каком состоянии наша душа, в таком и мышцы. Тревога в психике откликается напряжением в мышцах. Мышцы напряжены — дыхание затруднено, оргонная энергия вяло течет по телу, нам плохо.

Когда мы испытываем страх, мы дышим резко, задерживаем дыхание, оно становится поверхностным. Если мы расслаблены и спокойны, и дыхание у нас свободное и спокойное. Оргонная энергия свободно разгуливает по телу.

Чтобы успокоиться и избавиться от страха — можно просто глубоко дышать.

Маловато для борьбы со страхом? Попробуйте — мало не покажется.

Вот впечатления человека, прошедшего телесно-ориентированный психотренинг, под руководством немецких специалистов, приверженных теории Вильгельма Райха, его учеников и последователей.

У клиента были проблемы со страхом перед людьми — недоверие, подозрительность, мнительность. Под формулой: «Людям лучше не доверять», — он подписался бы с удовольствием. Общий повышенный фон тревоги по предварительному анализу связан был с чрезмерно авторитарными методами воспитания в семье (мама — крупный начальник, отец — ученый). Воспоминания детства носили явно негативный характер

(например, если ребенок, вымыв руки, по дороге к обеденному столу касался какого-нибудь предмета, его отсылали мыть руки снова и так по-нескольку раз). Вытесненная в те годы агрессия по отношению к матери давила из подсознания страхом и требовала выхода.

Клиент подвергся *ребефингу* — сеансам глубокого дыхания. Он лежал на кушетке и глубоко дышал, производя простые и нехитрые движения. Психотерапевт и сиделка находились рядом.

«Уже на втором сеансе из меня сам собой стал выходить смех. Я катался по кушетке, глубоко дышал и хохотал без остановки. Я брыкался как капризный ребенок, колотил руками кушетку и чувствовал, как страх выходит из меня.

У меня начало сводить пальцы рук. Как будто кто-то гнул их, сплетая во вполне определенную фигуру. Я не стал сопротивляться и понял, что с наслаждением показываю кому-то фигу. Этот «кто-то» были мои родители, как я их видел в детстве.

Потом у меня заболело с правой стороны груди. Я попросил сиделку нажать на это место, и мне почему-то захотелось выразить боль звуком. Звук этот был «м-м», перешедший непроизвольно в «ом-м». Я пел этот «ом-м» и рядом стояли немецкие терапевты и тоже пели «ом-м». Тело мое стало легким и пустым и звучало, как органная труба — воздух проходил беспрепятственно от макушки до пяток».

После ребефинга человек этот долгое время чувствовал легкость и энергию во всем теле. Мир стал безопасным. Людей можно было не бояться.

Продолжительность одного сеанса — около часа. Дыхание абсолютно произвольное. Главное — глубокое. Желательно, чтобы рядом находился тот, кому вы полностью доверяете, и наблюдал за вашим состоянием. Заметные позитивные изменения отмечаются, начиная со второго-третьего сеанса. Контакта с образами бессознательного не происходит. Однако в ходе восстановления нормальной циркуляции энергии отрицательная

энергия агрессии вас покидает. Психологические конфликты разрешаются сами собой.

По Райху оргонная энергия должна свободно циркулировать вверх-вниз вдоль позвоночника, от центра к периферии и обратно. Но вот это как раз мало у кого получается. На пути энергии, прямо перпендикулярно ее потокам, встают кольца мышечной брони. Кольца хронического мышечного напряжения нарастают с годами, как защитная реакция на внутренние и внешние конфликты. В этих напряжениях выражается наш характер — набор стереотипных защитных реакций. Панцирь или броня характера защищают нас бесплатно. Защищая, броня обедняет. Мы лишены радости непосредственных реакций и свободы творческого отношения к жизни. Под панцирем мы одиноки, беспомощны, нуждаемся в авторитете и страшимся ответственности. Райх делил мышечную броню на семь сегментов (области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза) и предлагал путем снятия мышечного напряжения вернуться к первичной природе, к состоянию, в котором нечего бояться и не от кого защищаться, можно встать вне брони своего характера и ощутить искреннее удовольствие, жизненную силу, способность к естественным и адекватным реакциям.

Курс телесной терапии рекомендуется всем без исключения. В первую очередь людям, отягощенным тревогой, беспокойством, социальными (в общении и любви), мистическими (будущее, смерть, потустороннее) и предметными (пространства, предметы, явления) страхами. Он эффективен и безопасен.

Упражняясь в снятии мышечной брони мы будем:

- глубоким дыханием накапливать энергию;
- расслаблять мышечные зажимы непосредственным воздействием (давлением, зажимыванием и т. д.);
- называть вслух любые сопротивления или эмоциональные ограничения, возникающие при воздействии на мышечные зажимы (если при расслаблении мышц вокруг глаз хочется плакать, надо так и говорить и плакать);
- кричать, издавать произвольные звуки, выра-

жающие наше эмоциональное состояние в связи с тем или иным мышечным блоком;

— гримасничать и изображать чувства телесным поведением;

— принимать специальные позы в сочетании с глубоким дыханием;

Семь сегментов мышечной брони — семь комплексов упражнений. Все упражнения сопровождаются глубоким ритмичным дыханием. Итак...

Сегмент первый — глаза.

Мышечная броня вокруг глаз закладывается с детства и по ходу жизни упорно наращивается. Глаза — зеркало души, а в душу лучше никого не пускать. Глазами мы плачем, пугаемся, сердимся. Этого мы никому не хотим показывать. Поэтому глаза наши неподвижны и лишены выражения, а лоб, как каменный. Теперь мы будем все это распускать.

Дышим глубоко и ритмично.

Расслабляем панцирь, открывая глаза так широко, как это возможно. Как при страхе. При этом веки и лоб мобилизуются в принудительном эмоциональном выражении.

Поочередно смотрим на каждую из четырех стен комнаты, фиксируя на секунду взгляд на каждой стене. Голова неподвижна. Мы просто вращаем глазами.

Время упражнения 10–15 минут. Вдыхаем и выдыхаем глубоко, как только возможно. В глазах может появиться легкий туман и распространиться по лицу, голове и всему телу.

Сегмент второй — рот.

Мышечный панцирь рта блокирует самые давние наши желания, эмоции и проблемы. Рот — это наше младенчество. Здесь у нас гримасничанье, крик, плач, гнев, кусание и сосание. Запреты и конфликты начинаются отсюда. Рот наш всегда на замке и губы плотно сомкнуты. Сжимая челюсти мы играем желваками. И так — всю жизнь.

Здесь мы работаем с мышцами подбородка, горла и затылка.

Продолжаем дышать глубоко и ритмично.

Для расслабления мышц рта имитируем плач.

Произносим звуки, мобилизующие губы (м-м-м, о-о-о-о).

Строим рожи и гримасы (все, что не достроили в детстве плюс любые фантазии).

Кусанием и рвотными движениями напрямую воздействуем на мышцы рта и глотки.

Сегмент третий — шея.

Броня сковывает глубокие мышцы шеи и язык и помогает скрыть гнев, крик и плач. Распускание брони производим криками и воплями. «Вопить» означает — буквально вопить. Не ограничивайтесь при этом криками «А» и «О». Нам нужно добраться до глубоких мышц шеи... Хрипы и стоны приветствуются. Корень языка расслабляется рвотными движениями.

Сегмент четвертый — грудь.

Широкие мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Мышечные блоки на смех, гнев, печаль и страстность. Первые зажимы связаны с пеленанием младенца. Тут сосредоточены самые естественные реакции (младенец тянется к груди, хватается протянутый ему палец, игрушку, взрослый человек обнимает и прижимает к себе любимого). В груди блокируется выход страсти, ведь эмоции связаны с дыханием. Поэтому наипервейшее антиблоковое упражнение для этого сегмента — глубокое дыхание.

Рукам даем полную волю. Мы ими

- бьем,
- рвем,
- душим,
- щиплем,
- раздираем,
- хватаем,
- обнимаем.

Сегмент пятый — диафрагма.

Диафрагма, солнечное сплетение, внутренние органы, мышцы вдоль нижних позвонков.

Гнев, агрессия — одно из самых сильных и глубоких наших чувств и по понятным причинам именно оно подвергается самому мощному подавлению. В пятом сегменте — исходная точка рождения и подавления гнева. В результате мышечной блокировки позвоночника в этом месте выгибается вперед (когда мы лежим на спине в этом месте под нами — пусто). Выдох здесь крайне затруднен.

Снимаем блокировку, отпуская мышцы верхних четырех сегментов и имитацией рвоты при глубоком дыхании.

Сегмент шестой — живот.

Блоки широких мышц живота, мышц спины.

Здесь, можно сказать наш передовой пост, сторожа и дозоры. Здесь мы всегда готовы к нападению, о чем говорит круглосуточное напряжение поясничных мышц.

Живот у нас также всегда защищен и тут блоки выставлены для подавления злости и неприязни (парадоксальная реакция — попытка расслабить здесь мышцы прикосновением создает эффект щекотки — мы смеемся и плачем одновременно). Если верхние сегменты удалось раскрыть, расслабление в этом сегменте проходит без проблем.

И, наконец, седьмой сегмент — мышцы таза и нижних конечностей.

Тазовая броня служит подавлению возбуждения, гнева, удовольствия. Чем сильнее тут защитный панцирь, тем более таз оттянут назад. Ягодичные мышцы напряжены до болезненности. Таз региден и в смысле сексуальности пуст. Здесь броня закладывается особенно тщательно — тазовый сегмент реализует чугунные запреты на возбуждение, гнев, удовольствие. Здесь в напряжении мышц отражаются все вытесненные и запретные желания, начиная с первых проявлений детской сексуальности. Постоянное подавление стремления к сексуальному удо-

вольствию в этой области — причина тревожности.

Основной прием разблокировки этого сегмента — напряжения мышц и внутренних органов тазовой области, а также безудержное лягание ногами, удары икрами о кушетку (техника «езды на велосипеде»).

Все упражнения, опять-таки сопровождаются глубоким дыханием.

Сегменты как описаны, так и расслабляются сверху вниз, от головы до таза.

Во время сеансов человек плачет, смеется, в нем произвольно возникают подавленные реакции детского и младенческого периода, он снова с наслаждением сосет материнскую грудь, ощущает себя маленьким ребенком, снова, но совершенно естественным образом общается с родителями.

Ощущения свободы, раскованности, прилива энергии и силы, уверенности в том, что нет необходимости бояться чего бы то ни было, сдерживаться и защищаться, сменяются после первых сеансов чувством неловкости и неуверенности, страха и желания вернуться к сброшенному панцирю и разрушенной броне.

При продолжении занятий, при полном снятии мышечной брони происходят глубокие психологические перемены, конфликты подавленных желаний и запретов разрешаются, к человеку возвращается чувство глубины, искренности, он обретает новую энергию, интерес к жизни.

Парадоксальность метода традиционна для сферы психического. Мы стремимся избавиться от страха, одеваемся в броню, но чем надежнее защита, тем сильнее страх, поскольку страх приходит не снаружи. Он внутри нас. Броней мы запираем страх, давим на него, сопротивление усиливается, страх нарастает.

И только сняв броню, мы избавляемся от страха.

ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

Много общего у телесной терапии Райха с гештальт-

терапией Фредерика Перлза. Объединяет в первую очередь подход, в котором человек — есть единое целое, тело и психика неразделимы.

Перлз считал, что незачем копать в воспоминаниях детства и отыскивать причины сегодняшних проблем. Проблемы надо решать «здесь и сейчас». Источники многих расстройств — прерванные и незавершенные когда-то действия, неудовлетворенные желания. Обрывки их человек может обнаружить в себе здесь и сейчас, все незавершенное завершить и идти дальше.

От толкований причин расстройства мало пользы. Лучше исправлять. В книгах по гештальттерапии упор делается на практику. Причем самоприменение различных методов поощряется. Клиент должен сам научиться решать свои проблемы, а не бежать с ними чуть что к психотерапевту.

Самостоятельные работы клиента Перлз называл «экспериментами». С некоторыми такими приемами мы уже знакомы (битье подушки, например). Вот другие. Они могут показаться странными и даже легкомысленными. Но нам к этому не привыкать.

Прием первый: разрешение внутреннего конфликта.

Конфликт этот в том, что наши импульсы, желания и стремления, пресеченные по требованиям норм поведения, возвращаются в нас и подавляются нами. Одна часть нас стремится реализовать запретное, другая ее подавляет.

То же переживаем мы на телесном уровне — одни мышцы совершают произвольные сокращения для реализации запретного стремления, мышцы антагонисты, напрягаясь, их сдерживают. Наши тело и душа все в блоках и зажимах. Мы снимем их, если позволим запретному в той или иной форме реализоваться, блокированному вырваться наружу. Прерванное действие завершится, можно отдохнуть и идти дальше.

Смысл приема — делать то, что хочется. Позволить своему телу реализовать скрытые желания. Выпустить внутреннюю агрессию. Не дать ей обратиться против вас. Найти выражение внутреннему конфликту, выра-

зить его и таким образом избежать саморазрушения. Как мы это делали с подушкой. Мы душили и били подушку вместо того, чтобы душить и бить себя.

Не давите ладонями на глаза. Раздавите апельсин и выпустите в этом действии свою агрессию.

Дайте пинка своему портфелю.

Ударьте кулаком диван.

Если ваше тело сдерживается, чтобы не мотаться из стороны в сторону и не говорить «Нет!» — сделайте это — мотайтесь и говорите.

Вы говорите «Нет» твердо и громко? Или ваш голос дрожит? Вы просите или оправдываетесь? Или ваше «Нет» — подавленный бунт и неповиновение? Кому вы сопротивляетесь, от кого отбиваетесь?

Дайте выход всем пинкам, ударам и крикам детской ярости.

Прислушайтесь к своим мышечным ощущениям и вы почувствуете сильное желание проделать определенное движение. Например потянуться.

Потянитесь. Продолжите это движение. Тяните руки, если они тянутся. К кому они тянутся? Или может быть отталкивают?

Выполняйте все движения с силой соответствующей вашему чувству.

Делая все это, вы разряжаете подавленный импульс, соединяете разделенные части вашей личности, избавляетесь от последствий внутреннего конфликта, в которых всегда присутствуют и страх, и тревога.

Прием второй: разжуй и проглоти.

Также основывается на представлении о единстве телесного и психического в человеке. В данном случае на тождестве поглощения пищи и информации (моральных требований, теорий, идей, представлений).

Переход младенца от сосания и глотания жидкой пищи к кусанию и жеванию твердой определяет слишком многое в будущей жизни человека. Регулирование первых естественных попыток агрессивного воздействия на среду (твердую пищу необходимо откусить, разжевать, чтобы затем переварить и построить из нее свое

тело), насильственное кормление «через не хочу» (пока все не съешь, из-за стола не выйдешь!) приводит к тому, что жизненно важный процесс еды превращается в нечто поспешное и отвратительное. Куски проглатываются целиком и оседают камнем в желудке. Естественная попытка отторжения (рвота) строго пресекается. Ребенок лишен свободы в выборе питания, подавляет естественную и позитивную агрессию в этом акте и свое отвращение к навязанному подавляет тоже.

Потребности не удовлетворяются. Бунт карается.

В конце концов агрессия находит свой выход или в обращении на себя или в проецировании вовне.

То же в информации, потреблении знаний, теорий, моральных норм и требований. Здесь свобода выбора, попытки «откусить, разжевать и проглотить», стремление критически освоить те же нормы поведения для того, чтобы *осознанно и самостоятельно* построить после их «переваривания» собственные представления, подавляются довольно жестко. Авторитарными родителями. Воспитателями и учителями.

В результате знания лежат в нас мертвым грузом. Нормы поведения и требования принятые целиком без анализа и переваривания становятся источником внутреннего конфликта.

Насильственное кормление, насильственное образование, насильственное воспитание. Еда не насыщает. Иногда отравляет. Моральные требования принятые целиком и не усвоенные — дают и становятся причиной расстройств, конфликтов внутренних и межличностных, неуправляемой агрессии, в которой всегда отражаются страх и тревога.

В предлагаемых здесь методах мы будем восстанавливать нашу природную потребность в кусании, жевании и усвоении пищи физической и духовой. Мы восстановим способность к отторжению неусвоенного и непереваренного. Мы будем учиться отторгать не усвоенные нормы с тем, чтобы их заново переработать, принять и усвоить.

1. Попробуйте хоть раз в день сосредоточиться на еде.

Откажитесь от привычной социализации (по сути — отвлечения) во время еды — чтения, просмотра телевизора, общения.

Собака, ухватившая кость, старается с ней уединиться. В этот момент для нее нет ничего важнее, чем грызть, жевать, глотать.

Ради эксперимента — станьте на эти полчаса собакой.

Обратите внимание — как вы это делаете. Поучитесь есть. Предупреждаем: сразу не научитесь — потребуется месяца два, не меньше.

Следите за своими ощущениями, запретами и сопротивлениями.

Как скоро вы перестаете различать вкус того, что вы едите? Совпадает ли потеря вкуса с приступами думанья и внутреннего говорения?

Способны ли вы *откусывать* (отрываете зубами кусок, например, булки или сжимаете зубы и отрываете рукой булку от сжатого зубами куска?).

Что испытываете, когда едите — нетерпение, жадность, отвращение, стремление поскорее все это прекратить?

Если еда вам не нравится — пресна, безвкусна — вы отказываетесь есть или глотаете впопыхах, не обращая внимания на вкус и запах?

В ответах на эти вопросы — ответы, как вы могли бы есть по своей природе, и возможность вернуться к активному перерабатыванию и усвоению пищи, к тому способу и действию, который был в свое время прерван и подавлен.

2. Во время каждой такой вот «подробной» еды один кусок (только один) следует разжевать до полного разжижения. Чтобы нигде самого мелкого твердого кусочка не осталось. И только когда почувствуете, что все полностью разжевали — выпейте эту жидкость.

Это окажется не так просто. Может быть вы почувствуете на первых порах отвращение. Но в конце концов освоитесь, ощутите в еде такой вкус, о котором не подозревали. В конечном итоге в результате этих вот уп-

ражнений ваша жизненная активность возрастет.

3. Обратите внимание на свои челюсти. Когда вы не жуете, расслаблены они или сцеплены в мертвой хватке? Если вы все время ходите, сцепив зубы и играя желваками, это говорит о фиксации на акте сосания — отличительный признак невротика.

Нормальный переход от сосания к кусанию и жеванию у человека с бульдожьей хваткой был прерван. Кусок он не отпустит, но и откусить не в силах. Его агрессия в жизни ограничивается сжиманием челюстей. Он не способен рвать изжившие себя отношения, в риске видит только возможную неудачу. Живет отжившими привычками, воспоминаниями и старыми недовольствами.

Сцепленные зубы — это и напряжение горла, груди, препятствие дыханию и, как следствие — развитие тревоги.

От фиксации надо избавляться, работая челюстями.

Поэкспериментируйте с зубами. Дайте верхним и нижним едва прикоснуться. Не сжимайте и не разжимайте их какое-то время. Следите, что происходит.

Скоро зубы ваши начнут стучать, как от холода. Дрожь перейдет на мышцы. Вы начнете трястись. Не подавляйте эту дрожь. Она должна охватить вас целиком.

Теперь погуляйте зубами. Меняйте их касание (верхние резцы, нижние коренные и наоборот). Массируйте при этом свои желваки. Найдите здесь болезненные точки и сосредоточьтесь на них, попутно распуская все заметные вам теперь зажимы до полного прекращения напряжения.

Теперь сожмите челюсти, как при откусывании. Почувствуйте, как вслед за ними напряглись десны, рот, горло, глаза. Сосредоточьтесь на этом напряжении, а затем внезапно освободите челюсти.

4. Это упражнение поможет через кусание и жевание решить совсем другие проблемы. Вы беспокойны, сердиты, подавлены, все время обвиняете кого-то или веде-

те измывающие внутренние тревожные беседы и баталии с воображаемым обидчиком.

Попробуйте дать выход своей внутренней агрессии в... кусании и жевании.

Возьмите яблоко или кусок черствого хлеба. Кусайте, грызите, рвите зубами так нетерпеливо и агрессивно, как вам этого хочется.

Не глотайте кусками.

Жуйте, жуйте, жуйте, жуйте.

Ваша агрессия теперь не направлена на вас, и на других. Она реализуется самым естественным биологическим образом — в кусании и жевании.

5. Попробуйте теперь поработать с духовной пищей. Как вы читаете, смотрите фильм? Проглатываете страницу за страницей и не помните героев по именам? Предпочитаете легкое чтение? Заставляете себя читать то, что вам не близко, но престижно?

Как смотрите кино? Для отдыха? Удовольствия? Обогащения? Понимаете, кто куда пошел и зачем или вам все равно, лишь бы сидеть и смотреть?

По аналогии с едой попробуйте избегать перепереженной и не усвоенной духовной пищи и вы почувствуете растущую уверенность и активность. Ведь все, что проглатывается, не усваивается. Болтается тяжелым грузом, давит и не дает нам ни удовлетворения, ни энергии, а только тяготит и раздражает.

МЕДИТАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ

Еще один эффективный и безопасный способ войти в контакт с бессознательным для преодоления исходящего из него страха и беспокойства (а в гештальттерапии через работу с телом мы именно этим и занимались) — медитативная психотерапия или медитация.

Медитация всем знакома. Кто же не знает медитации? Старшее поколение по научно популярному фильму «Индийские йоги — кто они?», молодые по многочисленным боевикам с элементами восточных едино-

борств. Герой перед решающей схваткой с неумелыми громилами сидит в окружении курительных палочек подогнув ноги и положив ладони на колени, погружается в себя, встает и рубит негодяев в капусту. Голыми руками.

Медитация пришла с Востока, но не только в Голливуд. Различные психотерапевтические школы используют технику медитации для воздействия самим человеком на сферу своего бессознательного. Безопасно и довольно успешно.

Понять суть можно методом простого исключения.

В медитации нет внешнего объекта, второй стороны, на которую направляются некие умственные усилия.

Она свободна от деятельности и общения.

В ней нет общения с собой, рефлексии, попыток самоконтроля, воздействия на себя. В медитации человек становится собой, тождествен самому себе.

Вот и все.

Результат — инсайт, просветление, решение психологической проблемы как бы «само собой».

Часть техник расслабления, приведенных нами в разделе «Расслабляйтесь, как придется» относится к медитативным.

Человек, подверженный страху, не един. Он расщеплен, задавлен вытесненными травмами и конфликтами и все свои усилия тратит на поддержание равновесия между запретами, защитами и внешними воздействиями. Еле держится на проволоке со стаканом воды в руке, сам себя и все вокруг толкают его: «Иди, иди!»

Куда он пойдет?

Если внутренние наши разлады не успели уцепиться за какой-нибудь внешний повод (высота, темнота, автобус или улица) мы ощущаем страх в себе и понимаем: себя-то мы и боимся.

Может быть страх перед собой следствие слишком строгого приучения к «приличному поведению» в раннем детстве. Может быть на наши детские шалости и промахи взрослые реагировали с подчеркнутым отвращением: «Фу!» и кривились при этом. А может быть мама совершенно не понимала нашего детского испуга и была слиш-

ком рассеянна, чтобы заметить наши младенческие панические запросы о том, что нам делать с первыми страхами. А может в нашем бессознательном столько всего вытесненного, что оно давит не качеством, а количеством, мы его ощущаем и боимся... в конечном счете — самих себя.

Сложность вот в чем — расстаться со страхом можно. Но нам кажется, что жить мы можем только с ним. Столько усилий, чтоб продержаться, столько сдержек и противовесов. Тронешь эту дрожащую пирамиду и все рассыпется!

Всеми силами хотим избавиться от страха и... боимся с ним расстаться.

В медитации мы можем просто прикоснуться к нему, чуть-чуть его почистить и осветлить. Сделать мягче и пушистей. Вот тут-то страх и начнет исчезать.

Итак мы расстаемся со страхом **себя** используя технику медитации, разработанную профессором Николаем Линде (с использованием, в том числе, приемов, применяемых в гештальттерапии).

В медитацию входим простым способом:

— садимся в медитационную (на самом деле просто удобную для нас позу);

— можно, разумеется, подогнуть ступни под себя, а ладони положить на колени, как в кино, но при одном условии — эта поза для вас удобна без обмана;

— в любой позе спина должна быть по возможности прямой; а вот глаза закрывать не обязательно — главное отвлечься от посторонних проблем и сконцентрироваться на том, что происходит в медитации.

А происходит следующее:

1. Заняв медитативную (удобную) позу, мы сосредотачиваемся на страхе перед собой. Страх перед неведомым, неуправляемым в самом себе — вы чувствуете его? Не надо ничего придумывать, заставлять себя, накручивать — да или нет? Если, сколько вы ни прислушиваетесь, страха перед собой не ощущаете, значит ваша проблема в другом. Если хоть что-то дрогнуло, шевельнулось, отозвалось, значит это он самый и есть и можно продолжать.

2. То, чего вы боитесь — не есть вы, а только часть вас. Темная, непонятная, недоступная, пугающая. И, кажется, никак к ней не подобраться. На самом деле, вы просто никогда не пробовали. То, что дальше будет с вами происходить, похоже на этюд для студентов театрального училища. Но это не игра. В медитации это — реальность.

Представьте — та самая часть вас, которую вы боитесь — сидит на стуле перед вами. Не так близко, чтобы вы ее испугались и не так далеко, чтобы невозможно было разглядеть эту часть вас самих.

Это «нечто» на стуле — какой образ в вас вызывает? Вот оно, перед вами, то чего вы боитесь — на что оно похоже? И что в этом образе вызывает ваш страх и неприязнь?

3. Теперь мысленно приближаем этот образ к себе. Чувствуете, как страх усиливается? Выставляете руки перед собой и отталкиваете пугающую часть себя? Это потому, что вы не пытаетесь ничего в своем пугающем изменить. *Приближая образ к себе, меняйте его как вам хочется, делайте его — не таким мрачным, тяжелым, мутным и болезненным, но светлым, мягким, спокойным, приятным.* Теперь пододвиньте его к себе чуть-чуть. Потом еще немного.

Называется — «очищение образа».

Соппротивление снова нарастает? Остановите образ и снова «почистите» его, пока сопротивление не ослабнет и снова придвигайте к себе и так до тех пор, пока образ пугающей вас части себя не перестанет вас пугать и вызывать отторжение, и тогда вы сможете принять его в себя обновленным, очищенным от того, что вызывает страх.

4. В страхе себя две стороны — одна пугает, другая пугается. Вот эту вторую часть себя, которая боится, тоже надо представить в виде образа и посадить перед собой. И тоже надо, постепенно меняя ее так, чтобы она становилась вам все приятнее, приближать к себе, чтобы слиться с ней, теперь тоже чистой и любимой.

Верный признак, что медитация проходит успешно — некоторое усилие (не путать с насилием!), со-

провожающее очищение образа и ощущение наступающей легкости и спокойствия.

Вот так. Все время медитации вы, сами того не подозревая, контактировали с вашим бессознательным, с вытесненной туда пугающей частью вашего я.

Может быть это была агрессия. Может быть сдерживаемый гнев или обида.

Объясниться со всем этим на обычном человеческом языке — просто невозможно — в бессознательном ему не обучались.

В виде мыслей или слов то, что засело в вашем Оно — сознание в себя не пустит.

Зато оно пропустит образ. Образ «бестелесен», лишен признаков, по которым можно было отличить запретное и подлежащее вытеснению.

В процессе «очищения образа» вы изменяете запретное, у вас появляется возможность принять его в себя и снять, разрешить внутренний конфликт, который и порождал страх самого себя.

ГЛАВА VI

Доктор образ
В чем твоя проблема
Метод эмоционально-образной тера-
пии
Полюби в себе грязненькое

ВЕРИШЬ-НЕ ВЕРИШЬ

доктор образ

Ребенок верит в чудо.

Его вопрос: «А как это?» к вылезающему из пустой шляпы кролику не из области разоблачений. Его не волнует механика фокуса. Он пока о фокусах ничего не знает. Вопрос из области подтверждений и привычных недоверий себе.

Я вижу машину. Это машина?

Я вижу солнце. Это солнце?

Я вижу чудо. Это чудо?

После открытия второго дна у шляпы чудо исчезает. Остается надежда на его возможность и опыт — полезешь в тайну, узнать, как работает, кое-что узнаешь, а тайна умрет.

Мудрость взрослого — про чудеса достаточно знать, что они — фокусы. В механику лучше не вникать. Иллюзии надо беречь, они встречаются все реже и потому дороже знаний. Железнодорожный вагон не может расствориться в воздухе на глазах у толпы, это обман, но в нем — воспоминание о ребенке, который верил в чудо. Не надо было ничего объяснять и чудо осталось бы.

Нас вполне устроило бы чудесное исцеление от страха, но чудо должны сделать мы сами. Поэтому вопрос техники здесь — несправедливый.

Мы уже знаем как, изменяя поведение, можно по-

пытаться убрать засевший в нас «неправильный страх» совсем нестрашных вещей — высоты, будущего, или тревогу, возникшую безо всякой причины и повода. Можно повысить самооценку, научиться избавляться от агрессии, отпустить навязчивые тревожные мысли, изменить свое отношение к миру и себе.

Подобный путь мы строили в тренинге антитревоги. Путь опробованный, верный. Осилит его упорно идущий. Требуется времени и веры в успех.

Мы теперь знаем, что тело наше напряжено, когда мы боимся, и если научиться его расслаблять, оно перестанет реагировать на страхи внутри нас и страх, не чувствуя сопротивления, заскучает и уснет. А если мы избавимся от мышечной брони, от панциря нашего характера, страх вообще может улетучиться.

Умению расслабляться тоже надо учиться. И заниматься этим каждый день. Все равно, что пытаться похудеть, бегая по кругу — недельку не побегал — пара килограммов плюс.

Хочется побыстрее.

Побыстрее — это добраться до бессознательного, перетряхнуть там все, найти вытесненную причину страха, протащить через сознание, выбросить вон. И при этом не пыхтеть с психоаналитиком годы подряд, разбирая и толкуя сны, оговорки, ассоциации, забытые скабрзности детства за вполне неумеренную плату.

Бессознательное как Океан Соляриса. Диалог с ним невозможен. На наш запрос оно посылает нам образы — образ страха, образ боли, образ тревоги. Их можно попытаться истолковать и открыть причину нашего беспокойства. А можно, не вдаваясь в подробности, причины, происхождение и личную историю, изменить, преобразовать, трансформировать образ, «почистить» и снова, измененным, принять его в себя. Как мы это делали только что с помощью медитативной терапии с образом страха себя.

Как в примере со студенткой, автобусом и тараканом. Как в случае с тревожной дамой, боявшейся, что ее покусает нарисованные зеленые человечки.

Так работает метод эмоционально-образной терапии

Николая Линде.

В современной психотерапии применяются разные техники работы с образами бессознательного.

В популярном НЛП (нейролингвистическом программировании) при попытках повлиять на «неправильное» поведение клиента вместо долгих и упорных тренингов и уговоров, бодрых и часто бесполезных словесных формул, преобразовывают образы реальных ситуаций (страха в метро, ужаса при встрече с пауком или начальником или панического страха перед аудиторией), ситуаций, в которых клиент научился по жизни реагировать неадекватно. НЛП с помощью изменения образа проблемной ситуации переобучает человека реагировать, как все нормальные люди. Метод действует, успех достигается часто. Примеры подобной техники мы рассмотрим ниже.

В эмоционально-образной терапии работают не с образами ситуаций. Здесь преобразовывают образы состояний. Здесь внимательны к чувствам.

То, что беспокоит нас — страх и тревога — из области эмоций. Невозможно уговорить себя не бояться. Эмоции из сферы бессознательного и языка логики, аргументов, рационального не воспринимают. Но выраженный в виде образа страх (причина страха), как мы убедились, поддается изменению. Его можно извлечь из бессознательного в виде образа, изменить, сделать безопасным и вернуть в себя (вернуть в себя — обязательно, иначе на том месте в бессознательном, где угнездилась причина страха, возникнет брешь, ее займет другая наша проблема и мы получим новую головную боль (может быть в буквальном смысле).

Формула эмоционально-образной терапии: чувство-образ-трансформация-новое чувство.

Прежде чем понять, как оно работает и попытаться применить на практике, попробуем разобраться: как вообще возникают психологические проблемы?

МАСКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ!

в чем твоя проблема

Лена Д. была девушкой милой и привлекательной.

Кругленькое личико, серые глаза. Небольшого роста, складная. В общении с подругами — спокойна и иронична.

Общения с мужчинами к двадцати с лишним годам не было вовсе.

Лена не красилась, не модничала, одевалась во что придется, не ходила на вечеринки и на попытки поухаживать за ней обижалась. Хотела и панически боялась близости с мужчиной. Стоило только представить, что ее увидят без одежды...

Лена была убеждена, что тело ее — нескладное, некрасивое ничего, кроме отвращения у мужчин вызвать не может. И никому об этом не говорила, даже подругам — они стали бы убеждать, что у нее нормальная фигура — от этого стало бы только хуже. Убеждение, что она некрасива, стеной вырастало при приближении самого заинтересованного в знакомстве молодого человека.

К психотерапевту Лена пришла с глубочайшей депрессией и страхом близости с мужчиной.

Психотерапевту пришлось немало потрудиться, чтобы помочь Лене разобраться — откуда взялась эта непреодолимая преграда между ней и противоположным полом, что заставляла так ее страдать.

Некрасивой Лена считала с себя с детства. Отец, которого Лена очень любила, с какого-то момента (Лена помнит — лет с восьми) стал с отвращением отвергать любые попытки дочери приласкаться, прикоснуться к нему. При этом он прохаживался иногда довольно едко, по поводу ее фигуры (низенькая, неуклюжая, неповоротливая, парню не понравиться).

В конце концов Лене пришлось избавляться не от страха перед мужчинами. Ей нужно было разобраться с этой давней отцовской оценкой, вызвавшей естественное враждебное чувство к горячо любимому отцу. Агрессия подверглась вытеснению и вылилась в дальнейшем в отвращение к своему телу и страх, непреодолимую преграду перед близостью с мужчиной.

То, что в попытках определить причину психологической проблемы, мы попадаем в мир перевертышей, масок и обманов — нам знакомо.

Мама испытывает тревогу за здоровье ребенка, а на самом деле не может смириться со смертью любимого.

Взрослый человек боится будущего, потому что родители слишком рьяно готовили его к самостоятельной жизни.

Молодая сотрудница банка страдает от страха совершить ошибку при обслуживании клиента, а дело-то в том, что в раннем детстве она стала свидетельницей любовной сцены между отцом и матерью.

Блужданию в мире причин и следствий эмоционально-образная терапия ставит предел, выдвигая на первый план чувство. Психологическую проблему рассматривают в модели *фрустрации* (в переводе с латыни — *обман, тщетное ожидание*). Когда стремление достигнуть цели или избежать неприятностей (или то и другое вместе) наталкивается на непреодолимую преграду, возникает состояние фрустрации, сопровождаемое отчаянием, апатией, депрессией.

Состояние тупика, следствием которого могут стать тревога, невроз и фобия.

Тут два ключевых слова — *стремление и преграда*. Все всерьез, все очень сильно — отчаянное стремление, совершенно непреодолимая (или кажущаяся такой) преграда. Мы пытаемся достичь или избежать чего-то, не получается, мы попадаем в зависимость от желанного (нежеланного).

Преградой может быть страх. Мечтаю любить и

боюсь (страх любви — преграда). Очень хочу играть на сцене, но паникую при виде больше трех человек в одном месте. В этом случае мы пытаемся убрать страх, чтобы человек мог достичь страстно желанной цели (объясниться с любимой, стать актером или политическим деятелем, просто нормально жить, быть свободным, а не рабом преграды или цели).

Объект желаний может быть со знаком минус. Нежелательный объект. В случае со страхом то, чего мы боимся. То, от чего мы тщетно пытаемся спастись. Высота, пауки, люди, самолеты. Мы выставаем преграды, избегаем страшных вещей, но всегда есть вероятность, что мы с ними столкнемся. В этом случае мы зависим и от нежелательного предмета и от выставаемой преграды (они вместе ограничивают наши возможности).

Предмета вожелдений можно в одно время хотеть и избегать. Тут преграда в самом противоречии. Можно любить и ненавидеть, отталкивать супруга и привязывать его к себе зависимостью в одно и то же время. Любовь и ненависть, соединенные вместе, составляют преграду на пути к цели — счастьем в браке. Человек страдает. Он несвободен, зависим от недостижимого.

Вы страстно хотите избавиться от боязни открытых пространств, но не хотите при этом потерять привилегии больного, нуждающегося в постоянной заботе, поддержке и помощи. Вы жаждите двух взаимоисключающих вещей, не понимаете этого, зависите сразу от двух целей — в этом противоречии преграда к их достижению. Вы страдаете.

При любой проблеме со страхом, желающему помочь себе, придется попытаться понять, в чем именно его проблема, чего он хочет, в чем преграда. Хотя бы на время ослабить зависимость от цели, преграды или того и другого вместе и понять, что в нем происходит. Если сразу не удастся — тоже не страшно. При лечении образами (эмоционально-образная терапия) осознание проблемной ситуации может прийти внезапно, как озарение.

Страх может быть не причиной, но следствием психологической проблемы.

Как в истории с Леной Д.

Девушка боялась взаимоотношений с молодыми людьми. Избегала вечеринок, обстоятельств, в которых возникают любовные отношения. Хотела, но не могла. Боялась, потому что считала себя некрасивой, с отвратительной фигурой. Причина страха перед возможным партнером скрылась в проблеме. Любовь к отцу, травма в детстве (отец избегал прикосновений дочери, высмеивал ее внешность, называл неуклюжей, некрасивой). Избавиться от страха удалось решив проблему с отцом. У Лены Д. появился молодой человек.

Есть масса вариантов избежать страданий не решая проблемы, не достигая цели, не обходя и не разрушая преграду. Но это — ложные решения. Здесь нет выхода.

Стараясь уйти от решения проблемы, человек впадает в агрессию (против преграды, цели, себя, окружающих).

Или встает на путь подавления (стремления, страха, чувства).

Или начинает избегать (ситуации, предмета страха). Например, хочет видеть себя сильным и мужественным, качается день и ночь в спортивном зале, но в темную подворотню, где тусуется веселая компания, не войдет ни под каким видом, потому что на самом деле с детства панически боится любых проявлений агрессии.

Замечательное псевдорешение проблемы — рационализация (попытка логически объяснить свое поведение, перенеся при этом ответственность с себя на независящие обстоятельства — «не хочу выходить на улицу, не потому, что боюсь открытого пространства, а потому, что у меня там кружится голова»).

Можно также перенести активность в другую сферу и добиться успеха, компенсировав несвободу от реальной проблемы, например, решив проблему в воображении (боящийся стычки с начальством, представляет, что начальника сбила машина, и ему сразу становится легче).

Широко применяется перенос собственных неосознаваемых мотивов на кого-нибудь другого и попытка

тут же с ним разобраться, таким образом как бы решив свою проблему (например в любви-ненависти к матери ненависть вычленяется и переносится на домашнее животное, соседа или лицо не твоей национальности).

Известен и такой прием, как самозамыкание личности, отказ идти на контакт вообще или в проблемной области (человек с той или иной фобией замыкается и не реагирует на любые попытки поговорить о болезни, ее проявлениях, возможностях, предоставляемых освобождением от страха и зависимости).

Все это механизмы психической саморегуляции, к которым человек прибегает для защиты от своей психологической проблемы, когда решить он ее не в силах. С примерами подобных произвольных защит мы уже встречались в одном из разделов главы о тревоге.

В эмоционально-образной терапии проблема решается на самом деле. Здесь за мощным стремлением к недостижимому видят чувство, чувство выражают в образе, образ трансформируют и таким способом влияют на исходное чувство (страха, тревоги, любви, враждебности) которое заставляло человека впадать в зависимость от желанного (нежеланного) и страдать. Эмоциональное состояние (страх, тревога) меняется. Вы обрываете свободу, способность принимать решения и реагировать на ситуацию адекватно (ездить в поездах, летать на самолетах, объясняться в любви, выступать перед аудиториями, не пасовать в конфликтах).

СВОБОДУ ЗЕЛЕНОМУ ЧЕРТИКУ!

эмоционально-образная терапия

Мы чувства и проблемы представим в виде образов.

Достаточно ярких и живых, чтобы мы могли их оттолкнуть, погладить, пнуть, раздуть, дать им волю, дать им возможность влиять друг на друга, полюбить их или перекрасить.

Подобное предложение может вызвать смущение, раздражение и негодование.

Я не художник и не поэт! Я скромный служащий конторы, который вынужден добираться до работы пешком, потому что боится ездить на метро. Я хочу избавиться от фобии, а мне предлагают выдумывать какие-то образы.

Ничего выдумывать вам не придется. Хотя воображение вам ваше понадобится. Ровно настолько, насколько вы сами каждый день прибегаете к его услугам, представляя, что с вами случится, если вы спуститесь в метро.

В каждом из нас живет маленький художник. Он трудится круглыми сутками. Даже когда мы спим, едим или работаем за компьютером. Это совершенно естественно для существа, способного в одно и то же время сидеть на совещании, доругиваться с женой, которая на самом деле в этот момент ходит по магазинам, и видеть себя маленьким ребенком, только что вернувшимся из леса с полным лукошком грибов.

Настоящий художник свои образы создает тем же самым способом, что и служащий конторы. Просто они у него получаются такими, что заставляют вздрагивать и переживать других людей. Но нам это ни к чему.

Вообще ничего «создавать» и придумывать нам не придется. Мы просто дадим волю тому, что нас тревожит из нашего бессознательного. И не будем смущаться, какой бы вид это «нечто» не обрело — тяжелого ящика, черного шара, мешка с цементом или зеленого чертика.

Прежде чем приступить к решению своей проблемы с помощью образов, можно немного потренироваться. Дать волю своему воображению. Оценить свои возможности, с одной только целью — убедиться, что образы — вещь вполне вам доступная и естественная. Воспользуемся для этого тестом А. Лазаруса.

Мы будем представлять образы людей, вещей, звуков и запахов, а в скобочках ставить оценки нашим образам — яркому и отчетливому — 4, не очень четкому — 3, более размытому — 2, неясному — 1. Если образ и не шевельнется в нас и на предложение в голове отзовется пустота, мы поставим 0.

1. Подумайте о близком, приятном вам человеке. Представьте — вот он, стоит перед вами. ()
2. Представьте: он засмеялся. ()
3. Представьте его глаза. ()
4. А теперь совсем другое — вазу с фруктами. ()
5. ... вы едете по сухой пыльной дороге. ()
6. ... бросаете мяч. ()
7. Представьте дом, в котором жили в детстве. ()
8. Вы смотрите на витрину магазина. Что вы видите там? ()
9. Теперь море, солнце, белый песчаный пляж. Вы видите это? ()
10. Очень просто — телевизионный экран, без изображения. ()
11. Послушайте лай собаки. ()
12. Представьте звук взрывающейся хлопушки. ()
13. Почувствуйте тепло горячего душа. ()
14. Вы проводите пальцем по наждачной бумаге. ()
15. Поднимаете тяжелый предмет. ()
16. Поднимаетесь по крутой лестнице. ()
17. Почувствуйте вкус лимонного сока. ()
18. ...едите мороженое. ()
19. Как тушится капуста на сковороде. ()
20. Понюхайте розу. ()

Если вы в сумме набрали более 60 баллов, значит вы все себе прекрасно представляете, относитесь к редкой породе людей с высоко развитым воображением и напрасно не посвятили себя искусству. У тех, кто в сумме оценил яркость образов собственного приготовления до 30 баллов с воображением неважно, но применению метода эмоционально-образной терапии это едва ли может помешать.

Можно, впрочем, немного потренироваться в создании образов эмоциональных состояний. Например, придумать и описать своими словами, как вам представляется.

1. Любовь. В каком виде вы представляете это чувство?

Какой оно формы и цвета? С запахом или без? Ка-

ково на ощупь? Если бы этот образ издал звук какой бы он был — громкий или тихий? Резкий или мягкий? Низкий? Высокий? Приятный? Образ движется или стоит на месте? Он способен летать?

2. **Тоска.** Не задумываясь говорим, первое что приходит в голову. Как это выглядит? Цвет и запах? Звук и форма. А на ощупь. Что делает?

По той же схеме опишите, как вы себе представляете образы:

3. **Боль...**

4. **Радость...**

5. **Печаль...**

6. **Тревога...**

7. **Доброта...**

8. **Ненависть...**

9. **Забота...**

10. **Зависть...**

11. **Нежность...**

Появившиеся образы можно зарисовать или описать в дневнике самонаблюдений. Через какое-то время упражнение повторить. Записи сохранить до более близких отношений с образами в ходе эмоционально-образной терапии. Могут пригодиться...

Обращаться с образами чувств и эмоциональных состояний нужно осторожно. Все это — пришельцы из бессознательного. Мы пока и не подозреваем, что за ними скрывается.

При подготовке к сеансу эмоционально-образной терапии полезно вспомнить про всякие расслабляющие упражнения. Напряженное тело — свидетельствует о том, что все ваши запреты в действии, а сторожа сознания не дремлют. Спонтанные, естественные, неподцензурные сознанию реакции затруднены. В том числе и выражение чувств через образы.

Почувствуйте себя спокойно, раскованно, комфортно и безопасно, используя для этого ту технику релаксации, которая вам больше нравится. Неплохо было бы, чтобы это были «Качели для мышцы» или «Поживи в своем теле», или «Послушай смех сердца» из наших релаксационных упражнений. Важно, чтобы тело осво-

бодилось от напряжений и зажимов, а вы ощутили себя в своем теле. Это нам пригодится, когда мы спросим самих себя, где живет в нас образ того или иного чувства.

Приведенная ниже методика Джанет Рейнуотер применяется психотерапевтами при подготовке к эмоционально-образной терапии. В ней интимные респуски зажимов тела сочетаются с внимательным дыханием.

Назовем ее: *«кругосветное путешествие по собственному телу»*.

Займите удобное положение и закройте глаза.

Отметьте точки соприкосновения вашего тела с тем, на чем вы сидите (лежите) — с креслом, кроватью, ковром...

Они неплохо поддерживают ваше тело. Им можно доверять и, оперевшись на них, заняться расслаблением всего остального.

Отметьте, как вы дышите. Не нужно ничего менять. Просто, отметьте, как вы дышите. Вот сейчас, в этот момент. Следите как воздух входит и... вы-ы-ходит. И тело движется в ритм дыхания. Как оно движется?

Мысленно называйте части вашего тела. На вдохе постарайтесь сконцентрироваться на названной части тела, на выдохе позвольте напряжению выйти из всего тела вместе с воздухом.

Лоб... На вдохе сконцентрировали внимание на лбу. Он наморщен или разглажен? На выдохе выпустили напряжение из тела.

Голова... Вдох — голова запрокинута или опущена на грудь? Выдох — выпустили напряжение.

Веки... Вдох — веки неподвижны или подрагивают? Выдох.

Глаза... Вдох — они в покое или движении? Выдох... Вдох — видите вы какие-нибудь пятна, образы? Выдох...

Щеки... Вдох — расслаблены или напряжены? Выдох...

Уши... Вдох — теплее они лица или холоднее? Выдох...

Нос... Вдох — чувствуете при дыхании легкое дви-

жение волосков в ноздрах? Выдох...

Губы... Вдох — сухие или влажные? Выдох... Вдох — плотно сжаты или чуть приоткрыты? Выдох...

Язык... Вдох — в каком он положении и чего касается? Выдох...

Зубы... Вдох — проверьте каждый — не чувствуете неудобства из-за застрявших кусочков пищи? Выдох...

Шея... Вдох — нет напряжения от неудобного положения головы? Голове удобно? Выдох...

Позвоночник... Мысленно пройдите сверху вниз от шейных позвонков до копчика. Представьте себе линию вашего позвоночника

Плечи... Они приподняты или опущены? Сведены или расслаблены? Выдох...

Плечевые суставы... Почувствуйте их. Представьте, что вы вращаете руками в плечевых суставах... Выдох...

Руки... Вдох — пройдите мысленным взором вдоль своих рук... Выдох... Вдох — локти — выставлены или прижаты... предплечья, запястья, кисти рук — чувствуете ли напряжение? Выдох...

Внутренние органы...

Сердце... Вдох — прислушайтесь к сердцу... Не считайте удары. Чувствуете ритм? Выдох... Мысленно отметьте точки тела, пульсирующие в такт с сердцем — на шее... под коленом... на запястье...

Снова — дыхание. Мысленно следим за вдыхаемым воздухом — вот он проходит через нос, идет по трахее вниз, к легким... Чувствуете, как они наполняются воздухом? Затем выпускают воздух... Выдох...

Сглотните и ощутите свой **пищевод**... Желудок — идет в нем работа?

Вы успели проголодаться? По каким ощущениям вы это узнали?

Спускаемся ниже. Ваш **тонкий кишечник**. Происходят ли в нем какие-нибудь процессы?

Толстый кишечник. Он имеет S-образную форму... Справа в полости живота он поднимается снизу вверх, затем переходит налево и снова опускается вниз... Чувствуете, что в нем что-то происходит?

Ваша **прямая кишка**... Она случайно не переполне-

на? Скоро ли вам захочется ее освободить? Анус сжат или расслаблен?

Внимание к **почкам**. Они расположены по бокам в самом низу спины. По форме напоминают бобы... Каналы, идут от почек к мочевому пузырю. Мочевой пузырь — насколько он полон? Скоро ли вам захочется опорожнить его?

Если вы мужчина, почувствуйте свои **яички**. Как они располагаются в мошонке? Портные иногда спрашивают — вы одеваетесь налево или направо — вы понимаете, что это значит? Почувствуйте свой пенис...

Если вы женщина — постарайтесь ощутить свои **яичники**... Скоро ли наступит овуляция и с какой стороны? Представьте вашу матку, половые губы, клитор...

Кости таза... Они предохраняют ваши внутренние органы. Направьте внимание на тазобедренные суставы... мысленно представьте, что вы поднимаете и опускаете ноги... Вообразите, что ваши ноги совершают круговые движения сначала вовнутрь, потом наружу...

Ваши **бедра, колени**... Тепло вдоль ног разливается равномерно.... А колени? Они холоднее или теплее?

Лодыжки и стопы... Подвигайте стопой, почувствуйте степень ее подвижности... Пятки, пальцы ног... Если вы обуты, не жмет ли обувь?

Добрались до кончиков пальцев ног и собираемся в обратный путь по собственному телу, назад к макушке. Проходим шаг за шагом по телу и сравниваем попутно ощущение правой и левой его сторон. Одинаково они? Если нет — в чем отличие?

Насколько легко вам осознавать свое тело? Нет ли слепых и темных пятен, куда ваше воображение не может проникнуть?

Теперь постарайтесь ощутить свое тело, как единое целое.

Произнесите: «Это я. Я — (ваше имя). Я здесь живу...»

Глубокий вдох... Потянитесь, откройте глаза, медленно встаньте.

Упражнение закончено.

Можно начитать эту инструкцию на пленку, пауза-

ми отмечая места многоточий и делать упражнения под эту запись в течение получаса. В результате занятий вы сможете ощутить свое тело, как единое целое, как свое, преодолеть отчуждение от него, принять его, как родное.

В сочетании с тренировками по созданию образов собственных чувств, подобная телесная гимнастика поможет нам подготовиться к сеансу эмоционально-образной терапии.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

эмоционально-образная терапия

Купивший подержанный автомобиль и не имеющий навыков ремонта старой техники мгновенно погружается в темноту средневековья и мракобесия.

Машина превращается в непредсказуемое, злобное и мстительное явление природы (заводится — когда захочет), опытный сосед-автолюбитель — в мага, колдуна, шамана, жреца (открыл капот, поколдовал, машина завелась).

На самом деле машина заводится, если в цепочке узлов, обеспечивающих пуск двигателя, все составляющие исправны. Проверкой исправности узлов и занимается сосед-чародей. Через месяц наблюдений и упражнений вы и сами научитесь определять и устранять причину неисправности, а заодно и заводить машину в любую погоду (лучше, конечно, купить новую).

Замечательно было бы, если бы психика наша была устроена и работала подобным образом. В цепочке узлов, обеспечивающих бесстрашие, мы находили бы неисправность, устраняли ее, заводились и свободно ехали бы, куда хотели.

Автомобиль был бы похож на психику, если бы в нем каждый день под капотом все менялось — местами и по сути. Для того, чтобы стронуться с места, в одном случае достаточно было бы протереть стекла. В другом для того же самого постучать по колесам. В третьем — перебрать двигатель.

И все это на одной и той же машине при одной и той же неисправности.

Ездить на такой машине было бы мучением.

Но именно так, или очень похоже, устроена «машина» нашей психики.

Сеанс эмоционально-образной терапии логично было бы начать с определения — в чем, собственно, наша психологическая проблема, откуда взялась, из чего сос-

тоит, к чему мы стремимся, что воспринимаем как непреодолимую преграду. Выяснив составляющие проблемы, определили бы, где неисправность. Заменяли бы испорченную деталь.

Не тут то было.

Даже если сеанс ведет опытный психотерапевт, он на первом этапе в ходе клинической беседы только попытается определить контуры и составляющие психологической проблемы клиента, причины и суть внутреннего конфликта, но не будет спешить с выводами и определениями, возвращаясь по мере работы клиента с образами к этим вопросам вновь и вновь, прекрасно зная, что большая часть этой информации скрыта в бессознательном и добраться до нее прямым путем скорее всего не удастся.

Наши возможности по сравнению с психотерапевтом много скромнее. Прочитав раздел «В чем твоя проблема» мы можем посидеть наедине с диктофоном и кое-какие свои соображения высказать и запомнить. Особо фиксироваться на этой задаче не стоит. Скорее всего проблема проявится в ходе эмоционально-образной терапии. Во всяком случае знание (или незнание) нашей проблемы не должны помешать нам заняться определением симптома. Так, как это сделал в своем случае Антон Щ.

Случай с Антоном Щ.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ

ЭТАП ПЕРВЫЙ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ПРОЯСНЕНИЕ СИМПТОМА

Студент Антон Щ. — молодой человек среднего роста, худощавый, выглядит слишком юно и знает об этом. Робок, неуверен в себе.

Свой симптом Антон определил как «страх перед принятием решения».

Потом уточнил: «Страх очень сильный, до слез в глазах».

На предложение представить ситуацию, в которой он испытывает такой страх, Антон сказал: «Да очень просто. Например звонит приятель, и спрашивает:

«Пойдешь на дискотеку?»

Дальше Антон поморщился, на глазах выступили слезы, он сжал кулаки и закусил губу. Стал смотреть в сторону.

Психотерапевт мягко попросил Антона рассказать о своих ощущениях, глядя на себя как бы со стороны. Вот приятель звонит Антону, спрашивает, пойдет ли Антон на дискотеку, а Антон...

Антон расслабился и заговорил о себе, как об Антоне.

Антон понимает, что должен принять решение и сказать об этом, но не может. Он чувствует, как слезы наворачиваются на глазах, сердце болит и в животе какая-то дрянь ворочается. Как-будто туда кто-то хочет ткнуть ножом.

Антон чувствует себя слабаком.

В детстве во дворе его так избили ребята, что он оказался в больнице с сотрясением мозга.

Отец всегда ему говорил, что слабаки в этой жизни никому не нужны. Надо быть сильным.

Антон очень хочет быть сильным.

Итак, на первом этапе мы выявляем и проясняем симптом того, что нас беспокоит.

Для этого и вообще для проведения сеанса эмоционально-образной терапии неплохо использовать диктофон. И не только потому, что потом эти записи можно послушать и проанализировать. Диктофон в этом случае выполняет роль психотерапевта. Он вас внимательно слушает и все запоминает. Лучше бы, конечно, вместо диктофона напротив вас сидел настоящий психотерапевт или очень близкий человек, которому вы все можете рассказать. Но психотерапевта нет, а страх не такая вещь, о которой станешь рассказывать даже самому близкому человеку. И вообще — если бы в свое время был такой человек, может, и страха-то никакого не было.

Симптом — это чувство или состояние, которое вас беспокоит, воспринимается как нежелательное, причиняет страдания.

Выявив симптом, начинаем его прояснять отыскивать его душевные и телесные проявления.

Если чувство или состояние ощущается как-то слабо и неясно, можно постараться его прояснить. Просто сосредоточиться, заставить себя вспомнить, почувствовать, ощутить никак не удастся. Потому что при эмоционально-образной терапии все должно совершаться без насилия, спонтанно и естественно. И потому еще, что желание вспомнить неприятное ощущение вызывает естественное внутреннее сопротивление. Для того, чтобы преодолеть его, используют специальную технику. Вы как бы смотрите на себя со стороны и рассказываете, что с вами происходит.

Для полного прояснения симптома неплохо определить, где он засел в вашем теле — в голове, спине, в глазах или в сердце и животе (как у Антона). Так вы лучше осознаете что страх и тревога — они в вас, в вашем теле. А, пытаясь определить свои телесные ощущения, вы совершенно естественно будете прибегать к образным выражениям, чем подготовите переход на следующий этап — создания образа.

ЭТАП ВТОРОЙ — СОЗДАНИЕ ОБРАЗА

То, что беспокоило Антона, представилось ему в виде двух образов — Крутого Парня, готового ткнуть его ножом в живот (потому в животе все время что-то и ворочалось) и Слабака, о котором этот Крутой знал, что он — слабак и презирал его.

Образы выражали части личности Антона.

Что ж, и мы, подобно Антону, попробуем представить себе наш симптом в виде образа.

Образ легче представить помещенным перед собой на стуле, для чего стул вы выносите и ставите перед собой. Или представить образ в собственном теле. Или вокруг вас. Или в пространстве. Он может звучать, пахнуть и ощущаться на ощупь.

Чаще всего образ симптома просто всплывает в сознании человека и остается только его исследовать и описать (следующий этап).

Иногда возникают затруднения. Одно из двух — ли-

бо попытка решить проблему вызывает в вас бурное сопротивление, либо вы не доверяете самой методике, мыслить привыкли только формально логически, придумывание образов кажется вам нелепым. Попробуйте преодолеть сопротивление и скепсис с помощью дополнительных тренировок по созданию образов и упражнений на релаксацию. Затем, отбросив сомнение, спросите, как выглядит то, что мне мешает? Первое, что придет в голову — есть образ симптома.

При трудностях с созданием и описанием образа — попробуйте его нарисовать. Как он выглядит? Что хочется изобразить в ответ на этот вопрос? Рисуете первое, что придет в голову (круг, квадрат, человечка, машину, дерево, кляксу) — это и будет образ вашего чувства.

Если и это не помогло, вернитесь на ступеньку назад и попытайтесь выразить симптом в описании телесных ощущений. Сами того не заметив, вы прибегнете к образному выражению. Например: «голову как в тисках сдавили...» Или «в голове тупая игла»... или «в груди камень...» или «в груди тошно, как будто я вся в грязи», «перед глазами — туман»...

Отбросьте все «как будто» и «вроде». Тиски, тупая игла, туман, камень — то к чему вы прибегли для выражения своего телесного ощущения и будет образом симптома.

ЭТАП ТРЕТИЙ — ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА

На предложение описать образы Крутого и Слабака поподробнее Антон сказал, что Крутой такой желтый и тяжелый. Антон чувствовал, что зависит от него. Слабак представлялся Антону серо-голубым и гладким, тонким, почти прозрачным. Он любил Антона. Антону было за него обидно.

На этом этапе мы изучим образ нашего симптома. Разглядим какой он формы и какого цвета, чем пахнет, каков на ощупь, что он означает для нас, как мы к нему относимся и как ощущаем отношение образа к себе.

Практика применения метода эмоционально-образной терапии Линде позволила выделить позитивные и негативные характеристики образов.

Цвета белый, прозрачный, серый искрящийся, голубой, синий, золотистый, серебристый, цвет травы (как и все природные цвета), соответствуют позитивным характеристикам образа. Образы черные, коричневые, грязно-зеленые, грязно-желтые, цвета серого дыма скорее несут в себе негатив. Цвета красный, желтый и зеленый раскрывают свой смысл при более глубоком изучении образа.

Позитивно все то, что вызывает у вас при исследовании образа ощущения приятные — легкости, нежности, гладкости. Тяжесть, липкость, давление, покалывание, все это, исходящее из образа, говорит о негативных его признаках.

Вообще негативны все качества образа, на которые вы реагируете, как на неприятные и усиление которых приводит к усилению нежелательного состояния.

Образ выражает беспокоящее нас чувство, симптом. Но он может много что рассказать о наших внутренних проблемах, о том что там, в нашем бессознательном.

Образ — символ. Расшифровке символических посланий (сны, ассоциации, оговорки, образы) из бессознательного в психоаналитической и иных психотерапиях отдано немало дани.

Считается, что толкование символов бессознательно может быть успешным только, если оно происходит при участии психотерапевта. Может быть и так. Но знание кое-каких закономерностей из практики эмоционально-образной терапии нам в наших попытках работы с образами не помешают.

Если ваш образ симптома — иголка или нож пронзающий сердце — ваши болезненные переживания, беспокойство, тревога связаны с любовными переживаниями.

Раскрытые цветы говорят о сильном, актуальном чувстве.

Образ болота связан с депрессивными переживаниями.

Если ваш образ помещается в голове в виде железных и каменных предметов, значит ваша проблема в жестких родительских предписаниях из детства.

Туман и облака — не пролитые слезы, сильное по-

давленное эмоциональное переживание, потрясение.

Капканы, железные тиски, мешки с песком означают чужое давление, ограничение свободы.

Рыцарские доспехи, панцири, тесная одежда символизируют ограничение в общении.

Образ дерева в вашем теле от ступней до макушки — образ позитивный, свидетельство жизненной силы и уверенности в себе.

Образ солнца — изобилие энергии и любви.

ЭТАП ЧЕТВЕРТЫЙ — ПРОВЕРЯЕМ ОБРАЗ НА ФИКСАЦИЮ

Антону Щ. Предложили мысленно приблизить к себе Крутого и отметить, что при этом происходит. У Антона кольнуло в груди, он почувствовал себя абсолютно беспомощным, при этом образ Слабака съёжился, уменьшился.

На этом этапе мы проверим и подтвердим эмоционально-энергетическую связь с образом нашего чувства.

Мы должны убедиться, что наш образ действительно выражает чувство и симптом, за которым серьезная наша проблема и что все это не придумано и на самом деле идет из нашего бессознательного.

Если мы на правильном пути — любые намеренные изменения образа скажутся на нашем состоянии и может быть чуть прояснят проблему.

Иногда проверка на фиксацию проходит бурно и даже драматически.

На одном из сеансов эмоционально-образной терапии клиентка представила свой страх перед аудиторией в виде большой жабы. Жаба была довольно противная, но сильных эмоций у дамы не вызывала. Психотерапевт решил проверить образ на фиксацию и предложил даме увеличить жабу в размере.

Жаба стала большой, просто огромной, положила лапу на горло даме, стала ее душить.

Даме стало плохо.

Образ оказался связан с конфликтом, забытой травмой — в детстве отец в бешенстве набросился на даму и стал душить.

Проверка на фиксацию образа позволила прояснить скрытую причину страха аудитории и облегчила задачу эмоционально-образной терапии.

ЭТАП ПЯТЫЙ — ТРАНСФОРМАЦИЯ ОБРАЗА

Психотерапевт объяснил Антону, что Слабак — часть его личности. И совсем не такая плохая. В этом образе сосредоточены его, Антона, нежность, человечность, способность к творчеству. Образ Крутого, выражает стремление Антона быть сильным и мужественным и, в сущности, в нем тоже ничего плохого нет — мужество оно всем нужно. Все дело в том, что в соотношении этих частей личности допущен дисбаланс. У Крутого больше «акций» и его крутизна направлена против Антонова Слабака. Действия его для Антоновой личности разрушительны. Именно из-за этого конфликта Антон и не может ни на что решиться, испытывает беспомощность и страх.

По предложению психотерапевта Антон мысленно усадил Крутого и Слабака на два стула рядышком и попытался «перераспределить акции» между Крутым и Слабаком.

Исходное соотношение по признанию самого Антона было — 90% у Крутого (мужество, агрессия) и всего 10% у Слабака (нежность, человечность). Очень неохотно Антон стал перераспределять акции и с удивлением отметил, что самочувствие его улучшается. Когда акции распределились поровну, противники примирились и заключили союз — обещали помогать друг другу, а не враждовать.

По свидетельству Антона он обрел уверенность и чувство внутреннего благополучия.

Трансформация — изюминка и суть метода эмоционально-образной терапии. Здесь если не момент истины, то уж момент ее рождения наверняка.

Все то, над чем Михаил Зощенко мучился жизнь, на что психоаналитику-ортодоксу могут потребоваться годы, здесь происходит как бы вдруг в часы и минуты.

Человек сам извлекает из бессознательного то, что его беспокоит, изменяет это и освобождается от зависимости. От неодолимой преграды. От недостижимой це-

ли. От причины тревоги.

При фобиях реакция на объект страха становится вполне адекватной.

У чуда нет второго дна. Просто не все нам доступно. Не все и не сразу.

Задача трансформации — изменение нежелательного эмоционального состояния. Изменения происходят на двух уровнях. Внешне меняется образ. Внутренние изменения относятся к нашему состоянию, к психологической проблеме. К причине страха.

Психотерапевт к моменту трансформации образа примерно представляет, в чем наша проблема. В соответствии с этим знанием и подбирает тот или иной способ трансформации. Нам же скорее всего придется действовать вслепую, осторожно подбирая ключ к изменению образа, пользуясь самыми общими рекомендациями.

Изменение образа потребует усилий, нашей увлеченной работы и, если цель достигается, мы об этом узнаем по нашей яркой позитивной эмоциональной реакции.

В случае с Антоном психотерапевтом была применена трансформация образов путем перераспределения акций (установление новых соотношений между частями личности). Применяется, если в образах выражены противоположные части личности, вступившие в конфликт из-за психологического крена в сторону одной из них. При восстановлении равновесия психологическая проблема разрешается, снимаются ее негативные последствия — в случае с Антоном — страх принятия решения.

Ниже мы перечислим и дадим краткую характеристику основным приемам трансформации образа, применяемым в эмоционально-образной терапии Линде. Позже каждый из этих приемов будет подробно разобран на конкретных примерах избавления от страха и тревоги.

Итак...

Созерцание. Вы можете просто сосредоточить свое внимание на том или ином отрицательном качестве образа. На цвете, звуке, фактуре. На том, что вам больше

всего в нем неприятно. Вы просто всматриваетесь, вслушиваетесь, трогаете мысленно. Психологическая коррекция образа совершается при этом сама собой — меняется цвет или звук, образ становится позитивным. Эмоциональное состояние оптимизируется. Главное — вовремя остановиться. При дальнейшем созерцании уже ставшего позитивным в образе, может трансформироваться и это хорошее и состояние ваше ухудшится.

Мысленное действие. Это просто — сделать что-то с негативным в образе. Правда первое, что приходит на ум — выбросить, уничтожить, спрятать — не годится. В этом случае мы просто выстраиваем очередную психологическую защиту. Так проблема не решается. Действие должно быть конструктивным, иногда парадоксальным. Грязное можно помыть, черное перекрасить, отвратительное — приласкать.

Диалог. С образом можно поговорить напрямую. Можно говорить от его имени. В диалоге проясняется психологическое содержание образа. Попутно он может преобразоваться в образ позитивный.

Взаимодействие противоположностей. В нас живут противоположные силы. У каждого чувства или состояния есть парное ему с другим знаком. Любовь-ненависть, беспомощность-агрессия. Часто психологическая проблема возникает из-за того, что одна из противоположностей вытесняется, не осознается. Страх и беспомощность усиливаются, если вторая их половинка — агрессия — оказалась вытеснена в подсознание. Выразив страх в образе, мы можем спросить себя, как выглядит противоположный ему образ. То что всплывет в нашем сознании — скорее всего окажется образом агрессии. Оказавшись впервые после вытеснения в сознании и вместе, противоположности вступают во взаимодействие, в результате энергия вытесненного чувства теряет свою разрушительную силу, равновесие восстанавливается, расщепленность личности удаётся преодолеть, эмоциональное состояние возвращается в некую исходную, доконфликтную точку.

Противоположности можно выражать в образах, по принципу направленности чувства или состояния. Так

возникают парные образы: «того что пугает» и «того, что боится». Этот прием мы уже применяли в медитативной терапии страха себя.

При явно выраженном позитивном образе лучше не допускать прямого его контакта с парным негативным образом, а заняться усилением и развитием позитивного. При этом образ, выражающий противоположность со знаком минус трансформируется или исчезнет.

Замена. Кажется все очень просто, тот самый очевидный вариант — взять негативный образ симптома, проблемного чувства и заменить его на позитивный образ. Тут все дело в том, чтобы замена была адекватной и реальной, чтобы негативный образ действительно покинул нас, уступив место позитивному, а не остался с нами, просто перепрыгавшись.

По мнению профессора Линде, прием эффективен, когда нежелательное состояние само консервирует себя, продуцируя соответствующие мысли и отношения. При чем замене мы будем сопротивляться изо всех сил. Что ж, придется уговаривать себя, обманывать (поменяем на время, потом вернем как было).

Технология: создаем негативный образ — страха публичных выступлений, например. Сажает на стул. На соседнем стуле усаживаем образ позитивного чувства, которое могло бы негативный образ заменить (уверенности в себе на людях). Пробуем принять на время позитивный образ в себя, причем переносим его в то самое место в себе, где раньше был негативный образ. Если этот последний на наших глазах со своего стула исчезнет, а мы почувствуем себя увереннее, значит этот прием — наш.

Передача или выражение чувства. Мы мысленно передаем, очень эмоционально, не стесняясь в выражениях, говорим негативному образу, усаженному напротив нас на стуле, все, что мы о нем думаем. По мере нашей гневной отповеди и передачи неприятных чувств, которые он в нас вызывает, образ тает, уходит и негативное состояние, застрявшие чувства высвобождаются, напряжение спадает.

Работу с образами мы ведем до тех пор, пока негативный образ не исчезнет полностью или не преобразу-

ется в нечто позитивное. Например, если образ нашего страха представился нам в виде черного квадрата, то его исчезновение или переход (условно) в белую сферу или иной позитивный образ, будет означать реальное освобождение от страха. Там где жил страх в нашем теле и проявлял себя (стеснение в груди, слабость в ногах) все придет в норму и мы почувствуем легкость и освобождение. Компенсацией покинувшему нас страху станет появление противоположного по смыслу образа, который мы примем в себя на следующем этапе.

ЭТАП ШЕСТОЙ — ИНТЕГРИРОВАНИЕ ОБРАЗА С ЛИЧНОСТЬЮ

Появившийся в результате трансформации позитивный образ мы принимаем в себя. Если наше состояние улучшилось. Если мы ничего против новых ощущений не имеем. Иначе придется начать все сначала.

Антону Щ., например, пришлось принять в себя обретенные, с иначе распределенными полномочиями, образы Крутого и Слабака. Что он с удовольствием и сделал. В описанном ранее примере с Кларой, девушка, после освобождения от страха перед автобусами приняла в себя позитивный образ — серебристую полусферу. И после занятий спокойно поехала домой на автобусе.

Мы принимаем позитивный образ в себя, в свое тело (оно запомнит, закрепит, сохранит, не даст улетучиться) как часть своей личности, устанавливаем с ним самые тесные дружеские отношения, чтобы сделать новое позитивное состояние устойчивым.

ЭТАП СЕДЬМОЙ, СОВСЕМ НЕЛИШНИЙ (СИТУАЦИОННАЯ ПРОВЕРКА)

В случае с Антоном Щ. после установления новых соотношений между частями его личности, ему было предложено снова проиграть в воображении ситуацию звонка приятеля, с предложением отправиться в субботу на дискотеку. Реакция была совершенно естественной. Антон очень обрадовался, спросил кто еще пойдет, во сколько и где собираются. Говорил уверенно и с удовольствием.

Вот такое представление поведения в травмирующей ситуации в качестве проверки на результат терапии страха может показаться неубедительным. Но это неверно. Практика показывает, что поведение в воображаемой ситуации абсолютно идентично поведению в ситуации реальной.

Если вы тряслись при одной только мысли о том, что летите в самолете, а после успешно проведенной эмоционально-образной терапии спокойно себе представляете этот полет, вы и в реальном летящем самолете будете так же спокойны и уверены в себе, а реакции ваши будут столь же адекватны, как при воображаемой проверке.

Для более убедительного подтверждения успешности решения вашей проблемы есть только один способ — встать и идти навстречу тем самым людям, обстоятельствам, условиям, предметам, ситуациям перед или в которых вы испытывали страх.

Если в воображении вы чувствуете себя комфортно, а в реальности страх возвращается, значит вы ловко обманывали себя на занятиях и нужно все начинать сначала. Но уж работать по-настоящему, не уклоняться и не обманывать себя. В таком обмане право же толка нет.

ЭТАПЫ ВОСЬМОЙ И ДЕВЯТЫЙ — ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА И ЗАКРЕПЛЕНИЕ

Прежде чем закреплять достигнутое в эмоционально-образной терапии нелишне проверить, как чувствуете вы себя в новом состоянии. Нет ли побочных эффектов, неприятных ощущений? Если вы чувствуете неуверенность и дискомфорт, с закреплением лучше немного повременить, освоиться. Может быть стоит вернуться в исходное состояние и попробовать начать все сначала, избрав иной прием трансформации образа.

Если мы уверены в достигнутом и все новое, что мы ощутили в себе нам нравится, и хочется чтоб так осталось навсегда, переходим к закреплению.

Это называется — «поставить внутренний якорь». Мысленно договориться с достигнутым состоянием, о том, что оно сохранится. Навсегда или на длительный

срок. Желательно указать на сколько лет.

Для закрепления можно использовать технику НЛП и представить дорогу вашей жизни. Вы идете по ней, сохраняя новое состояние, уверенный, смелый и ничего не боитесь.

ТЕХНИКА ОБЫКНОВЕННОГО ЧУДА

полюби в себе грязенькое

В одном из «Случаев» Даниила Хармса математик вынимает из головы шар и очень этому радуется. Он отказывается положить шар обратно и считает, что победил.

Что именно победил математик и что означает шар в голове, Хармс, по своему обыкновению, не уточняет. Он создавал фантастический парадоксальный мир, освобождаясь от абсурда и идиотизма действительной жизни, в которой люди запретами и предписаниями доведены до растительного состояния и не имеют права даже ужаснуться этому.

Он дал возможность всем, кто на это еще был способен, заглянуть в зеркальное крошево разбитого вдребезги мира и хотя бы удивиться тому, что там увидишь. Это был путь к освобождению.

Хармс погиб, задавленный страхом организованной толпы, и так и не узнал, что будет дальше на пути, который он открыл. Может быть он удивился бы, узнав, что в конце века люди будут приходить к психотерапевту, вынимать шары из головы, тиски из груди и мешки с цементом из спины и так освобождаться от зависимостей и страхов. Может быть он усмехнулся и заметил, что совсем не это имел в виду.

Связь между литературным и психотерапевтическим открытием, при всей очевидности внешнего сходства, лишь в самом акте открытия и творчества. Мы не намерены углубляться в аналогии с литературными образами, страхами и свободами, хотя в области душевного, образного и парадоксального такие аналогии вполне возможны.

О связи эмоционально-образной терапии с другими направлениями в психотерапии всего несколько слов.

Зигмунд Фрейд утверждал, что психическая энергия может быть неверно фиксирована на образе или идее. В результате возникают психологические рас-

стройства — тревога, фобии, страх. В ходе психоаналитической терапии (со всем ее инструментарием, воспоминаниями, толкованиями снов и символов, раскрытием за симптомами фрейдистских комплексов и проблем) эта энергия высвобождается и используется более эффективно. Докопавшись, наконец, до причин, психоаналитик устраняет симптомы.

Психоаналитический путь к освобождению энергии может быть очень и очень долгим.

В эмоционально-образной терапии мы сами и непосредственно работаем с образом из бессознательного, на который направлена фиксированная энергия. Мы его трансформируем, освобождаем энергию, устанавливаем новые связи между образом и личностью. Тем самым решается исходная проблема и человека перестают мучить симптомы эмоциональных и психологических расстройств (а среди них, помимо страха, могут быть депрессии, физическая боль, аллергия, апатия, потеря энергии).

В сущности, не имеет значения в какой формешла выражение проблема и в каком виде найдено решение. Важно, что исходный внутриличностный конфликт (причина расстройства) находит свое завершение, восстанавливается гармоническое соотношение частей личности, симптомы расстройства устраняются.

Немаловажен и фактор времени. В эмоционально-образной терапии фобии средней тяжести устраняются за несколько занятий.

Вот примеры избавления от страха путем создания и трансформации образов.

Для подтверждения и убеждения.

Вера Ж. очень боялась поезда метро. Момент, вызывающий вздох облегчения у пассажиров, утомленных ожиданием — появление из черной дыры тоннеля головного вагона с зажженными фарами, повергал Веру в ужас. Она пряталась за спины пассажиров, отворачивалась к стене и зажимурила глаза. Она боялась — подойдет к краю платформы и не справится с неодолимой своей тягой — прыгнуть на рельсы прямо перед вылетев-

шим из тоннеля поездом.

Вот уже несколько лет поездки в метро для Веры были настоящим мучением. И рассказать было некому.

На сеансе эмоционально-образной терапии психотерапевт предложил Вере представить себя в этой травмирующей ситуации — она стоит на краю платформы, поезд приближается... Что, какой образ всплывает в этот момент? Что Вера видит?

Вере представилась почему-то маленькая девочка, дрожащая от страха. Этой маленькой девочкой была она сама в очередной жестокой сцене с мачехой, каких в семилетнем возрасте у нее было немало.

Вере предложили защитить этого маленького беспомощного ребенка и принять в себя. Вера попробовала. У нее получилось. И когда она снова представила, что вот она взрослая с этим маленьким защищенным ребенком в себе стоит у края платформы, приближающийся поезд желания прыгать на рельсы не вызвал. Бессознательное влечение к смерти прошло. Прошел и страх перед поездом.

Все-таки какая-то неуверенность и беспокойство оставались. Казалось кто-то, совершенно неуправляемый, непредсказуемый может сзади толкнуть Веру под поезд.

На предложение представить этого «кого-то непредсказуемого», Вера увидела давно забытую свою родную маму, с которой жила до четырех лет. Мама была больна алкоголизмом и играла с Верой в странные игры. Она посылала Верочку за снегом, чтобы потом вместе смотреть, как он будет таять под струей горячей воды. Верочка выбегала во двор, набирала снега, вернувшись, оказывалась перед запертой дверью. Мать отключалась и звонков, стуков, криков не слышала. Девочка со снегом в руках, в одном платице дрожала перед дверью.

Вера сумела защитить от непредсказуемых

людей и принять в себя и этого совсем уж крохотного и незащитного ребенка. И теперь не боялась, ни что сама прыгнет под поезд, ни что ее толкнет на рельсы кто-то неуправляемый. И с этого момента совершенно спокойно ездит на метро. Ей это даже нравится.

В этом примере с успехом был применен прием трансформации образа через *установление новых отношений с частью личности*. То что в Вере толкало ее под поезд и боялось непредсказуемых людей предстало в образе маленького ребенка, было принято и взято взрослой Верой под защиту. Вытесненные травмирующие воспоминания детства, вызванный ими внутренний конфликт разрешился, страх, скрытое стремление к смерти оставили Веру.

При трансформации образов вполне может быть применен *парадоксальный подход* — сделать то, к чему испытываешь отвращение. Если какое-нибудь сильное и неприятное чувство, возникшее в ходе работы над психологической проблемой непроизвольно выражается образом грязи (навоза, кала) парадоксальный подход — то что нужно. Например, попробовать... поиграть с этой кучей не скажем чего.

Проблема Любы Т. впервые проявилась в подростковом возрасте. Очень ласковая и нежная с отцом в детстве, она вдруг стала бояться любых проявлений своей и его любви. В ответ на попытки отца погладить ее, поцеловать, Люба вся сжималась и убегала. Отец удивлялся, обижался, в конце концов убедил себя, что дочь бездушна, эгоистична и даже жестока. С возрастом конфликт только вырос.

Чувство, вызванное отношениями с отцом Любе представилось в виде... кучи навоза. Куча вызвала в Любе отвращение до рвоты. Предложение психотерапевта поиграть с этой кучей вызвало у Любы возмущение. В конце концов Люба «подошла» к куче и робко погладила ее, испытав при этом необычное удовольствие. Тут же куча

стала меняться и превратилась в стог душистого сена, на котором сидел отец Любы. Любе вдруг захотелось сказать ему, как сильно она его любит и, сдерживая слезы, она сказала это.

В дальнейшем страх, лежащий в основе конфликта с отцом прошел, Люба перестала бояться совершенно естественных проявлений дочерних чувств, у нее сложились прекрасные отношения с отцом.

Вот так, не вставая на весьма соблазнительный в данном случае долгий психоаналитический путь, удалось через трансформацию образов решить психологическую проблему.

Эффективность и быстрое действие — вот что роднит метод эмоционально-образной терапии с некоторыми другими направлениями в современной психотерапии — нейролингвистическим программированием, гештальттерапией Фредерика Перлза или методом парадоксальной интенции Виктора Франкла (фобическому клиенту предлагается не избегать объекта фобии, а изо всех сил стараться бояться его). В дальнейшем мы покажем, что сходны здесь и психотерапевтические процессы, и во всех тех случаях, когда клиент вступает в непосредственное взаимодействие с материалом и энергией бессознательно, он как правило опирается и на чувства, и на образ, и на трансформацию.

Преимущества метода эмоционально-образной терапии в том, что:

- чувство, связанное с проблемной ситуацией, наиболее точно отражает фиксированную энергию, которая не может быть реализована или которой не хватает;

- телесно выраженное чувство правдиво показывает суть проблемы. Слова могут обмануть. Тело — никогда;

- образная символизация чувства придает ему статус чего-то объективно существующего. Мы ощущаем необходимость что-то сделать с этим, преодолеть воздействие на нас образа, иначе он и дальше будет преследовать нас;

— образ способен дать нам дополнительную информацию о сути нашей проблемы. Правда ее еще надо верно истолковать;

— очень важно — образы приходят из нашего бессознательного, воздействуя на них, мы изменяем содержание бессознательного;

— разнообразие приемов работы с образами дает нам широкие возможности для изменения нашего исходного состояния;

— изменения (или неизменность) образа позволяют нам контролировать ход и результаты работы;

— достигнутые результаты надежно закрепляются.

ЗАПИШИ НА ПАМЯТЬ

краткая инструкция

1. До сеанса эмоционально-образной терапии в течение примерно недели занимайтесь релаксацией и тренингом, созданием образов чувств и состояний.

2. Занятия проводите в удобном комфортном месте. Под рукой — один-два стула, куда можно будет посадить «образы» для работы с ними.

3. С помощью диктофона в свободной манере наговаривайте все, что считаете нужным о своей проблеме, страхе, беспокойстве. Выделите главное чувство, симптом, который проблема вызывает. Проясните симптом, определив, где и каким образом он проявляет себя в вашем теле.

4. Выразите чувство (симптом) в виде образа. Образ должен появиться спонтанно, непроизвольно. Именно такой образ и есть тот самый, из бессознательного. При трудностях с созданием образа попробуйте выразить словами, в сравнении («как будто голову тисками сдавило», «игла в груди» и т. д.) связанные с симптомом телесные ощущения. Появившийся при этом образ — то, что нужно.

5. Используя описанные приемы (созерцания, мыс-

ленного действия, диалога, взаимодействия противоположностей, передачи чувства) попробуйте трансформировать образ. Помните — трансформация требует серьезной работы, определенных усилий (не путать с насильем!) с вашей стороны. Доверяйте своей интуиции, желанию сделать что-то с образом, каким бы нелепым это действие ни казалось. Избегайте прямых, удаляющих негативный образ, действий (взять и выбросить из головы, спрятать и т. д.).

6. Преобразованный в позитивный или созданный в противоположность негативному образ попробуйте принять в себя. Мысленно представьте себя в пугающей ситуации. Если страх и беспокойство не возникают — вы все сделали правильно.

7. Если никаких сопротивлений и неудобств не ощущаете, закрепите новое чувство, состояние.

8. Если в воображаемой или реальной ситуации страх возвращается, попробуйте иной способ трансформации или обратитесь за консультацией к психотерапевту, владеющему методом эмоционально-образной терапии.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ:

Метод эмоционально образной терапии, несмотря на контакт посредством образов с бессознательным, вполне безопасен. Тем не менее предосторожности не помешают.

При работе с образами исключите всякое насилие над собой и образом. Ни принуждать себя, ни заставлять при работе с материалом и энергией бессознательного не следует.

Избегайте резких действий с негативными образами (выбросить из головы, послать к черту, сказать «да отвяжись ты!»).

Если вам не удастся трансформировать созданный вами образ или в этой работе вы зашли в тупик, займитесь релаксационными упражнениями, подождите, пока ваше состояние само не вернется в исходную точку и начните все сначала.

ГЛАВА VII

Тревожники и счастливички
Мама заплачет, папа заругает
Типы и маски
Прогнозы черной кошки

ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ

тревожники и счастливички

Период с шестилетнего возраста и до полового созревания Фрейд называл *латентным* (скрытым) и особого интереса к нему не проявлял — все основные комплексы и отклонения, вызванные ранней детской сексуальностью совершились и в той или иной мере и форме дальнейшие сценарии жизни предопределили.

Чего уж там.

Нам эти сценарии небезынтересны.

В школьный период от младших классов до выпускных формируется *тревожность* — устойчивое эмоциональное состояние, определяющее самочувствие и поведение ребенка, подростка, а затем и взрослого человека среди людей.

Не будем путать тревожность с тревогой. Тревога ситуативна, даже если она хроническая. Причинами может иметь и давние травмы, и опыт младенчества. Произрастает и на почве тревожности, как на комплексе привычных ожиданий негативных событий, пессимистического отношения к успеху и неудаче, оценкам себя окружающими.

Тревога — проявление психологического расстройства.

Тревожность — состояние. Отмечается на всем протяжении школьных лет. По результатам масштабного многолетнего исследования А. Прихожан в состоянии

тревожности могут находиться от трети до половины детей и подростков.

Тревожный школьник перед контрольной свернется с массой примет, не удивится двойке, которую всегда ожидает, в учителе чувствует личную неприязнь, от сверстников ждет пакостей, у родителей не ищет поддержки. Тревожному взрослому все это должно быть хорошо знакомо — скорее всего он и сам был тревожным школьником.

Есть среди школьной братии так называемые «абсолютно спокойные». Этим как будто вообще все по барабану — оценки, учителя, распеканцы завуча и родителей. На самом деле их тревожность скрыта даже от них самих. В таком состоянии они могут проспать год-два. Потом их тревожность обнаруживается. Как правило в самой острой форме.

Иногда тревожным везет — обстоятельства и их собственные усилия приводят к тому, что они переходят в разряд эмоционально-благополучных. Но чаще ряды уверенных в себе счастливицов теряют удачливых мальчиков и девочек и они весьма близко знакомятся с состоянием тревожности.

На почве тревожности вырастают социальные страхи и страхи общения.

Боязнь критики.

Страх публичных выступлений.

Страх преподавателей, начальников, чиновников (авторитетов).

Страх совершить неловкость на людях.

Страх насмешек, осуждения.

Страх толпы и людных мест.

Всякие мистические страхи.

Закладывается все это в раннем детстве, развивается в школе и тащим мы потом этот груз по жизни. Решившим избавиться от него неплохо бы вспомнить и разобраться — как оно все начиналось.

В ГОСТИ К СТРАХУ НЕ БЫВАЕТ ОПОЗДАНИЙ

мама заплачет, папа заругает

Школьные годы, они, конечно, чудесные.

Подъем в семь утра, дорога темными снежными переулками, режущий глаза дневной свет в классах, запах мела и грязной тряпки, коллективное безумие перемен, учительница первая моя, приглашающая класс посмеяться над идиотом Петровым, дружный гогот и ощущение, что завтра на месте Петрова будешь ты.

Данные А. Захарова, основательно исследовавшего страхи детей от трех до пятнадцати лет и данные А. Прихожан во многом схожи и рисуют картину не для слабонервных.

Сам по себе переход из родительского в школьный казенный дом и стабильно закрепленная ежедневная разлука с мамой — это такой первичный стресс. К детским архаичным страхам — темноты, одиночества, высоты, крови и животных добавляются специфические школьные страхи.

Прежде всего страх опоздания.

Мама гонит и торопит, одергивает, напоминает, раздражается, кричит: «Ну что ты копаешься? Опоздаем в школу!» Потом вы вместе, бегом-бегом от этого ужаса — опоздания в школу.

Что может быть страшнее опоздания в школу?

Потом в том же уже привычном состоянии страха ты сам собираешься, торопишь и пугаешь себя — опоздаешь в школу!

И ты действительно опаздываешь, и нянечка неумолимо захлопывает перед тобой дверь, и тебя записывают в позорный список, и ты пропускаешь урок, чтобы только не стоять перед закрытой дверью. Потом родительское собрание, прозрение, домашняя казнь: «Ты не только опаздываешь, ты еще и прогуливаешь!».

Страх опоздания — типичный страх младших школьников. Чаше он достает аккуратненьких чистень-

ких девочек. Но знаком и неряшливым мальчикам. Другой постоянный из класса в класс переходящий страх — физического насилия — ближе мальчишкам, чем девочкам.

Школа культивирует страх ребенка перед Супер-Эго, перед моральными требованиями, совестью, нещадно эксплуатирует чувство вины и всячески способствует развитию тревожности, как устойчивого эмоционального состояния.

Один из постоянных страхов младшего школьника — боязнь огорчить родителей, несоответствия их престижным устремлениям (мы столько сделали, чтоб тебя приняли в эту школу, а ты...). Учишься не для себя, учишься для родителей и огорчаешь их своими неудачами. Одного этого было бы достаточно. Добавляется страх наказания. Иногда физического. Хотя по опросам детей наиболее остро они переживают не ограничения в свободе и отдыхе (не пойдешь гулять, будешь заниматься, пока не исправишь двойку), не крик и даже не рукоприкладство (бывает, бывает!), а моральное унижение, сопровождающее родительские разборки. Чем старше — тем больше.

Страх наказания, моральный страх и неумение определить причину неудач, провалов, неуспеха приводит к развитию суеверий и мистических страхов. Тревожные школьники — маленькие дикари, Пятницы без Робинзона. Фанатично боятся тринадцатого числа, понедельника, черных кошек. Перед контрольной загадывают: «Увижу белый «мерседес», будет легкий вариант».

Естественно все «мерседесы» в это утро только черные и вариант попадает самый провальный.

Больше всего ребенок нуждается в защищенности, стабильности, надежности в отношениях с людьми. Чтоб можно было доверять. Чтоб можно было рассчитывать. Чтоб можно было заслужить одобрение значимых для тебя людей — родителей, учителей, сверстников. Это — основа и почва. У тревожных она уходит из-под ног. Если дома тебя постоянно трясут, что ждать от школы?

Школа — фобогенна по своей природе. Место, в котором все построено на соревновании, оценке, конку-

ренции, сравнении, кто лучше, кто хуже, кто первый, кто последний, поощрении и наказании, где грубость и агрессия учителей и сверстников ничем не ограничивается. Школа словно предназначена для выработки страха и формирования тревожных состояний.

Здесь всякий страх — есть страх оскандалиться на публике.

Разумеется такой школа воспринимается лишь время от времени. Приступы страха сменяются безудержным весельем, общением, дружбой и прочими мелкими радостями. Просто одни встречаются и расстаются со страхом легко и в этом смысле они вполне благополучны. Другие все прочнее увязают в своем тревожном состоянии. Их даже внешне легко отличить — часто краснеют и бледнеют, потея от неловкости, просятся в туалет, у них беспокойные руки, изгрызены ногти, карандаши и ручки, у доски они суетливы или скованы и напряжены, а кусочек мела для них тяжел, как чугунная гиря.

Страх в школе неизбежен, но переживается по-разному — эмоционально благополучных он заводит, мобилизует, подстегивает их азарт и среди них скорее встретишь страстных поклонников фильмов-ужасиков и компьютерных стрелялок. Тревожных страх повергает в апатию и оцепенение.

Учителя любят и ценят тревожных детей. У таких развито чувство ответственности, они поддаются моральному давлению, боятся опоздать, не справиться с заданием. Их легко контролировать.

На самом деле тревожность действительно мобилизует, но лишь при решении известных и привычных задач. В новых, усложненных, измененных условиях она ребенка деморализует. К тому же тревожные дети бывают разными и проявляется это состояние у них по-разному — от абсолютного спокойствия (ничем не прошибешь), до агрессии и откровенной дерзости.

С младшего школьного возраста тревожность может меняться на вполне благополучное эмоциональное состояние и окончательно формируется как устойчивое и стабильное в раннеподростковом возрасте. Состояние

обостряется в предвыпускных классах, провоцируемое страхом перед будущим и первыми (для тревожных не слишком удачными) опытами любовных и сексуальных отношений.

Неблагополучная юность уже не борется с тревожностью. Она учится с ней жить.

В ОСТРОЙ ФОРМЕ

типы и маски

Уже говорили и снова повторим — в большинстве своем психологическое неблагополучие мало кому заметно. Трясет перед экзаменом, боишься насмешек — что в этом удивительного. То, как часто и остро ты это переживаешь — никого не интересует. Подросток, конечно, может бросить школу, познакомиться с наркотиками или выброситься из окна. Ну что ж тут сделаешь? Поищем наркодиллера, не найдем и обвиним во всем рынок и свободу. К тому же такие ненормальности массового характера, слава богу, не имеют.

Мы как раз массовой тревожностью, в том числе порождающей и «ненормальности», занимаемся.

По А. Прихожан, она бывает всякой.

С тревожностью *острой*, нерегулируемой подросток справиться не в силах. Здесь все классические признаки тревоги, как эмоционального расстройства и первые из них — беспредметность, беспричинность. Дает о себе знать в раннеподростковом возрасте.

К таким состояниям подростки не готовы и переживают их тяжело.

Когда они были младше, страхи были, как правило, предметны. Они чаще всего точно знали — кого бояться и почему. Учителя, воспитателя, Бабу Ягу. Их вечерние страхи — пустой комнаты, темноты и страшного под кроватью имели причины в микротравмах детства, связанных, например, со слишком агрессивной, запугивающей манерой родителей укладывать маленького спать. С возрастом проходили.

Иное дело острая тревожность.

Страх беспредметный, разлитый, переходящий в форму острой тревожности, подростки воспринимают как необъяснимый, болезненный, иррациональный.

В общем, правильно воспринимают.

Единственный в этом возрасте путь ослабления такой тревожности — опредмечивание страха, нахождение объектов тревоги вне себя. Помогает, в общем, мало.

Относительно благополучна *компенсированная*, регулируемая тревожность, та, с которой подросток пытается, и небезуспешно, справиться сам.

Снижая уровень тревожности.

Приучаясь находить, анализировать и устранять причины.

Такое состояние характерно для эмоционально стабильных школьных периодов — в младших классах, в раннем подростковом возрасте. Возможен переход из него тревожников в благополучные.

Тревожность может быть предметом гордости, уверенности в том, что из-за постоянного беспокойства ты становишься более ответственным, организованным, активным, можешь добиваться успеха. Такая *культивируемая* тревожность. Отголоски учительских оценок слишком явно присутствуют в таком отношении к собственному психологическому дискомфорту.

Иногда тревожность переходит в некую *магическую форму*. Склонность к мистицизму тревожного подростка проявляется в постоянном заклинании неких сил, руководящих его судьбой. Тревожащие ситуации снова и снова навязчиво проигрываются в воображении. Попытки преодолеть фрустрацию, расхождения между Я идеальным и Я реальным в воображении удовлетворения не приносят, оставляя острое чувство недовольства собой.

В *скрытой тревожности* слишком очевидно просматривается механизм защиты — непризнание реальности внешней и внутренней во имя сохранения стабильности. Называют еще — синдром абсолютного спокойствия. Подросток не реагирует на оценки окружающих. Никак не реагирует. В любой ситуации реакция: «Ну и что?». Или никакой реакции.

Отдых от невыносимой тревожности.

Тем временем внутреннее напряжение и дискомфорт нарастают. Какое-нибудь вполне ничтожное событие — и абсолютное спокойствие переходит в абсолютную тревожность.

Тревожность любит рядиться в маски.

Она надевает маску агрессии по отношению к окружающим и самому себе. Или прячется за повышенной, но малоэффективной активностью.

Или прикидывается зависимостью от окружающих.

Скрывается за мечтательностью или апатией.

Надевание на тревожность масок — слабая попытка управлять своим состоянием. Как например и уход в болезнь, в сущности первый и опасный симптом избегания тревожащих ситуаций. Проявляется очень убедительно, вплоть до вполне очевидных симптомов различных соматических заболеваний.

По тому, как проявляется и в какие маски предпочитает рядиться тревожность подростки отличаются. Иногда — разительно.

Например, агрессивно тревожный подросток. У него повышенное чувство опасности вызывает смесь агрессии и тревожности. Добавляется чувство вины, от которого агрессия только растет. Помните среди своих одноклассников таких нервных забияк? Может и сами были такими...

Более распространен тревожно-зависимый тип подростка. Он тоже может быть и дерзок и задирист, но с тем только, чтоб обратить на себя внимание. Его аффектированная послушность служит той же цели. Он особо чувствителен к эмоциональному состоянию других людей и проявляет по отношению к ним повышенную заботливость вплоть до самопожертвования. У классных лидеров всегда один-два таких вот иступленных почитателей, готовых терпеть любые издевательства и унижения от своего кумира. Впрочем для проявления своей тревожной зависимости могут быть выбраны и личности вполне заурядные. Важен не объект, а зависимость.

Незащищенность и беспомощность тревожных состояний особенно в кризисные периоды детства и юно-

сти требуют поддержки окружающих и приводят к зависимости от них.

ЧТО ЖДЕШЬ ТЫ, ТО И СБУДЕТСЯ

прогнозы черной кошки

Снова и снова мы будем искать конкретную причину тревоги, тревожных состояний, страха, а находя ее не прибавим себе уверенности в успехе.

Младенческие стрессы и травмы происходят от таких пустяков, что избежать их просто невозможно. Все равно как отгородиться от ветра в поле или вычерпать воду ладонями из дырявой лодки. Страх возникает от сквозняка и солнечного луча. Не бывает домов без форточек и окон, как лета без солнца. Отчего же одни растут в поле не ведая ветра, другие в дрожь бросаются от нежного дыхания?

Простое и очевидное — кивок на биологию, химию и наследственность ничего нам не дает. Мы назвали каждый атом в цепочке ДНК, но ничего этими атомами в состоянии и проблемах Антона Щ. или Верочки Ж. не объяснили и не объясним.

Мы можем только предположить, что к младшему школьному возрасту дети приходят с разным эмоциональным и психологическим опытом. Что у каждого из них свои скелеты на разных этажах психики и свой опыт борьбы с ними. Что опыт этот зависит от обстоятельств их рождения и каждой минуты жизни, от поведения их близких и случайно встреченных людей и то, что дальше будет происходить с ними, зависит и от этого опыта, и от окружающих и от них самих.

Вот об этом, об условиях формирования и развития тревожных состояний мы и поговорим.

Каким-то образом уже поднакопленный отрицательный эмоциональный опыт заставляет ожидать неуспеха и неудачи. Негативные ожидания проецируются на будущее непредсказуемой детской жизни и раздувают тревожность. Тревожность усиливает негативные ожидания, негативные ожидания приводят к неуспеху и новому кругу тревожности и отрицательного эмоционального

опыта.

Психологический круг, по которому бежит тревожный ребенок очерчен. Будем его разрывать.

Вот это ощущение непредсказуемости и потому наверняка неуспешности будущего — откуда оно берется? Например, чем-нибудь отношения с родителями тревожных и эмоционально-благополучных отличаются?

Есть такие отличия.

Например, если эмоционально-благополучному и тревожному ребенку предложить выбрать кого-нибудь, кто оценил бы их поведение. И тот и другой выберут таких ценителей из ближайших знакомых взрослых. Но почему-то первые будут уверены, что избранные ими отзовутся о них так же благожелательно и мягко, как их родители. Тревожные ждут от избранных ими еще более строгих оценок, чем от папы и мамы.

Из одних и тех же слов уверенные и тревожные дети рисуют разные портреты придуманных «отца» и «мамы».

«Мама» тревожных — принимающая, заботливая, *ненадежная и подавляющая*.

«Отец» — принимающий, требовательный, *ненадежный, подавляющий*.

У уверенных в себе детей «мама» — принимающая, заботливая и *сочувствующая*, а отец — требовательный, принимающий и *заботливый*.

Всего-то без двух слов обошлись уверенные в себе, благополучные дети, рисуя портреты родителей — «подавляющий» и «ненадежный». Разница измеряется тревожностью. К заботливости мамы и требовательности отца добавляются чувства вины и зависимости от них.

Стабильности, надежности и предсказуемости ждали тревожные от родителей. Это им было совершенно необходимо, чтобы справиться с непредсказуемостью мира, перед которым так легко ощутить себя незащищенным и бессильным. Но именно от родителей почерпнули они свой первый опыт бессилия и незащищенности. И дело тут не в требовательности, и не в наказании за проступок. Когда понятно за что и почему наказывают и можно предсказать, какова будет реакция родителей на по-

ступки ребенка, он все это понимает и принимает. Тревожность растет в ответ на необъяснимое раздражение взрослых, их недовольство собой, друг другом, жизнью, вызывает у ребенка чувство вины, а перед чем и почему — он понять не в силах. Ему кажется, что он плох, но что нужно делать, чтоб он был хорошим в глазах самых близких людей, он не понимает.

В конце концов тревожные дети фиксируются на негативных чертах родителей. Отношение к ним определяется непредсказуемостью их поведения, ощущением нестабильности, чувства вины и зависимости.

Тревожный опыт переносится в школу — на учебу, учителей и сверстников.

В учительнице тревожный ребенок ищет и находит то же, что привык видеть в родителях — необъяснимое раздражение, непонятную агрессию, нечем не вызванную неприязнь. Учительница оценивает не знания, а его самого и оценка эта эмоциональна и необъяснима.

Часто ребенок не так уж и не прав. Грубостью некоторые учителя вполне отличаются и распознать за ней реальную оценку реальных знаний, сделать выводы и просто исправить ошибку, лучше подготовиться к следующему занятию, тревожный ребенок не догадывается.

Есть такой диагноз — дидактогенный невроз. Причина — грубость и нетактичность учителя. Чаще встречается у тревожных детей.

У тревожных конфликтное отношение к успеху и неудаче. Обилие оценочных ситуаций в школе (контрольная, экзамен, соревнование) постоянно держит в страхе оскандалиться на публике. Тревожный ребенок страстно желает хоть раз добиться на глазах у всех успеха, как бы рассчитаться за все предыдущие поражения, но в успех этот не верит. Отрицательный эмоциональный опыт заранее готовит его к поражению.

Поражение совершенно закономерно.

Тревожные не способны к оценке ситуации, не учитывают условий задач, не имеют собственных критериев успеха и неудача. Зависят от чужих оценок, рассчитывают на везение, случай, судьбу, высшие силы и предчувствия (о мистицизме и суеверности тревожных ска-

зано достаточно). Добиться успеха при таком подходе да еще и давлении прошлого отрицательного опыта практически невозможно. Тем не менее попытки исправить положение предпринимаются. Тут расчет в основном на усидчивость, прилежание и повышенный самоконтроль (контролировать больше нечего — не удачу же и высшие силы). Результат возможен. Но за него платят растущей тревожностью. Поскольку чем больше позиций контроля, тем вероятнее прокол в контролируемом и выше тревога.

Тревожные жаждут успеха, но готовятся к поражению и переживают его чаще и острее, чем уверенные в себе счастливики. То, что везунчик просто не заметит (случайное падение на лестнице, насмешливое замечание учителя и даже двойку за контрольную), тревожный ребенок воспринимает и как провал и позор, и как подтверждение своих представлений о себе, как фатальном неудачнике. И даже если тревожному повезет и он в чем-то добьется успеха, он постарается его не заметить, лишь бы не «портить» собственное представление о себе. Ведь перейди он нахально и самозванно в разряд счастливичков, сразу же будет наказан громким провалом. По этой же причине — не портить в собственных глазах свою репутацию неудачника — он редкие свои успехи целиком относит за счет удачи, обстоятельств и усилий других людей, в неудачах винит исключительно себя.

...Только не говорите, прочитав эту главу, что к вам ее содержание никакого отношения не имеет, что школу вы слава богу закончили и в жизни кое-чего добились! А если все-таки сказать такое захочется — не спешите. В следующей главе вы сможете наглядно убедиться — не все в прошлом.

Потому что следующая глава как раз про детские страхи взрослого человека.

И про то, как с ними справляться.

ГЛАВА VIII

Детские страхи взрослого человека
Выговор без предупреждения
Победить в себе ребенка
Тренинг антистраха
Ассертивная терапия
Немного тумана и вы в себе уверены!

КУКИШ ДЛЯ ОЦЕНЩИКА

выговор без предупреждения

Страх диктует нам действия — убегай или нападай. В основе повседневных наших конфликтов — в семье, на улице, магазине, в кабинете чиновника, на работе страх и эти две реакции: бегство, уход, сдача крепости или нападение, агрессия.

В результате мы всегда в проигрыше — конфликт не разрешен, чувство собственного достоинства мы не отстаили, ничего не доказали.

Мы привыкаем к агрессии и бегству. Заводимся с полоборота. Улепетываем, едва замечаем первый луч конфликта. Нам не нужны неприятности. Заберите наши деньги. Работать сверхурочно и без выходных? Разумеется, мы вам так благодарны, что вы нас не выгоняете. Вы починили, а оно не работает — все равно, спасибо вам большое.

За кефир отдельное спасибо.

Всегда есть тот, у кого больше власти, гонора, агрессии, перед кем мы виноваты и оправдываемся. Кого мы боимся.

Мы боимся и избегаем конфликтов. Наша жизнь — жизнь конформистов. Нас обходят по службе, надувают в магазине, поликлинике и в кабинете чиновника, жена круглый год пилит за не разобранную вовремя новогод-

нюю елку, муж попрекает не стиранным бельем, мама учит жизни до седых волос.

Вся-то радость — выпить с друзьями, поболтать с подругой и посмотреть телевизор, но и за это мы платим больной головой и вечными попреками.

Мы не любим себя и не понимаем, почему мы такие.

До сих пор мы все больше говорили о страхах относительно редких.

Человек впадает в панику при виде паука.

Или идет пешком на двенадцатый этаж, потому что боится ездить в лифте.

Или отказывается от работы и отдыха, до которых надо добираться на самолете.

Или боится перейти речку по мосту.

Во всем остальном он — нормален. Помогите ему избавиться от страха пчел и тараканов, и он будет — как все.

В этой главе речь пойдет об этих «всех». О страхах абсолютно нормальных людей. О страхе, как норме жизни и поведения. О повседневных страхах, которые всем знакомы, с которыми мы давно научились справляться, но делаем это вовсе не так, как нам хотелось бы.

О страхе начальника, продавца, доктора, скандала, родителей, соседа.

Разумеется мы их не боимся. Пока они чего-нибудь от нас не захотели. Того, что мы им давать не желаем. Тут возникает конфликт. А в конфликте мы умеем только нападать или убегать. И то и другое — проявление страха. Но по-другому мы не умеем. Так мы обучены с детства.

В каждом из нас живет маленький ребенок. Он хотел бы прыгать, скакать, шуметь, хохотать и объедаться сладким. За все это он может быть наказан. Он должен чувствовать свою вину и ничтожность и бояться наказания.

На самом деле наш внутренний ребенок уже давно не способен ни на безудержное веселье, ни на шалости. Зато всегда готов поделиться с нами чувством вины и страхом наказания. Детская непосредственность с года-

ми испаряется. Детские страхи только растут.

Так устроена жизнь. А как она устроена? И кто ее так устроил?

Мы могли бы снова ухватиться за схему трехкомнатной психики, напомнить, что на наше Я давит свеху свод моральных законов Супер-Эго, а из бессознательного, вытесненные запрещенные инстинкты и осужденные формы поведения. И это будет правильно. Но говорить о страхе, как норме можно и проще и яснее.

Бояться и чувствовать вину учат нас родители.

Ребенок ничего не умеет, не знает, не хочет, любит одного себя, он сластолюбив, эгоистичен и жесток, хочет чтоб его любили и ему угождали просто так, он не собирается ничего заслуживать. Если ребенку ничего не объяснять, не воспитывать, не добиваться от него умения жить среди людей и считаться с чужими интересами — из маленького и милого существа вполне может вырасти чудовище.

Ребенок должен быть управляем.

Как им управлять?

Точно так же, как управляли в детстве родителями и управляют ими теперь взрослыми в семье, на работе, в сфере обслуживания. С помощью простых и надежных, проверенных правил и схем.

1. Ребенок не имеет права на оценку себя, своего поведения, правоты и прав (обязанностей, хорошего и плохого в своем поведении). Исключительное право на оценку принадлежит родителям, бабушкам-дедушкам, учителям, вообще — взрослым.
2. В ребенке нужно постоянно поддерживать чувство вины за то, что он совершил, совершает и может совершить, за то, что он заставляет беспокоиться о себе родителей, огорчает их своим поведением, ошибками, просчетами и прочим.
3. Ребенок всегда должен помнить, что он маленький, ничего не знает, не умеет, ничему не хочет и не может научиться без помощи и наставлений родителей.

Эти три золотых правила — давать оценку ребенку,

поддерживать в нем сознание своего ничтожества, напоминать о вине перед родителями, учителями, старшими, авторитетами с различными вариациями позволяют обеспечить контроль за ребенком и вырастить такого же управляемого и зависимого взрослого, как его родители и большинство взрослых.

Суть подобного метода управления — контроль с помощью отрицательных эмоций.

Дети, кстати, иногда очень чувствуют, как ими управляют и в своих отношениях с родителями пытаются использовать те же методы. Торжествующий вопль: «Ты же обещал» иногда бьет в цель очень больно. Родитель начинает дергаться. Он чувствует себя виноватым, начинает агрессивно оправдываться и делает то, чего от него ребенок добивается.

Мы вырастаем, получаем профессию, работаем, заводимся семьей, боремся за чувство собственного достоинства и уважения к себе и слишком часто убеждаемся, что не в силах отстоять одно и сохранить другое.

Потому что:

— признаем право других ставить себе оценку и не решаемся взять и сохранить это право только и исключительно за собой;

— признаем некие предписания и правила, выработанные не нами;

— не признаем собственных прав:

- сказать «нет»,
- ошибаться,
- не знать,
- не нравиться,
- огорчать и т. д.

— боимся и потому всегда готовы оказаться неспособными, неумелыми, некомпетентными, равнодушными, маленькими, негодными, никчемными детьми.

Социальные страхи — это страхи людей, их оценок, общения, отношения, осуждения. Это страх конфликта.

На самом деле это конфликт нас самих с нашим внутренним ребенком. Как правило побеждает в нем ребенок, который, испытывая страх, может только драться или убегать. Его другому не учили.

Мы можем обратиться напрямую к этому внутреннему ребенку, изменить его, защитить перед произволом и тиранией родителей, измененным принять в себя и справиться так со своими страхами. Так работают описанные выше методы и приемы эмоционально-образной терапии. О них мы еще поговорим и узнаем много нового.

Мы можем обучиться специальным поведенческим приемам, которые позволят нам уверенно чувствовать себя в конфликтных ситуациях. Для этого нам с помощью специальных тренингов, придется кое-что изменить в нашем поведении и общении.

Этим, в частности, занимаются на всевозможных Тренингах Уверенности (подобные тренинги, например, весьма эффективно применяются в работе психологического центра «Мир Вашего Я»), в основе которых различные положения бихевиористской (поведенческой) психотерапии.

ЗАБЕРИТЕ СВОЙ БАНАН

победить в себе ребенка

Всякий страх — есть страх оскандалиться на публике.

Сказано, в первую очередь, о социальных страхах.

Мы боимся не общения и конфликтов. Мы боимся проиграть в конфликте и общении. Того, что наше представление о том, какими мы хотим себя видеть и то, каковы мы на самом деле в очередной раз разойдутся к разным горизонтам.

Мы боимся потерять уважение к себе. А его и так осталось немного.

Мы проигрываем в конфликтах и общении, когда соглашаемся с правом других оценивать нас, предъявлять нам требования, вызывать в нас чувство вины, поставить нам двойку (на школьном сленге — «банан»).

Причем мы боимся любой оценки. Двойка и пятерка приводят нас в одинаковое замешательство. Комплемент мы оспариваем, как оскорбление. «Вы сегодня

очень красивы», «Красива? Вы что, смеетесь надо мной?!» Не обольщайтесь — это не скромность. Это страх перед правом другого ставить вам оценку. Сказавший сегодня комплемент, завтра промолчит и тем самым прихлопнет вас бананом.

Иногда мы выигрываем, ставим нахала и критика на место, но удовольствия это нам не доставляет. Потому что наше превосходство столь же ложно и основывается на унижении другого, как и превосходство над нами других. Мы присваиваем себе право раздавать бананы.

Есть иной путь, но он нам почти неведом. Это путь укрепления нашего Я, Сознания в борьбе с нашими инстинктами и требованиями не нами придуманных правил и запретов.

Для этого нужно признать свое исключительное право на оценку себя и свою ответственность за это право.

Все не так просто, и это единственное объяснение тому, отчего вокруг нас так мало свободных, смелых и по-настоящему уверенных в себе людей.

Потому что подчиняться чужим оценкам и не нами придуманным правилам и запретам легче, чем взять на себя смелость самому выработать правила, *оставить право на оценку только себе и тем самым принять ответственность за происходящее с нами.*

Как это обычно происходит? Как, несмотря на все наши усилия избежать, вспыхивает конфликт, в котором мы обречены на проигрыш и позорное бегство?

Вы боитесь и потому терпеть не можете опаздывать на работу.

Вы стараетесь переделать все домашние дела вечером, встаете пораньше, стараетесь выходить из дома с запасом времени и выбираете самый надежный маршрут до работы.

Тем не менее вы опаздываете.

И довольно часто.

Вещи, предметы и явления устраивают против вас заговор.

Не срабатывает будильник.

Новая бритва оказывается тупой.

Убегает кофе.

Рвется молния на сапоге.

Вы застреваете в лифте.

Ваша машина не заводится.

Троллейбус замирает в пробке, поезд метро в тоннеле, эскалатор останавливается.

Когда вы выходите из метро, на вас обрушивается страшный ливень.

У двери конторы вы поскальзываетесь и шлепаетесь в лужу.

Вы опаздываете на час, но попасть на рабочее место сразу вам не удастся — вам срочно нужно в туалет.

Запыхавшись и пропотев, вы пробираетесь к своему рабочему месту, на ходу поправляя галстук или юбку. Сотрудники смотрят на вас с насмешливой жалостью. По внутренней связи секретарша сообщает, что начальник хочет вас видеть. Теряя сознание вы ползете по коридору и, не помня себя, входите к начальнику.

Страх опозданий — из младшего школьного возраста. Именно он не дает нам успевать вовремя к месту встречи, на свидание и работу. Он ломает самые разумные графики и маршруты, устраивает заговоры вещей и транспорта. Смешно ждать от него жалости. Как и от вашего начальника.

Собственно начальник мог бы вам ничего и не говорить. Уже одного его вида, взгляда, позы, выпяченной губы и надменно вздернутой брови достаточно, чтобы вы поняли, как он вами недоволен, какой вы все-таки ничтожный, безответственный, неорганизованный и неумелый человек.

Отметим: *оценка вас и вашего поведения может выноситься выражением лица вашего оппонента, мимикой, вздохом, позой и жестом. Оценка эта, как правило, отрицательная. Всем своим видом ваш оппонент отрицает ваше право на ошибку, промах, опоздание, ваше право не нравиться и раздражать окружающих.*

Далее следует диалог, цель которого (вы это чувствуете) унижить вас, заставить почувствовать страх, вину, пуститься в подхалимаж и вымаливание прощения. На-

чальник же, как он считает, занят укреплением дисциплины, повышением организованности, ответственности, эффективности работы персонала.

— *Ну что, выпались?* (оценка: лентяй, безответственный человек).

— Что вы, я встал очень рано. Понимаете... (чувство вины, попытка оправдаться).

— *Мы, между прочим, здесь работаем* (попытка вызвать чувство вины — вы лодырничаете, а другие за вас вкалывают).

— Я знаю. Понимаете, троллейбус попал в жуткую пробку...

— *Вы опоздали больше чем на час. И это не первый раз.*

— Ну я же говорю, пробка...

— *Пробки у всех. Я выезжаю из дома за два часа и прихожу на работу первым.*

— Да я стараюсь, выхожу из дома пораньше. А тут еще лифт застрял... (вы согласны с оценкой начальника и продолжаете оправдываться).

— *Вы же говорили — пробка. Теперь уже лифт?*

— Понимаете, как нарочно...

— *Мало того, что опаздываете, еще и врете* (унижение, стремление вызвать отрицательные эмоции). *Ведете себя как школьник!*

— Да нет, действительно, так и было...

— *Меня не интересуют ваши оправдания. На работу вы обязаны приходите вовремя.*

— Но другие тоже опаздывают (вы напуганы и переходите к слабой агрессии).

— *Ну вот. Теперь вы перекладываете свою вину на других.*

— Да нет, я признаю. Виноват, больше не буду (пассивное бегство).

— *Больше не буду. Детский сад. Я с утра жду от вас данных. Где они?*

— Все готово. Я сейчас принесу.

— *Сейчас уже поздно* (снова желание вызвать чувство вины — срывает планы начальника). *Завтра в десять, чтобы данные были у меня на столе. И если вы*

снова опоздаете...

— Да нет... Честное слово... (вы повержены, растоптаны, уничтожены).

— *О, Господи...* — морщится начальник и вы маленьким наказанным ребенком выползаете из его кабинета.

Можно почти не сомневаться, что завтра вы снова опоздаете. Вы в замкнутом психологическом круге. И не в одном.

В круге первом — страх опоздания, страх выговора начальника за опоздание, утренняя тревога и беспокойство по этому поводу, излишняя суетливость, ожидание мелких неудач и напрасных трат времени приводят и к тому и к другому, в конце концов — к опозданию и выговору за опоздание. Растущий страх приводит к новым опозданиям и выговорам.

В круге втором. Вы боитесь опозданий, потому что боитесь выговоров начальника за опоздания, потому что это унижает ваше достоинство, вы становитесь, как ребенок. Вы боитесь оказаться в положении ребенка, которого отчитывают, и оказываетесь в этом положении потому что:

— признаете право других оценивать вас;

— оправдываетесь и тем самым снова подтверждаете чужое право на оценку;

— знаете только два способа поведения в конфликте, продиктованные страхом — агрессия или бегство.

В вас живет ваш внутренний ребенок. Все ваши реакции в конфликтных ситуациях детские. В сущности, ваш начальник абсолютно прав.

Разорвать психологический круг можно в любом месте. Главное при этом помнить — вы можете изменить ситуацию только изменив себя.

Можно это делать напрямую, меняя сознание и бессознательное.

Можно, с помощью специальных тренингов, изменить поведение и в процессе этих перемен повлиять на неадекватные (детские) способы реагировать на объекты и ситуации, вызывающие страх с неадекватными же реакциями агрессии или бегства.

Например, с помощью методов так называемой Ассертивной Терапии Мануэля Дж. Смита.

НЕМНОГО ТУМАНА... И ВЫ В СЕБЕ УВЕРЕНЫ

ассертивная терапия

Ассертивная терапия — комплекс приемов общения, выстраивания диалога в конфликтных ситуациях. Позволяет избавиться от зависимой, детской, избегающей или агрессивной формы поведения.

Ассертивность — настойчивость, упорство, уверенность в себе.

В эффективности приведенных ниже приемов вы можете убедиться достаточно быстро. Однако полное решение вашей проблемы зависит от того, насколько успешно и продуманно вы будете работать над изменением собственной личности, используя при этом и другие методики (релаксация, эмоционально-образная, телесная и иные терапии).

Прием первый: «Игра в туман».

Применяется для утверждения исключительности своего права на оценку себя. Права на ошибку, незнание, некомпетентность, просчет. Даже если вы ошиблись — судить за это себя можете только вы сами. Помогает избавиться от страха критики и авторитета.

Прием довольно быстро сбивает вашего оппонента с толку. Вы допускаете, что в его упреках содержится, полная, вероятностная или принципиальная правда. Но при этом отделяете признание факта от права вашего оппонента оценивать не факт, а вас самих, ваши поступки по принципу «правильно-неправильно...»

Используются формулы:

- При полном признании правды:
— Вы правы... Это на самом деле так... Да, действительно... (Вы правы, я действительно в последнее время часто опаздываю...; Это на самом деле так: я мог бы больше помогать тебе по дому...; Да, действительно, я слишком много разговариваю по телефону...).

- При признании вероятностной правды в утверждении используем формулу допущения, возможности правды:

— Возможно, вы правы... Допустим, так оно и есть... Скорее всего, вы не ошибаетесь... Быть может, это — правда... (Возможно вы правы, и мне следовало быть внимательнее к своей работе...; Допустим, так оно и есть — не надо было тратить деньги на эту покупку...; Скорее всего вы не ошибаетесь, и я допустил просчет...)

- Признание наличие принципиальной правды в критике достигается общерассудительными формулами:

— Вы принципе вы правы... В общем, вы недалеко от истины... Часто именно так и бывает... (В принципе вы правы — опоздания это нарушение дисциплины... В общем вы недалеко от истины — безответственный работник в деле плохой помощник... Часто именно так и бывает — муж слишком раздражает свою жену...).

Игра в туман лишь первый прием в обретении уверенности в себе и избавлении от страха общения и конфликта. Играя в туман вы делаете то, что никогда раньше не делали, чего всячески избегали и чем все-таки как правило заканчивались все ваши стычки с оппонентами — вы соглашаетесь с их правотой.

В том то и сложность. Сказать «да» в ответ на критику для вас равно признанию вины. Критика и вина, ошибка и наказание для вас неотделимы. Признание полное или частичное факта для вас равно признанию права оппонента на оценку вас, предъявление вам счета, который вы теперь обязаны оплатить — оправданием, признанием вины, мольбой о прощении, согласием с наказанием.

Вы то знаете, что играете в туман, но ваш противник об этом не догадывается. Как только вы говорите «Да!», он тут же достает из-за спины розги и ставит вам банан.

Так мы никогда не сдвинемся с места.

Выполнять приемы тренинга формально — это все

равно что не прибегать к ним совсем.

Игра в туман — это вовсе не еще один очень ловкий способ оправдания. Это первый шаг на пути отделения ошибки и просчета от вины и наказания. Вы соглашаетесь не с обвинениями. Вы согласны вместе с оппонентом исследовать предъявленные факты и частично или полностью признать их соответствие действительности.

Даже в абсолютно беспочвенном обвинении и оскорблении содержится частичка истины. Если вы и только вы можете оценивать себя, почему бы вам ни признать эту правду?

— *Боже, какой ты неряха!*

— В самом деле, я не всегда аккуратен...

— *Вы что, полный идиот?*

— Быть может доля идиотизма в моем поступке есть...

— *Посмотри на себя! Ты какой-то урод!*

— Да, мое лицо мне никогда не нравилось...

— *Да ты просто педик!*

— В самом деле, иногда я бываю слишком чувствителен...

— *Ты срываешь график работы, сынок!*

— Вы правы, я мог бы быть поактивнее...

В приведенных выше примерах Игра в туман сочетается с другим приемом тренинга — Негативным заявлением.

Негативное заявление — это ваше собственное исследование и оценка фактов или утверждений вашего оппонента. Вы оцениваете и признаете полностью или частично факт, оставляя право на оценку себя за собой. Вы разрываете связь — ошибка-вина, просчет-наказание, заложенную в вас с детства. Подобное словесное поведение в конфликте позволяет вам чувствовать себя эмоционально защищенным. Вы избавляетесь от боязни вины, страха оценки, боязни критики. Тревожное ожидание неминуемых унижительных стычек и выяснений отношений уступает место спокойствию и уверенности.

Поиграв в туман и сделав негативное заявление, но видя упорное стремление оппонента как и прежде добиться от вас признания вины, вы можете использовать следующий прием ассертивного тренинга — Негативные расспросы. Цель этого приема — побудить оппонента сменить поиски уничтожающих аргументов на подбор и расширение информации о том, какие еще отрицательные факты из вашей рабочей, бытовой, семейной жизни он готов обсудить.

...Маша Д. на втором курсе вынуждена была сменить институт. Все ее устраивало в новом ВУЗе — плата за обучение, уровень преподавания, требования, перспективы трудоустройства. Но уже через месяц Маше пришлось выбирать — или продолжать учение в полной изоляции, постоянном напряжении, страхе и тревоге, либо вообще уходить из института. Звезда группы, в которой училась Маша — задиристая и ехидная Алена З. почему-то Машу сразу невзлюбила и то что называется проходу ей не давала, разбирая на переменах, в столовой, туалете Машину манеру одеваться, краситься, держать себя с мальчиками, говорить, ходить, ее вкус, стиль и способности. Сокурсники, чтоб не попасть под град насмешек, стали Маши сторониться. Кое-кто тоже в угоду Алене начал над ней подтрунивать. Маша пыталась огрызаться, но справиться с Аленой не могла. В институт ходила как на битву. На занятиях не могла сосредоточиться, с тревогой ожидая перемен и очередных разборок.

Маша стала посещать занятия Ассертивного тренинга и вскоре попробовала применить свои знания на практике. Вот ее рассказ о том, что из этого вышло в нашем изложении с комментариями в скобках.

Чтоб обострить ситуацию, Маша коротко постриглась, покрасилась в рыжий цвет и оделась в стиле: «Мне на все плевать» — джинсы, ярко желтый свитер, деревянные бусы. Ногти синие, губы бледные.

Как всегда перед занятиями Алена сидела на подоконнике в окружении ребят и девчонок с курса. Увидев Машу, Алена сползла с подоконника, развела руки в стороны, широко открыла глаза, охнула:

— Господи, что это?

— Что ты имеешь в виду?

— Мамоchка моя! Как это называется? Каникулы в дурдоме?

— Тебе не нравится моя прическа? (Негативные расспросы).

— А это что — прическа? Ты не под газонокосилку попала?

— Немного коротковато, правда? (Негативные расспросы). — А цвет не слишком тривиален?

— Вполне оригинален... для девочек у дороги.

— Пожалуй ты права. Рыжие всегда выглядят вызывающе. Привлекают излишнее внимание мужчин. Свитер мой, наверное, тоже тебе не нравится? (Игра в туман, продолжение Негативных расспросов).

Алена, чуть помедлив:

— Я всегда говорила — у тебя вкус провинциалки. Стилb — «вьетнамский рынок».

— Действительно, вкуса мне иногда не хватает. Я даже думаю у меня его совсем нет. Джинсы мне, наверняка, тоже не идут. (Игра в туман, Негативное заявление).

Алена, раздражаясь:

— Джинсы как джинсы. Чего пристала-то?

— В самом деле, я иногда бываю излишне навязчивой. Ты не находишь? (Негативные расспросы, побуждение).

— Новое дело. Я что тебе — нянька что ли?

— Вот я об этом и говорю. Я думаю, я уже утомила тебя своими расспросами. (Негативное заявление, Самораскрытие).

— Да меня уже тошнит от твоих расспросов. Ты что, на иглу подседа?

— Ты права, я иногда произвожу такое впе-

чатление. Даже не знаю, что мне с этим делать. Ты ничего мне не посоветуешь?

— Да отвяжись ты. Сходи к психиатру.

— Ты это серьезно? Я просто хочу знать — дело действительно так далеко зашло?

— Какое дело. Ты о чем?

— Ну с моей ненормальностью. Ты ведь это имела в виду? (Негативные расспросы, побуждение).

— Ничего я не имела. Оставь меня в покое.

— Хорошо. Может быть в следующий раз ты расскажешь об этом поподробнее. Ладно? (Разумный компромисс).

— Ладно, ладно... Отвяжись только. Чокнутая.

После этой сцены Алена стала меньше цепляться к Маше, потом и вовсе оставила ее в покое. В группе у нее объявилось сразу несколько подруг. Ребята проявили к ней уважительный интерес. Составилась небольшая теплая компания с Машей в центре.

На занятии психологического кружка Маша говорила о своем опыте удивленно и даже с недоверием. Она сама не понимала, как ей это удалось. Раньше в подобной ситуации после первых же выпадов в свой адрес она или злилась и пыталась отвечать грубо и неостроумно или просто отворачивалась и уходила. И в том и другом случае чувствовала себя прегадостно. А теперь... Она чувствовала некоторое волнение, но совсем иного рода. Ей было интересно разобраться в критических замечаниях по существу. Она как бы обсуждала себя сама с собой и обижаться просто не успевала.

На самом деле Маша просто оказалась способной ученицей. К тому же детская реакция на критику и замечания (агрессия, избегание), страх оскандальиться на публике были у нее не так уж сильны. При более высоком уровне тревожности, общем отрицательном эмоциональном фоне, Маше понадобилось бы куда больше подготовительных

занятий, но с Асениными насмешками от сцены к сцене она справлялась бы все успешнее.

Даже самые задиристые очень хорошо чувствуют растущую уверенность в себе других людей. В конце концов и в них обитает очень маленький ребенок. Иногда он куда неувереннее, чем ваш собственный.

В дополнение к технике Тренинга добавим еще два приема, которые удачно применила Маша.

Это — Самораскрытие и Разумный компромисс.

Самораскрытие — признание в диалоге как отрицательных так и положительных сторон вашего характера, стиля жизни, убеждений и проблем. С помощью этого приема вы поддерживаете беседу и проявляете независимость и уверенность в себе.

Разумный компромисс предлагается и принимается вами только в том случае, если он вас устраивает. Он должен учитывать цели и интересы вашего оппонента, но ваше чувство собственного достоинства, самоуважение при этом не должны пострадать. В противном случае компромисс перестает быть разумным и идти на него просто не стоит.

ГЛАВА IX

Клещи для страха
Учимся не бояться критики

ОТВЕТ РУМЯНОМУ КРИТИКУ

клещи для страха

«Воля ваша, что-то авторы намудрили. То советуют принять в себя ребенка. То учат его побеждать. И к чему вообще все эти словесные баталии с обидчиками, когда можно сотворить образ страха, набить ему морду и стать смелым за каких-нибудь пару часов».

Критик ставит нам оценку и вынуждает оправдываться. Мы не чувствуем вины, но готовы терпеливо разъяснять свою позицию.

Можно отыскивать причину, воздействовать на сферу психического и решать психологические проблемы приводящие к неадекватным формам поведения, тревоге и страхам.

Можно, исправляя неправильные формы поведения, влиять на сферу психического и таким образом решать проблему.

И в том и в другом случае успех вполне возможен. Но он, скорее всего, будет неполным.

Есть вероятность, например, что отыскав причину в бессознательном и избавившись от страха публичных выступлений, человек все же будет испытывать некоторые затруднения и прибегать к ненужным, но привычным уже формам защиты. Страх нет, а привычка вести себя определенным образом в определенных ситуациях осталась.

Или человек умело и изо всех сил будет пытаться изменить свое поведение в критических ситуациях с помощью различных тренингов, добьется определенных

успехов, но будет, хоть и реже и слабее все же испытывать страх, поскольку причина его, так скажем, нервозности на психическом уровне не выявлена и не устранена и время от времени дает о себе знать.

Мы видим выход в сочетании методов воздействия на сферу психического (эмоционально-образная терапия, например) с методами изменения поведения с помощью, например, ассертивной терапии и иных тренинговых методик. При этом эффект будет более полным, если вы продолжите свои релаксационные упражнения.

Такой подход мы и будем осваивать в этой и последующих главах, наглядно демонстрируя как можно самостоятельно избавиться от различных социальных страхов: критики, авторитетов, физического насилия, агрессии, публичных выступлений, любви.

ВЫ ПРАВЫ. ЧТО-НИБУДЬ ЕЩЕ?

как перестать бояться критики

Никто не любит критики. Некоторые — не любят больше. А некоторые ее боятся. До дрожи в коленках и подъема давления.

Перед планеркой (дежурный разбор полетов и задача плюх правым и виноватым, чтоб служба медом не казалась) они пьют успокоительное. Перед сдачей отчета питаются валидолом. При вызове к начальнику падают в гипертонический криз. На замечание жены хлопают дверью. На подколку тещи бросаются к балкону.

Что, собственно, такого страшного в критике?

Отчего так сердце-то замирает?

Есть три всем известных способа избавиться от чувства оплеванности, вызываемых обычно критикой (неважно справедливой или нет).

Промолчать, сделать вид, что тебя это не касается. Нехай вин ругается, я знаю, что я прав. Дураку все равно ничего не докажешь. Еще что-нибудь, насчет плети и обуха, стены и гороха.

Откатить назад. Вернуть критику критикующе-

му. Обвинить его в том, в чем он винит тебя и добавить кое-что в придачу. Исполнить вариацию на тему «Сам дурак».

Ответ по существу (применяется крайне редко). Разобраться с критикой, а не с критикующим. Что-то признать, от чего-то отказаться. Указать на объективные причины. Пообещать подумать и вести себя, и работать еще лучше.

Боящемуся критики ни один из этих вариантов не подходит. Он не в состоянии отличить критику своего дела от личного оскорбления. Он происходит из ответственных тревожников, вкладывает в дело душу и воспринимает критику дела как плевок в свою душу. Страх критики для него — страх оскандалиться на публике. Причем даже если ему удастся публично отбрехаться и окружающие посмотрят на него с уважением, он все равно оценит свой ответ, как жалкий оправдательный лепет. Само по себе критическое замечание для него — уже поражение. Что бы он ни говорил в ответ.

В течение трех-четырех дней он будет снова и снова проигрывать критическую сцену в воображении, придумывать язвительные и толковые ответы, не приносящие, впрочем, никакого удовлетворения. Потом с дрожью станет ждать новую планерку и новой критики.

Итог — неудавшаяся карьера. Ничтожная должность, на которой и критиковать то не за что. Вечное подкаблучное прозябание в семье. Полный букет болезней «от нервов». Недовольство собой, людьми и жизнью.

При сложившейся с детства реакции на критику, как на «наезд», очень трудно отделить. Критику от себя. Ошибку от чувства вины. Объяснение от оправдания. Вернуть назад отданное вами первому встречному и кому угодно право на оценку себя. Избавиться от чувства незащитности и беспомощности перед критикующим.

В страхе критики реализуется комплекс тревожного подростка. Например, отсутствие внутренних критериев собственной правоты. Привычка реагировать не на высказывания и суждения, а на воображаемые, скрытые

их мотивы эмоционально-личностного плана (он так говорит, потому что терпеть меня не может; за что она меня ненавидит? чего он добивается?).

В критике всегда есть доля правды. Для боящегося критики она смертельна, как бы ничтожна ни была. Для неуверенных в себе не бывает полутонов, частей и долей. Они должны быть правы на сто процентов. Только тогда и чувствуют себя защищенными. Указание на ошибку равнозначно для них полному отрицанию их заслуг, профессионализма, опыта, состоятельности как работника и человека. Критику они могут хоть как-то воспринять только после долгого перечисления их достоинств. Кстати, современная теория управления рекомендует при работе с персоналом применять критику в виде сэндвича, в котором черствый хлеб замечаний густо переложен котлетками и огурчиками похвал. Но у нас хозяева фирм и начальники контор об этом стиле ничего знать не хотят и руководят по-старому — ежедневным кнутом, с трудом вспоминая о пряниках в конце квартала.

Начальника не переменишь и от него не убежишь. Придешь в другое место — там снова он сидит. Менять придется себя. Возможно одним из приведенных ниже и уже известных нам способов.

И первый из них...

ПОД ЗВУК ЗАЕЗЖЕННОЙ ПЛАСТИНКИ

диалоговая терапия

Проще говоря мы будем бороться с боязнью критики с помощью все того же, описанного выше тренинга уверенности в себе.

ЦЕЛЬ

Изменить свое отношение к критике. Избавиться от страха перед ней. Лишить оппонента права оценивать вас. Почувствовать это право как собственное и исключительное. Отделить ошибку от вины. Отказаться от оп-

равданий. Почувствовать уверенность в себе.

СРЕДСТВА

Набор специальных приемов в общении с критикующим.

Заезженная пластинка. Спокойное повторение того, что вы хотите объяснить, доказать, добиться. Снова и снова примерно одними словами. В короткой и четкой формулировке. Помогает не раздражаться и чувствовать себя комфортно под градом критических замечаний.

Игра в туман. Фразы типа: «Возможно вы правы...», «Готов допустить, что...», «В ваших словах есть доля правды...». Учит признавать ошибки, оставаясь единственным судьей самому себе.

Негативные расспросы. Побуждает оппонента подбирать все новые примеры ваших ошибок, претензий к вам. Как ни странно, облегчает вам признание правоты оппонента, а ему затрудняет перевод критики в личный, уничтожающий план, поскольку приходится подбирать новые аргументы, причем по вашей собственной просьбе. «Вы правы: я часто опаздываю и делаю ошибки. Что-нибудь еще?» или «Какие у вас ко мне еще претензии?»

Негативное заявление. Спокойно признаете ошибку или неправоту и даже делаете дополнение или обобщение. У вас повышается уверенность, у критика снижается враждебность. Вы отбираете у него оружие. Меняете обычный сценарий: критик вас разит, вы оправдываетесь. Тут — все наоборот. «Вы правы, я медлителен. На некоторые операции мне нужно больше времени, чем другим сотрудникам».

Самораскрытие. К негативным заявлениям можно добавить и позитив. Например, утверждение — медлительность связана с более тщательной проверкой результата.

Разумный компромисс. Предложение о путях исправления положения, условия, при которых вы беретесь это сделать. В разумном компромиссе вы учитываете позицию критика, реализуете свои цели и ни в коем случае не поступаете своими убеждениями и чувства-

ми.

Например...

Валентина П. — менеджер рекламного агентства. Ее болезненная реакция на критику переросла в страх и тревогу после прихода в отдел нового начальника. Агрессивно-неуверенное поведение Валентины в ответ на свое замечание начальник расценил как вызов и желание подорвать его авторитет. Он установил жесткий контроль за работой Валентины: отслеживал каждое ее опоздание, ставил под сомнение ее честность и добросовестность, компетентность и эффективность работы. Постоянно вызывал к себе для нареканий и замечаний. Из-за страха перед критикой Валентина все время находилась в напряжении, ждала очередной разборки, прокручивала в воображении возможные претензии к своей работе, жаловалась сотрудницам, не находила себе места, раздражалась при общении с клиентами. Показатели ее работы снизились, что делало критику начальника вполне обоснованной. Угроза увольнения стала вполне реальной.

Валентина решила пройти курс ассертивной терапии. Случай оказался непростым: Валентине предстояло справиться с двумя страхами сразу — критики и начальника (авторитета). Вместе с психотерапевтом они отрабатывали модели уверенного поведения в ответ на критику, проигрывали возможные варианты диалогов с начальником. При этом Валентина выступала то в своей роли, то в роли начальника.

Валентина ставила перед собой задачу побороть страх перед критикой, научиться реагировать на замечания спокойно и конструктивно, более уверенно и без раздражения общаться с клиентами, улучшить показатели работы.

После тренинга уверенности в себе она в течение месяца значительно продвинулась в достижении поставленных целей. На примере следующего диалога можно видеть как и какие приемы она для этого использовала.

Очередной вызов к начальнику. Сидит, склонившись над бумагами, на вошедшую Валентину не реагирует, сестра не предлагает.

— Здравствуйте, Алексей Павлович! Я присяду? (са-

дится без приглашения).

Начальник отрывается, наконец, от бумаг, на приветствие не отвечает, недовольно смотрит на Валентину:

— Ну, что будем делать?

— Я не понимаю вас. (Негативное заявление).

— Нет, это я вас не понимаю. На что вы вообще рассчитываете?

— Я думаю, вы недовольны моей работой (Самораскрытие, Побуждение к высказыванию).

— Недоволен? Да у вас в этом месяце самые низкие показатели!

— Наверное, это так и есть, но месяц в самом начале.

— Вы хотите сказать, что положение изменится.

— Возможно. Очень трудно работать под таким жестким контролем. (Игра в туман, Самораскрытие).

— Вы находите мой контроль жестким. Я напротив, нахожу его недостаточным.

— Я понимаю, что с вашей точки зрения у вас есть основания так думать. Но при работе с клиентом требуется свобода и уверенность менеджера в себе. Жесткий контроль осложняет работу менеджера. (Игра в туман, Заезженная пластинка).

— Мне все равно, что вы думаете. Мне важны результаты. А они у вас плачевные.

— Я понимаю, что вам важны результаты. Мне они тоже очень важны. Я уверена, что они будут лучше, если я смогу работать не под таким жестким контролем. Кроме результатов у вас, наверное, есть еще ко мне претензии? (Игра в туман, Самораскрытие, Негативные расспросы).

— Вы что, смеетесь надо мной?

— И не думаю. Хочу узнать, какие еще есть претензии к моей работе?

— Вы все время опаздываете.

— В самом деле, иногда я прихожу на работу в середине дня. Я предпочитаю работать непосредственно с клиентами на фирмах. Им удобнее проводить переговоры в первой половине дня. (Игра в туман, Самораскрытие).

— Это все отговорки. Я вам не верю.

— Согласна, вы мне не доверяете. По вашей просьбе секретарь звонит на фирмы, с которыми я работаю, и проверяет, вела ли я переговоры. Это снижает доверие ко мне клиентов. Жесткий контроль мешает работе менеджера. (Игра в туман, Негативное заявление, Заезженная пластинка).

— Да что вы заладили: «Контроль, контроль...»! Я здесь начальник. Если считаю нужным контролировать, буду контролировать. Не нравится — уходите, пока я сам вас не уволил.

— Вы правы, вы можете меня уволить. Наверное, у вас есть все основания, быть недовольным моей работой. Но может быть у меня все же есть шанс улучшить мою работу. Вы недовольны моими результатами, опозданиями... Что-нибудь еще?

— Вы грубо и высокомерно разговариваете с клиентами. На вас жалуются.

— В самом деле, я иногда бываю излишне раздражительна при работе с клиентами. Я очень нервничаю из-за постоянного жесткого контроля... (Игра в туман, Заезженная пластинка, Самораскрытие).

— Я это уже слышал. В конце концов, что вы предлагаете?

— Вы могли бы установить конкретный срок и поставить реальные задачи. Как вы думаете? (Разумный компромисс, Побуждение).

— То есть?

— Срок — месяц, начиная с сегодняшнего дня. В течение месяца я, работая самостоятельно, без жесткого контроля, выхожу на средние показатели по отделу. Как вам такое предложение?

— А если не выходите?

— Вы примите решение о целесообразности моей дальнейшей работы в агентстве.

— Не знаю. Я подумаю. Ладно, идите.

В этом диалоге Валентине удалось достичь главного — она почувствовала, что может относительно спокойно выслушивать критику начальника. Не мучиться чувством вины. Не оправдываться. Уверенно отстаивать свои

права.

Начальник действительно оставил ее в покое. Валентина освободилась от постоянного страха выговоров и разборок. Несмотря на то, что она сама назначила себе испытательный срок, по истечении которого в случае неудачи могла остаться без работы, Валентина спокойно, уверенно и энергично вела переговоры с клиентами и к концу испытательного срока по показателям вышла на второе место в отделе. Подводя итоги работы отдела за месяц, начальник назвал ее фамилию и только поморщился и хмыкнул. Раньше Валентина долго изводила бы себя подозрениями и фантазиями, что означает это хмыканье. Теперь она была совершенно спокойна.

Я СМОТРЮ НА СЕБЯ, КАК В КИНО...

нейролингвистическое программирование

Помимо ассертивного тренинга психотерапевт, в работе с Валентиной, для снижения страха перед критикой применял метод нейролингвистического программирования (НЛП). С этим направлением в современной психотерапии мы уже познакомились на примере приема «Замена слайда». Помните, молодой человек из-за детской психической травмы, испытывал страх перед высотой? С помощью психотерапевта он мысленно возвращался в свое прошлое и менял картинки с изображением реальных травмирующих событий на воображаемые благополучные.

Для того, чтобы избавиться от страха критики, Валентина использовала другую методику НЛП, которую можно было бы назвать: «Я смотрю на себя, как в кино...» Метод широко применяется в психотерапевтической практике, многократно описан в НЛП-литературе. Например, психотерапевтами С. и К. Андреас.

Тут главное отделить себя от неприятных чувств страха, вины, унижения, обиды, какие мы обычно испытываем, столкнувшись с критикой.

Для этого нам снова, как и в эмоционально-

образной терапии потребуется наше воображение.

Мы будем представлять себя за прозрачным и прочным стеклом. Мы будем смотреть через него в зал видеостудии, видеть и слышать все что там происходит, оставаясь в полной безопасности. Мы увидим себя в этом зале. Как на этого нашего двойника обрушивается критика. Мы при этом абсолютно спокойны. Наш двойник оценивает критику, анализирует свои чувства, и при этом наблюдает вместе с нами, как нас критикуют в видеофильме, который мы смотрим в зале на экране монитора.

Таким образом мы многократно отделены от критики. Смотрим из-за прозрачной стены на себя, подвергнутого критике, но очень спокойного, смотрящего кино, про себя, подвергающегося критике. Не научиться при такой тройной защите спокойно реагировать на критику сложнее, чем добиться успеха.

А чтоб уж совсем быть спокойными и уверенными в себе, мы вспомним свои ощущения, состояние в какой-нибудь сцене из нашего прошлого, когда мы были уверены, любимы и любили себя.

В горячей ванне с белой пеной...

В кругу друзей у разожженного нами костра...

На сцене под аплодисменты и крики «браво!»...

Под восхищенным взглядом любимой, благодарной за наш подарок...

В лучах полуденного солнца на траве у бассейна...

А впрочем, где хотите...

Побудьте в этом состоянии. Оно вам пригодится, если вдруг, глядя из-за стекла на себя, оценивающего критику, смотрящего на себя в кино про критику, вы все же вдруг почувствуете себя неудобно.

Итак...

ЭТАП ПЕРВЫЙ —

ПРИСМОТРИТЕСЬ К ДВОЙНИКУ

Для этого устройтесь поудобней в кресле и за воображаемым толстым безопасным стеклом представьте маленький видеозал и там сидящего своего двойника.

Он стоит или сидит наискосок от вас, вполоборота к

вам и к большому экрану монитора. Вы можете отлично разглядеть его фигуру, лицо и одежду. А можете и не увидеть толком ничего, если воображение подведет, что в, сущности, не так уж важно. Достаточно знать, что там за стеклом в зале вы, ваш двойник. Он сейчас будет учиться спокойно реагировать на критику. Что бы ни почувствовали вы, тот что в зале, вас, сидящего за стеклом в кресле это не коснется.

Вы, впрочем, будете следить, чтобы на всех последующих этапах вашему двойнику было тоже комфортно и безопасно, как вам.

ЭТАП ВТОРОЙ — ПРЕВРАЩЕНИЯ КРИТИКУЕМОГО

Вас, того что в зале критикуют.

Вы видите, как критикуют вас, того, что в зале и видите образы, которые возникают в голове вашего двойника в ответ на критику, поскольку они проецируются на экран монитора... Но вы, тот что в зале, тоже видите, как вас критикуют как бы со стороны. Вы наблюдаете как вас критикуют со стороны через стекло, тот, которого критикуют, тоже наблюдает, как его критикуют со стороны.

Если вашему двойнику за стеклом стало неудобно от критики, хоть он вроде и наблюдает ее со стороны, вы можете ему помочь. Уменьшайте его в воображении и отдаляйте от критики и критикующих, пока он не почувствует себя спокойно и уверенно, как вы сами, наблюдающий за происходящим из-за стекла.

У Валентины П. это все выглядело примерно так — она видит себя, как ее критикует начальник, а та, в свою очередь тоже видит себя, как ее отчитывает начальник. Причем образы последовательно уменьшены в размере: Валентина за стеклом — обычная, та что в зале и подвергается критике — поменьше, та, что представляет себе Валентина в зале — еще меньше, а перед ней — начальник, тоже маленький, и он ее критикует.

ЭТАП ТРЕТИЙ — КРИТИКУЮЩИЙ ВЫСКАЗЫВАЕТСЯ ДО ДНА

Вам, тому что в зале и подвергающемуся критике, надо представить, как выглядит то, за что вас критикуют в виде фильма на экране монитора. При этом вы, настоящий, будете наблюдать из-за стекла за вами в зале и за картинкой критики, которую вы, тот что в зале, представляете со слов критикующего на экране.

Предупреждаем — вам, тому что в зале, поначалу придется довольно туго. Не потому, что он сразу упадет в обморок от первого замечания. А потому что образы на экране будут тусклыми и неясными. Ведь мы не привыкли вслушиваться в критику и представлять, как, собственно, видит критикующий наши поступки, промахи и ошибки.

Вот вы наблюдаете, как вас, того что в зале, отчитывает жена за то, что вы поздно приходите с работы.

Если тот, что в зале, тут же со слов жены представит кадры фильма на экране — изображение получится тусклым и расплывчатым. Придется обратиться к жене с расспросами. При этом ему легко будет остаться корректным и спокойным — он ведь не оправдывается, а уточняет. Чтоб картинка получилась такой, как ее видит жена. А для того, чтобы жена не распалялась и смогла дополнить картинку необходимой информацией, вам, тому что в зале, надо будет выразить ей сочувствие и поддержку:

— Наверное, тебя действительно огорчает то, что я поздно прихожу с работы. Что именно тебя в этом не устраивает?

Постепенно со слов жены картинка на экране начнет проясняться. Ваш двойник добавит деталей и подробностей и вместе с ним вы увидите (возможно в несколько ускоренном темпе):

— как жена утром собирает и отвозит детей в школу и детский сад;

— как она вкалывает на работе;

— как несется с работы забирать детей...

— как кормит их и готовит с ними уроки...

— как убирает квартиру...

- как бегает по магазинам...
- как готовит ужин...
- как ждет вас после работы...
- а вы приходите, молча едите и засыпаете у телевизора.

ЭТАП ЧЕТВЕРТЫЙ — СРАВНИМ КАРТИНКИ

Вот теперь вы можете сравнить содержание критики с вашими собственными представлениями о том, за что вас критикуют. Просто наложите картинку, составленную со слов критикующего, на ту, которая представляется вам. То, в чем вас упрекают, с тем, что по вашему мнению было на самом деле.

Это тоже за вас сделает ваш двойник в зале.

Если расхождения разительны, он может кое-что уточнить у критикующего. Очень желательно. С целью получить дополнительную информацию. И больше — ничего.

Например так:

— Может быть ты и права. А скажи, ты не считаешь помощью по дому то, что каждое утро и вечер я гуляю с нашей собакой?

Или: по выходным занимаюсь ремонтом нашей машины. Или — три раза в неделю вожу нашего сына в бассейн.

Но без нажима. Только, чтобы уточнить. Может быть жена действительно не считает это домашней работой. А может просто забыла об этом.

ЭТАП ПЯТЫЙ — ВЫБИРАЕМ РЕАКЦИЮ

Пришло время вашему двойнику в кинозале отреагировать на критику. Вернее так: решить, как он будет реагировать. И увидеть это на экране в вашем маленьком видеофильме про то, как вас критикуют. Ему будет легко это сделать. Он не оправдывается, потому что не чувствует вины и не защищается, потому что не восприни-

мает критику как нападение. Он выбирает, что он скажет критику. Его ответ полностью зависит от его представлений о себе, о том, кто критикует его поступки, о своем отношении к критику и тех целях, которых он хочет достичь в своих действиях и отношениях с критикующим.

Ваш двойник выбирает, просматривая фильм о том. Как он (вы) делает выбор.

Он может:

- **Дать понять** критикующему, что вы услышали и оценили критику:

— Правильно, что ты решила сказать мне об этом...

— Думаю нам давно пора было это обсудить...

— Спасибо, что ты сама заговорила об этом. Я теперь многое понял...

— Я теперь лучше тебя понимаю...

- **Просто извиниться:**

— Прости, пожалуйста. Я не знал, что тебя это так задевает.

— Извини, но я не думал, что ты так тяжело это переживаешь.

— Теперь я вижу, в каком ты состоянии. Жаль, что я раньше не замечал этого.

- **Сообщить о своей точке зрения:**

После признаний и извинений можно сообщить критику о некоторых расхождениях в картинках с его слов и в вашем представлении, предложить обсудить в чем причина расхождений и кому из вас двоих или вам вместе скорректировать свои представления, чтобы картинки приблизились друг другу и реальности.

— Возможно мои обязанности по дому не сравняться с твоими, но я думаю, неверно утверждать, что я совсем ничего не делаю.

— Ты права, я меньше чем ты уделяю внима-

ния дому. Но я вынужден приходить домой поздно, чтобы не потерять работу.

— В общем, ты права. Мне этот ненормированный рабочий день порядком поднадоел. Я могу уйти с этой работы. Но это отрицательно скажется на нашем бюджете.

- **Предоставить право выбора критику:**

Просто поинтересуйтесь у критикующего, какой бы вариант решения конфликта он предпочел.

С тем, чтобы узнать «цену вопроса». Может быть на самом деле все очень просто:

— Хорошо, что собственно ты предлагаешь?

— Какой вариант тебя бы устроил?

— Что по-твоему я должен сделать, чтобы ты почувствовала себя лучше?

- **Обнадежить критика:**

Если вы согласны с критиком и намерены что-то в связи с этим предпринять, сообщите ему об этом:

— Я думаю, я мог бы вечерами заниматься с сыном.

— Мы могли бы один-два вечера проводить вместе вне дома.

— Я поговорю с шефом. Думаю мне удастся не задерживаться на работе допоздна каждый вечер.

- **Остаться при своем мнении:**

— К сожалению, я никак не могу согласиться с тобой.

— Возможно ты права, но я придерживаюсь иной точки зрения...

— Что ж, каждый остается при своем...

- **Прекратить дискуссию:**

Если обсуждение зашло в тупик, иногда лучше признать это прямо:

— Похоже нам так и не удастся ни о чем договориться...

— Давай не будем больше тратить на это время...

Ваш двойник вместе с вами может наблюдать кульминацию сцены критики в нашем маленьком кино на экране. Поправлять героев пьесы, следить за реакцией критика. Добавлять себе по своему усмотрению и вкусу:

- сдержанности,
- доброжелательности,
- уверенности,
- рассудительности,
- внимания,
- заботливости,
- независимости.

ЭТАП ШЕСТОЙ —

ВСЕ СНАЧАЛА И МНОГО РАЗ

Теперь можно потренироваться и закрепить достигнутое.

Снова проиграть все этапы и сцены с критикой жены за опоздания. Вплоть до принятия решения, как вы хотели бы закончить разговор. Очень важно чтоб при этом вы были спокойны и уверены, и тот или иной вариант (извинения, признание неправоты, компромисс, отказ от дальнейших обсуждений) принимали потому, что вы действительно считаете его наиболее разумным, не ущемляющим ваши права и не унижительным для критика.

Образ себя, уверенно реагирующего на критику, лучше усилить, проиграв разные ситуации с разными критиками:

- с начальником;
- с сослуживцем;
- с другом или подругой (друзья любят нас лиш-
ний раз подколоть и делают это довольно чувстви-
тель-

но);

— с родителями.

ЭТАП СЕДЬМОЙ — ПРИНЯТЬ ОБРАЗ ДВОЙНИКА

Этот прием нам уже знаком по эмоционально-образной терапии.

Там мы принимали в себя трансформированный позитивный образ.

Здесь мы соединимся с нашим двойником. В конце концов ведь это он подвергался критике и учился реагировать на нее спокойно и уверенно. Мы то все это время сидели за прозрачной стенкой. Впрочем, соединиться с ним нам будет легко — этот воображаемый двойник часть нас самих, отделенная от нас в виде образа двойника. Теперь нам надо принять эту часть, обученную и натренированную на критику, в себя обратно. Все, чему наш двойник, наша часть научились, станет нашим.

Пусть исчезнет прозрачная стена. Пусть приблизится к вам, ваш двойник. Скажите ему спасибо — он так многому ради вас научился. Обнимите его и осторожно примите в себя.

Все, чему научился ваш двойник, теперь ваше. Навыки эти вы сможете применять не задумываясь и вы можете использовать их в любой момент. Чтоб убедиться в этом, надо просто представить любую травмирующую вас обычно, сцену критики. Если в воображаемой сцене вы вели себя уверенно, значит критика вам больше не страшна. Если волнение было сильным, вы чувствовали себя плохо и проявили нерешительность и беспокорство, дайте себе отдохнуть, возможно сделайте перерыв в занятиях, перейдите к релаксационным упражнениям. Затем начните все сначала.

Принцип построения диалога с критиком в этой методике очень схож с диалоговой терапией. При желании можно найти в примерах реплик и Игру в туман, и Негативные расспросы, и Разумный Компромисс... Именно поэтому два этих метода лучше применять параллельно.

Они усиливают друг друга и вашу уверенность в реакции на критику.

ВАМ ВОЗВРАЩАЯ ВАШ ПОРТРЕТ...

метод эмоционально-образной терапии

В эмоционально-образной терапии Н. Линде практикуется метод дистанцирования от критики, называемый «Возвращение подарка». Более всего он походит на общепринятую реакцию на критику № 2 — «Сам дурак».

Сходство чисто внешнее.

Критика возвращается критикующему. При этом тот, кого явно хотят оскорбить, задеть, не вступает в эмоциональное состязание и перебранку.

Все то неприятное, что испытывает критикуемый, он представляет в виде образа подарка, которым его хотят одарить. Он этот подарок не принимает и возвращает дарителю.

Метод очень древний. В спорах с агрессивными оппонентами его применял еще Будда. О чем повествует притча.

«Однажды Будда сидел под своим любимым деревом бодхи. К нему пришел человек, оспаривающий его ученье, и довольно агрессивно стал его критиковать, то и дело переходя на личности.

Иначе — поливать грязью.

Будда слушал долго, часа три.

Когда оппонент выдохся, Будда посмотрел на солнце и спросил:

— Скажи, когда ты идешь к кому-то на праздник и несешь этому человеку подарок, кому принадлежит подарок?

— Наверное, пока что мне, — ответил озадаченный критик.

— Вот ты пришел на праздник и подарил хозяину подарок. Кому он теперь принадлежит?

— Тому, кому я его подарил.

— Я если хозяин не принял твоего подарка и

вернул его тебе, кому он будет принадлежать?

— Снова мне.

— Так вот, — сказал Будда. — Я не принимаю твоих слов».

Занятые собиранием отрицательных реакций на критику, мы уже дистанцируемся от критикующего. Главное не задерживать все это в себе. Но и не выплескивать тотчас (слово за слово) на критикующего.

Представьте мысленно перед собой или сбоку площадку или столик для подарков. Туда и складывайте и обидные замечания и те чувства, которые критикующий хочет в вас вызывать.

Когда вам преподнесут последний подарок, мысленно верните дары тому, кто их вам принес без вашего на то желания и позволения.

Возвращение «подарка» с помощью образов зла, недоброжелательства, агрессии, часто содержащихся в критике, может принимать вид самый разнообразный.

Например в виде сценки, кино, мультика, идущего параллельно с дискуссией, конфликтом, обидным замечанием.

Из опыта профессора Николая Линде:

«У меня учился очень агрессивный студент, который то и дело с дерзкими замечаниями нападал на лекциях и семинарах на преподавателей. Он был уже взрослым и довольно умным, и нападки его, нелепые по содержанию, были весьма болезненными.

После первого же случая, который, признаюсь, меня задел, я сразу понял, с кем имею дело и больше не принимал его подколки на свой счет. Они меня не задевали. Я смотрел на них со стороны и не относил к их к себе.

Как мне это удалось?

Студент, бросающий язвительную реплику, тут же представлялся мне в виде быка, кидающегося на красную тряпку. Сам себя я видел в образе тореро. Бык бросался на тряпку, тряпка уводила быка в сторону. Рога подколки украшали только голову студента, а для меня были абсолютно безо-

пасны.

Так продолжалось весь семестр. Я собрал целую коллекцию разнообразных способов «не принимать подарки».

В конце семестра студент подошел ко мне и сказал:

— Знаете, у меня все время было такое ощущение, будто я лечу на вас, как бык на красную тряпку... Раз... а вас там нет. Снова — раз... а вас там опять нет. Как так может быть?

— Так бывает... — ответил я».

Метод Возвращение Подарка хорош для тех, кто воспринимает любые замечания болезненно, вновь и вновь переживает сцену критики, как унижительную. Мысленно возвращая «подарки зла», мы сохраняем спокойствие, равновесие и самоуважение и постепенно от случая к случаю избавляемся от страха перед критикой и власти над нами критикующих.

ГЛАВА X

Учимся не бояться:

- физического оскорбления (драки)
- насилия
- агрессии

УВЕРЕН-НЕ УВЕРЕН

попытка самодиагностики

А мы вообще-то знаем, чего добиваемся? И что будет, когда мы этого добьемся?

Вот так вопрос! Обещали помочь избавиться от социальных страхов, а теперь... Мы что, не будем больше тренировать свою уверенность в себе?

Будем, будем.

Вот только давайте выясним, а как мы представляем себе уверенного человека? Представили? А неуверенного?

То есть — какими мы хотели бы себя видеть и какими представляем себя сейчас?

Вот этот вот, прущий напролом, расталкивающий животом старушек, орущий на случайно наступившего ему на ногу... Такого не покритикуешь. Не заставишь плясать под свою дудку. Он сам кого хочешь, заставит. Вот такой, наверное, уверен. Мы таким хотим быть? Это уверенность? А может агрессивность? Или и то и другое вместе? Оно нам надо?

А вот тщедушный, с тихим голосом и ясным взглядом. Вежливый, спокойный, рассудительный. Он в себе уверен? Может да, а может нет. Сразу не скажешь.

Сейчас проверим.

Вот они столкнулись — раздвигающий всех животом, и ясноглазый интеллигент. Толстый смерил тщедушного взглядом. Покраснел. Заорал. Ясноглазый улы-

бнулся. Что-то тихо ответил. Что-то спросил. Посмотрел как-то по-своему на толстяка и тот сник, заворчал и... уступил дорогу, долго вращал глазами тщедушному вслед, потом махнул рукой и затрусил к метро, где тут же наехал на продающую жалкие цветы старушку.

Могло быть все наоборот.

Так что же оно такое —

— уверенность,

— агрессивность,

— неуверенность...

И каковы люди, обладающие этими качествами? Как им живется? И как живется с ними?

На этот счет дано немало определений. Нам ближе то, что отметили психотерапевты Р. Альберти и М. Эммонс.

Человек *уверенный* встречается довольно редко. Сами судите — он:

— умеет выражать свои мысли и чувства, не унижая при этом окружающих;

— принимает на себя ответственность за свои действия;

— конструктивно подходит к решению проблем и стремится при этом не ущемлять чужих интересов.

Так бы и мы хотели. Но у нас чаще получается по-другому. Мы *не уверены в себе*. Мы:

— не умеем или не хотим прямо выражать свои мысли и чувства;

— любыми силами стремимся избежать ответственности, отказываясь или передавая кому угодно право выбора или решения;

— готовы пожертвовать своими интересами, лишь бы ничего не решать и не выбирать;

— а если мы и стараемся не задеть чужих интересов, то только потому, что боимся последствий.

Вот это и есть портрет неуверенного человека. Узнали?

Между прочим тот, столкнувшись с кем нам очень бы не хотелось и кого мы воспринимаем как прямую свою противоположность — человек агрессивный — кое в чем, как это ни странно, похож на нас.

Человек агрессивный:

— привык выражать свои мысли и чувства в форме требований, приказов, обвинений и оскорблений;

— стремится делать выбор за других;

— подавляет чужие мнения — он всегда прав;

— ответственность за свои действия перекладывает на других;

На самом деле агрессивный человек панически боится оказаться не на высоте, оскандалиться, испытать поражение, провалиться. Он не дает никому ничего решать и выбирать, навязывает свою точку зрения окружающим чуть не силой, в случае успеха тычет всем в нос свои заслуги, поражения сваливает на других. Неприятный тип. В сущности абсолютно неуверенный в себе. Мы бы даже сказали, что агрессор — свихнувшийся неуверенный в себе человек.

Кстати, это выдумка, будто неуверенный в себе тих, скромн, удобн для окружающих. На самом деле он скрытн, обидчив и исподволь пытается манипулировать близкими.

Не умея прямо выражать свои мысли и чувства, неуверенный в себе человек почему-то считает, что о них окружающие должны сами догадываться. Своим оскорбленным, обиженным видом он стремится вызвать у близких чувство вины перед собой и опираясь на него, добивается желаемого. Это ему не всегда удается, он неудовлетворен, обижен, окружающие устают чувствовать себя постоянно виноватыми перед ним и неуверенный (часто пассивно-агрессивный) человек замкнут, одинок и несчастен.

В общем и агрессивному, и неуверенному живется нездорово.

Первый полон злости, возмущения и вины (это он только демонстрирует всем, что ему плевать на окружающих, ему мало, чтоб подчинялись, надо, чтоб любили). Второго съедают изнутри подавленный гнев, обида, вина и безнадежность.

Поведение и того и другого саморазрушающее.

Неуверенность и агрессивность просто две формы проявления дефицита уверенности в себе. В сущности,

они лишь следствие отсутствия основы для самоуважения, неверия в ценность собственной личности, незащищенности своих прав и в конечном итоге являются порождением нашей, довольно специфической культуры.

Чаще от неуверенности и порожденных ей социальных страхов страдают мужчины, чем женщины и это тоже следствие стандартов общества, по которым мужчина обязан быть уверен в себе, обеспечить безопасность и благосостояние себе и своей семье. Невозможность соответствовать во всем стандарту заставляет компенсировать недостаток уверенности агрессией, насилием и жестокостью. Другой подарок нашей культуры мужчинам — требование сдержанности в выражении чувств, их подавленная эмоциональность, холодность, неумение прямо говорить о том, что они переживают и отсюда только шаг к скрытому манипулированию, на котором строит свои взаимоотношения неуверенный в себе человек.

Кстати, общий запрет на прямое, открытое выражение чувств — тоже от прошлой коллективистской культуры и не так уж связан с полом. Нельзя было говорить: «Я возмущен...», «Я оскорблен...», «Я не люблю...», «Я не желаю»... А только — «Вы меня обижаете». «Я» вообще было запретным местоимением, последним делом, буквой в алфавите.

Если права личности не признавало общество, откуда личности было взять смелости настаивать на своих правах? Жертвуя индивидуальным ради коллективного, мы и вырастили новую общность — неуверенных в себе людей, пассивных и агрессивных.

Мужчины чаще не уверены в себе, чем женщины, труднее себе в этом признаются и уж совсем редко обращаются за помощью к специалистам в редких и кризисных случаях, когда из-за компенсационной агрессии рушится семья и страдает карьера; из-за неуверенности, страха и тревоги резко ухудшается здоровье и вылезают разные стрессовые болячки.

Женщинам тоже нездорово. Если мужчинам не прощают неуверенности, слишком уверенная в себе женщина раздражает, что приводит к довольно распростра-

ненной пассивно-агрессивной форме поведения слабого пола.

В общем, все это поправимо.

Но кое-что неплохо узнать заранее.

Избавляясь от социальных страхов мы выработаем более уверенную форму поведения.

Не всем это понравится. Неуверенные люди не любят уверенных. И первые, кто, возможно, почувствует к нам некоторое охлаждение — те кто привык и кому нравится видеть нас неуверенными.

Лучше заранее подготовиться к тому, что люди иначе станут к нам относиться и определить свои задачи в соответствии с этими возможными изменениями.

Может быть для начала нам будет вполне достаточно обрести защитную уверенность — не испытывать страх перед критикой, агрессией, уметь протестовать, когда нас выпихивают из очереди. Достигнув тут результата (называется — «минимальная эффективная реакция»), решать затем, идти ли дальше по пути выращивания в себе уверенного человека с его ответственностью и стремлением к полной самореализации.

Прежде чем продолжить наши практические занятия по избавлению от социальных страхов (агрессии, физического насилия, публичных выступлений) проверьте себя по приведенному ниже вопроснику Р. Альберти и М. Эммонса.

Не ставьте никаких оценок.

Задав себе вопрос, честно ответив на него и сверив ответы с портретами уверенного, агрессивного и неуверенного человека, вы многое про себя поймете.

Я СКАЖУ СЕБЕ С ПОСЛЕДНЕЙ ПРЯМОТОЙ...

1. Удастся ли вам обычно дать понять людям, что вы чувствуете?

2. Трудно ли вам принимать решения?

3. Критикуете ли вы открыто идеи, поведение, мнения других людей?

4. Протестуете ли вы, если кто-то лезет без очереди?

5. Бывает ли так, что вы избегаете людей (ситуа-

ций), с которыми (в которых) вы можете почувствовать себя неловко?

6. Уверены ли вы обычно в своих суждениях?

7. Настаиваете ли на том, чтобы ваш супруг или сосед по комнате делал свою долю работы по дому или предпочитаете все делать сами — меньше крику будет?

8. Склонны ли вы, то что называется, «выходить из себя»?

9. Трудно ли вам сказать «нет», когда в электричке или на улице вам пытаются всучить товар, который вам совсем не нужен?

10. Напомните ли вы о себе официанту, когда он, не обслужив вас, начнет обслуживать посетителя, пришедшего позже?

11. Спокойны ли вы, когда вам предлагают выступить на дискуссии или публичном мероприятии?

12. Напомните ли вы о долге (вещи, книге) одолжившему у вас и не вернувшему в срок?

13. Продолжаете ли спор, когда вашему оппоненту уже надоело, а вы чувствуете, что полностью не высказались?

14. Если вы убеждены, что этот человек неправ, скажете ли вы ему об этом?

15. Чувствуете ли вы себя неловко, когда кто-то наблюдает за вашей работой?

16. Скажете ли что-нибудь человеку, который в кино или театре, забывшись, все стучит и стучит ногой по вашему креслу?

17. Трудно ли вам смотреть в глаза собеседнику?

18. Попросите ли вы официанта заменить блюдо, если оно плохо приготовлено?

19. Вернете ли купленную вещь в магазин, чтобы ее поменяли?

20. Можете ли вы в гневе оскорбить обидчика?

21. Сдерживаетесь ли вы на банкете, приеме, официальном празднике на работе, чтобы неловким движением, замечанием, поступком не обратить на себя всеобщее внимание?

22. Будете ли вы требовать, чтобы работник коммунальных служб сделал вам ремонт (электричество, теле-

фон, сантехника), который он сделать обязан?

23. Часто ли вы вмешиваетесь не в свое дело и принимаете решение за других?

24. Можете ли вы открыто выразить свою любовь и привязанность?

25. Можете ли вы попросить своих друзей о небольшом одолжении или помощи?

26. Считаете ли вы свою реакцию всегда правильной?

27. Способны ли вы защитить свою точку зрения, если разойдетесь во взглядах с человеком, которого уважаете?

28. Способны ли отказать другу в неразумной просьбе?

29. Трудно ли вам сделать комплемент или похвалить кого-нибудь?

30. Если вам мешает дым сигареты, которую курят рядом с вами, скажете ли вы об этом курильщику?

31. Способны ли вы с помощью крика и угроз заставить человека делать то, что вам нужно.

32. Помогаете ли вы другим закончить начатую фразу?

33. Способны ли ввязаться в драку?

34. Контролируете ли вы разговор за семейным обедом?

35. Представляетесь ли вы первым и начинаете ли разговор с незнакомым человеком?

СТРЕЛЯТЬСЯ ЗДЕСЬ ЖЕ! И ТЕПЕРЬ!

учимся не бояться драки

Каждому мужику знакомо это чувство — дыхание от него перехватывает, ноги слабеют, руки в кулаки не сжимаются.

Страх перед физическим насилием, оскорблением действием. Страх перед дракой.

Это что ж — все мужики трусы?

Отнюдь.

Страх перед дракой — пусть кратковременный, но процесс. Трусость или смелость в такой ситуации — результат.

Одни с этим волнением легко справляются, не дают ему перерасти в панику, в меру своих сил и умений дают отпор нападающему. Если так — они победили даже если будут биты. Победа над страхом в драке важнее победы над обидчиком.

Другие справиться с этим чувством, состоянием — не в силах. Обезумев от страха, они могут броситься на превосходящего их физически противника, сбить его с ног, стукать головой об асфальт, не переставая при этом бояться.

Бывает. Как и другое — развернувшись с криком «Караул!» нестись во всю силу ног и легких, бросив тех, кого был должен защитить, спасаясь от шпаны, но не своего страха перед ней.

Часто страх перед дракой парализует. Это такой нервно-паралитический страх. Человек застывает на месте, чувствует, что не способен шевельнуть ни рукой, ни ногой. Он не то что бежать — руку поднять, чтоб защититься, отшатнуться от удара не может.

Нападающий как правило не один. Именно поэтому он кажется таким уверенным в себе. Он очень хорошо ваш страх чувствует. Он может делать, что угодно. Тихим голосом говорить обидные вещи. Взять пальцами за нос. Хлопнуть по щеке. Заставить повторять вслед за собой оскорбительные признания. Ткнуть кулаком в живот или разбить нос.

Вы не способны оказать сопротивление.

Вы для него мешок с дерьмом. И он не далек от истины.

Что ж это за феномен такой — страх физического оскорбления (драки)? Порок, грех, болезнь? Его лечить надо или бороться с ним? Не способным справиться с ним презирать себя или оправдывать его силой собственной слабости? А тем, кто стал свидетелем необоримого страха драки в своем приятеле, родственнике, муже — что делать — отвернуться с отвращением, посо-

чувствовать, понять, пожалеть? А тем, кто из-за чужого страха пострадал, хотя был вправе рассчитывать на защиту (почему, кстати?), был сам оскорблен, избит, им как относиться к трусу?

В смысле отношения к свершившемуся — советы бессмысленны. Про вторую щеку все знают, но никто почему-то не подставляет. И сорок девять раз братьев своих никто не прощает, хотя все та же Книга делать это настоятельно рекомендует.

Вообще такая жесткость в реакции на проявление мужчиной страха и слабости перед оскорблением силой, сиречь дракой, она как раз от понимания, что все не так просто и невозможности признания этой неоднозначности. Здесь может быть масса «но», но признать хоть одно — никак нельзя. Мы скорее будем с симпатией относиться к бракам голубых и супружеским отношениям розовых, чем допустим, что мужик может без осуждения окружающих спасовать перед дракой. В том числе и жесткостью осуждения вызван этот панический и чисто мужской страх.

Здесь все соединилось и потому многократно усилилось. Здесь сошлись страхи природные, социальные и мистические.

Страх драки — несомненно *из архаических, природных*. Реакция — дерись или беги — вызвана именно этим страхом. Самцы в стае так выясняют отношения или встречают чужака, как нас встречают темные личности поздно вечером неподалеку от метро. Вот только страх подвергнувшихся нападению людей — и такой, и иной.

Потому что он *социальный*.

Страх физического оскорбления — страх весьма оригинальной формы общения между людьми. С помощью угроз, оскорблений, кулаков.

Это страх оскандалиться на людях.

Подвергнуться насмешкам за слабость и трусость.

Страх не оправдать ожиданий («Я-то думала ты — мужик»...)

Это страх представителей одной социальной группы перед представителями другой. Страх высоколобого от-

личника перед двоечником ПТУшником. Страх интеллигента перед босяком. Страх белого воротничка и интеллектуала перед бродягой. Страх благополучного человека перед человеком неблагополучным, который возникает там, где не горит свет и не дозовешься полицейского.

Это страх новобранца перед старослужащим.

Страх коренного американца перед эмигрантом, «латиносом».

Страх европейца перед выходцами из арабского мира.

В страхе словесной агрессии, выяснении отношений на самом доньшке всегда прячется страх физического оскорбления — а что, если он меня ударит?

Меньше всего страх драки — страх физической боли и смерти.

Чтоб освободить представителей привилегированного класса от унижения, связанного со страхом драки, в свое время были придуманы дуэли. На оскорбление мужчина мог ответить через сутки выстрелом из пистолета. Он выбирал при этом между страхом смерти и страхом общественного осуждения. Как правило оставлял себе честь. И так и не узнавал, что такое страх настоящей драки. Даже в Англии, где джентльмены защищали свое достоинство боксом в присутствии судьи и врача, привилегированные об этом страхе толком ничего не знали.

Тому же способствовало освобождение представителей аристократии от сопротивления бандитом — вы сразу шли на попятный, отдавая грабителю все, что он требует и не обязаны были защищаться.

И, наконец, страх драки — страх мистический. Есть воля высших сил в том, что физическому насилию подверглись именно вы. Почему эти типы привязались к вам? Что не говори нам о психологии жертвы — что-то роковое в этом все-таки есть.

Психоаналитически страх физического оскорбления фобичен по самой механике возникновения и действия. В основе его — страх агрессии, пережитый в раннем детстве. Агрессия вовсе необязательно должна была за-

вершиться рукоприкладством. Достаточно было повысить или изменить голос, нахмурить брови. Увидеть ребенка, как один человек бьет другого, а тот — боится. Угрожающие выражения лица и голоса навсегда западают в бессознательное и когда надо и не надо будут напоминать: «Сейчас вас будут бить. Это будет ужасно», вызывая в вас ощущения собственного бессилия, беззащитности и беспомощности, что страшнее страха. Позже к давлению травмирующих воспоминаний из бессознательного добавляется жесткий прессинг Супер-Эго, моральных норм и запретов. «Стыдно мальчику бояться», — вопит ваше Супер-Эго и в ответ начинают ворочаться в бессознательном жуткие воспоминания раннего детства. Ваше Я в тисках между бессознательным и Сверх-Я. Неудивительно, если в решающий момент вас схватит паралич.

Если мальчишка в таком состоянии встретит первую свою драку, не сумеет справиться с собой, проявит трусость, будет бит, возможно всю жизнь ему потом придется шарахаться от подозрительных типов, избегать темных подворотен и глухих переулков. Первый же неудачный опыт борьбы со страхом драки может закрепиться и справиться с ним будет весьма непросто.

Тем не менее научиться достойно встречать угрозу физического оскорбления можно. Психологические и жизненные рекомендации тут вполне совпадают. «Делай то, чего боишься» — способ в приручении страха испытанный и в общем-то верный. Душевную слабость можно укрепить тренировкой, только делать это придется всерьез, долго и терпеливо. При этом ни в коем случае нельзя себя обманывать: разговоры о том, что вы посещаете секцию карате могут произвести впечатление на дам, а не на вас самих, когда вы поймете: «Сейчас меня будут бить». Выбирать нужно такую секцию, школу, вид единоборства, где поединкам учатся на каждом занятии. Ни рельеф мышц, ни красота удара «цки» вам ни к чему. Вам нужна тренировка в борьбе со страхом перед угрозой физического оскорбления. Поединок на татами с полным контактом или схватка на боксерском ринге не совсем то, но, в общем, похоже. Этим и надо заниматься, снова и снова по-

вторя в реальности и принимая личное участие в действии, максимально приближенным к тому, что вас травмирует.

Приведенный ниже психотерапевтический метод борьбы со страхом физического оскорбления взят из практики уже знакомого нам НЛП. С его помощью можно как минимум ослабить собственную зависимость от страха в известной стрессовой ситуации. Не дать страху парализовать вашу способность действовать. Выйти из позиции жертвы. Применить элементарные средства защиты — от бегства до громкого крика или порции слезоточивого газа из баллончика (в состоянии деморализующего страха перед дракой ни один из этих элементарных способов защиты человек применить не в силах).

Если занятия по методике НЛП вы будете сочетать с развитием навыков проведения поединков, в которых вам реально могут разбить нос, вероятность того, что вы окажитесь неспособны шевельнуть рукой и слово сказать на известный басовый вопрос: «Пацан, закурить не найдется?» отрадно снизится.

СНОВА МЕНЯЕМ ВОСПОМИНАНИЯ

избавление от страха драки по методу НЛП

Как это было?

Может не в первый, но самый запоминающийся раз?

Что вы пережили тогда, что чувствуете, когда вспоминается эта сцена, и когда надвигается что-то похожее?

Вы были тогда в пионерском лагере.

После ужина перед кино зашли в туалет.

И там налетели на сцену «воспитания». Ребята из старшего отряда «воспитывали» какого-то парня. Довольно здорового и крепкого. Кого-то он из них задел или не уступил дорогу. Один из старших бил здоровяка по щекам и тихим тонким голосом говорил: «Ты на кого тянешь, щенок? Ты

кому поперек дороги стал? Да ты теперь до конца смены за нами ползать будешь...» И снова хлесткий удар по щеке, и голова парня дергается, и он бледный, трясущийся, не может ничего сделать, а вокруг ребята из разных отрядов с замороженными улыбками и вы испытываете страх и унижение, как будто экзекуцию творят над вами...

И вы понимаете, что ничего более жуткого в вашей жизни уже не будет.

А может это было совсем не так. Может быть по-другому. Может вы...

...просто шли в кино на дневной сеанс. И купили уже билет и вышли из пустой кассы. И никого перед кинотеатром не было, кроме неприятной компании. И к вам подошел парень с белесыми глазами и потребовал рубль. А вы твердили, что у вас денег нет. А ребята из чужой компании с замиранием следили что будет. А парень с белесыми глазами все тянул и нехорошо улыбался. А вас трясло, и вы рукой не могли двинуть, и бежать не могли и думали только: «Когда оно кончится» и когда парень резко выбросил руку вперед, вы уклоняться не стали — удар хоть как-то ваш всем заметный стыдный страх оправдывал...

А может и совсем просто:

...вы приехали по делам в глухой шахтерский городишко. Время за полночь. Автобус высадил вас возле будки на круге, развернулся и уехал. Куда идти — непонятно. Возле будки — две фигуры. Спрашивать не хочется, а спросить больше не у кого — как вам дальше добираться? Вы подходите к парням, вежливо задаете в спину им вопрос, и один из них развернувшись безо всяких слов бьет вас в ухо... Вы оторопело шарахаетесь и бредете, теребя звенящее ухо, в город.

И теперь при встрече с темными безликими фигурами на пустынных площадях, вас всегда потряхивает...

По методу Р. Бэндлера от страха перед физическим оскорблением лучше освободиться в два приема.

Сначала вам придется пройти через события вашей жизни, похожие на описанные выше (все они, кстати, реальны, взяты из рассказов клиентов, проходивших курс избавления от страха перед насилием).

Пройти заново и кое-что в своем восприятии этих сцен изменить.

Мы снова в нашем видеозале (прием: «Я смотрю на себя, как в кино»...)

Удобное кресло. Перед вами за стеклом видеостудия.

Вы видите и слышите все, что происходит в зале.

В зале ваш двойник. Смотрит черно-белое кино на экране монитора.

И вы посмотрите с ним этот черно-белый фильм про то, как вас бьют.

Каждый, из тех, кто проходил этот курс терапии смотрел свой фильм.

Один смотрел фильм про то, как

...он заходит в туалет и видит, как бьют парня...

другой, как

...он выходит из касс кинотеатра, и к нему подходит парень с белесыми глазами...

третий, как

...он спрашивает двух аборигенов, как дойти по адресу, один разворачивается и бьет его в ухо...

Вы смотрите

...ваш эпизод...

Просмотрев из-за стекла с вами, сидящим в кинозале фильм о том, как вас бьют, вы останавливаете его, из черно-белого делаете цветным и прокручиваете быстро в обратном порядке (просто, не останавливая воспроизведения, мысленно нажимаете кнопку обратной перемотки). Вы смотрите фильм с собственным изображением и с тем гадким событием, но время в нем идет вспять. Чтобы вы могли почувствовать, что время действительно повернулось, и вы начали и продолжили свою жизнь, пропустив этот случай, попросите своего двойника из кинозала — пусть он войдет прямо в изображение вас

на экране в конце фильма, где вас бьют. В этот момент фильм станет цветным и все пойдет задом наперед и быстро-быстро:

...в туалете парня не бьют по щекам, а отдергивают ладонь от его лица, и тот, кого это так испугало, выходит из туалета, возвращается задом наперед в столовую и ужинает...

...парень перед кинотеатром отдергивает кулак от лица пострадавшего, он задом наперед возвращается в кассу, компания перед входом в кинотеатр исчезает...

...приехавший в провинцию отступает от двух аборигенов, поднимается задом наперед по ступенькам в автобус, автобус задним ходом навсегда уезжает из этого проклятого городишка.

В вашем собственном фильме (цветном) время тоже повернулось вспять.

Теперь можете проверить результат.

Вспомните о тех событиях (их должно быть два-три), о которых раньше без содрогания, стыда, страха и ярости вспоминать не могли и которые вы сейчас столь оригинальным способом посмотрели в воображаемом кино.

Если можете теперь вспомнить о них спокойно, значит все получилось, можно соединиться со своим двойником в студии и переходить к следующему приему.

Если нет — придется повторить.

Так мы справляемся с последствиями психической травмы, из-за которой теряем способность действовать при возникновении угрозы физического оскорбления.

То, что когда-то произвело на нас такое сильное впечатление — сцену физического оскорбления — мы запомнили очень хорошо. Во всех подробностях. Потому и смогли ее с помощью известного метода обезвредить. А как быть с другими — сценами, стрессами, травмами, так или иначе связанными со страхом драки? С теми, которые мы не помним. С такими стыдными, что их пришлось вытеснить в подсознание. Или такими ранними, что они до сознания толком и не добрались?

Для того, чтобы обезопасить себя и с этой стороны,

мы используем другой НЛП — прием. Назовем его: «Договорись со своим подсознанием».

Этап первый — неприятное — налево, приятное — направо.

Эта методика предполагает, что мы можем влиять на свое подсознание. Не прямыми приказами, и не словесными указаниями. Своими представлениями, воображением, невысказанными желаниями.

Представьте, что только что полученный вами опыт перекодирования неприятных воспоминаний доступен и вашему подсознанию. Там очень внимательно наблюдали за вашими экспериментами с видеозалом и экраном монитора.

Представьте теперь, что ваше подсознание — клубок ваших прошлых переживаний, как приятных, так и ужасных. И на уровне подсознания клубок этот разматывается, неприятное отделяется от приятного и выстраивается каждое в свою цепочку — то, что травмировало нас — отдельно от того, что доставило нам радость.

На уровне подсознания все происходит очень быстро. Вам достаточно захотеть и представить, что все что вы хотите в вашем подсознании происходит и через какие-то секунды вы можете почувствовать, что да, вас слышали и приятное в вашем подсознании отделилось от неприятного.

Этап второй — перекодирование прошлых неприятных переживаний.

На этом этапе в вашем подсознании происходит вот что.

Метод избавления от страха применяется ко всем вашим неприятным прошлым переживаниям.

Они отодвигаются, тускнеют, уменьшаются.

Картинки неприятностей, маленькие, черно-белые выстраиваются, как на экране телевизора в режиме «мозайка». Они живые, движутся, могли бы быть увеличены и тогда вы увидели бы себя, действующего в тех или иных не самых неприятных эпизодах вашей жизни.

На подсознательном уровне все происходит в считанные секунды. Пока мы складывали слова, все неприятное прошлое выстроилось в картинках одно за другим, как оно происходило от рождения до сей минуты.

Теперь вы можете, повернувшись к прошлому спиной, мгновенно пройти в обратном порядке (как это было в пущенном задом наперед фильме про те самые случаи с вами) через все эти эпизоды в вашем подсознании вплоть до самой первой вашей травмы — травмы рождения.

И вернуться в настоящее.

Этап третий — обратимся к приятному.

На этом этапе ваше подсознание обращается к сохранившимся в нем приятным прошлым переживаниям.

Оно делает их более яркими, четкими, цветными.

Вы входите в них и можете их ощутить.

Они выстраиваются одной яркой пестрой лентой.

Вы поднимаетесь над этой лентой, переноситесь во времени к моменту рождения и снова в считанные секунды проходите через свои приятные переживания в подсознании к настоящему времени, чувствуя при этом связь с каждым из них.

Вот теперь груз вашего прошлого не будет связывать вас по рукам и ногам перед угрозой физического оскорбления.

Вы сможете действовать.

Применить приемы самозащиты, которыми овладеете на соответствующих курсах или в школах и секциях.

Воспользоваться газовым баллончиком.

Закричать.

Убежать.

К нападению, агрессии, физическому оскорблению лучше быть готовым. И если травмирующее событие произойдет, вы сделаете все, чтобы справиться с ситуацией.

А чтобы не копить в себе неприятных переживаний, едва вам удастся выбраться из переделки, этот эпизод

лучше сразу перекодировать по описанной выше методике.

Между прочим и к будущим неприятным встречам по ней тоже можно готовиться: моделируя возможные столкновения и тут же перекодирова их в фильмы с благополучным концом.

Метод Р. Бэндлера называют также «Методом быстрого освобождения от фобий». Вполне универсален. С его помощью можно избавиться от самых различных и досадных страхов: высоты, насекомых, птиц, змей, воды и лифта.

ПОСМОТРИ ЕМУ В ЛИЦО

как не стать жертвой

Как распознать потенциального обидчика в толпе? И как самому держать себя, чтобы не показаться «нехорошим людям» с дурными намерениями слишком легкой добычей?

Тут кое-какие психологические знания из области мимики, позы и жеста не помешают.

Охотчие до физических оскорблений выбирают свою жертву чисто интуитивно, но редко ошибаются. В их мире демонстрационное поведение (угрозы, страшные жесты и слова, пугание бровями, выражения агрессии и страха, власти и покорности на лицах и в позах) значит не меньше, чем в мире собак, кошек и более или менее крупных хищников. Имеющим кое-какой опыт общения в преступной среде известно — ошибка в слове, жесте и взгляде может дорого обойтись.

Зачем же нам упускать возможность сравняться в знаниях с нашими потенциальными обидчиками?

Вот краткое описание выражения лица, поз и жестов человека неуверенного в себе, робкого, в любой момент готового оказаться во власти парализующего страха физического оскорбления:

— типичный жест — пальцы рук переплетены, большие пальцы крутятся один вокруг другого...

— перед тем, как сесть, обязательно потрогает спинку кресла...

— любит пощипывать ладони...

— грызть ногти или заусенцы...

— покусывает кончик ручки, дужку очков...

— еще жест — покручивать очки, взяв за дужку...

— поза страха — плечи приподняты, голова втянута в плечи, взгляд под ноги, лицо напряженное...

— привычка — загораживать лицо во время разговора — прикрыть рот, пощипывать нос, мочку уха, бровь; почесывать нос, щеку, голову;

— маска страха: брови прямые и чуть приподняты у переносицы; на лбу горизонтальные морщины; глаза широко раскрыты, рот приоткрыт, губы напряжены и растянуты...

— взгляд неуверенного человека направлен в сторону от собеседника, встретившись глазами, он взгляд «отдергивает», словно обжигаясь...

— неуверенного узнают по походке — руки в карманах, голова ушла в плечи, смотрит под ноги, если поднял взгляд, то смотрит в небо...

— с неуверенным в себе человеком трудно разойтись: он старается уступить вам дорогу, пытается угадать, куда ему принять — вправо или влево, чем вы ближе, тем он лихорадочнее мечется, в конце концов вы сталкиваетесь, он бормочет извинения...

А вот как выглядит человек, уверенный в себе или демонстрирующий уверенное поведение:

— стоит он или сидит — спина прямая, плечи развернуты...

— любимый жест в диалоге, споре — пальцы соединены куполом, причем, чем более человек в себе уверен, тем выше купол...

— поза абсолютного превосходства: руки за спиной (скрещены на груди), подбородок вздернут;

— тот, кто выше, всегда выглядит увереннее, поэтому для демонстрации превосходства достаточно не сидеть, а встать;

— походка уверенного — спина прямая, плечи развернуты, взгляд перед собой...

— в диалоге любит в такт речи тыкать в собеседника указательным пальцем...

Зачем нам все это знать?

А затем, что позы, жесты, выражения лица, манера поведения неуверенного человека выдают его с головой и в сущности провоцируют тех, кто склонен к насилию, компенсационной агрессии, в определенных обстоятельствах — поздний вечер, полупустой вагон метро, улица с редкими прохожими — попытаться продемонстрировать свое физическое превосходство именно над вами.

Если вы не обучитесь с помощью специальных упражнений по «психогимнастике» свободно разговаривать на языке мимики и жеста и в случае необходимости, независимо от своего состояния и настроения, принимать позы и использовать жесты уверенного человека, вас легко вычислят и в сумерках «пристанут».

Для чего после обычных и ежедневных релаксационных упражнений потренируйтесь перед зеркалом, представляясь то уверенным в себе, то очень робким человеком. Меняйте позы, жесты, маски.

Можно разыграть сценки:

— я вхожу в комнату, где сидит веселая незнакомая мне компания;

— еду поздно вечером в полупустом вагоне метро;

— разговариваю с педагогом, начальником;

— напротив меня в метро сел очень неприятный тип и т. д....

Выступайте в этих сценках то как человек, уверенный в себе, то какой вы есть на самом деле. Обратите внимание на разницу в самочувствии — позы и жесты уверенного человека повышают и вашу уверенность в себе.

Овладев мимикой и жестами уверенного человека, попробуйте применить свои знания на практике. Для начала в безопасной обстановке, чтобы проверить без ущерба, не раскусят ли вас.

Запомните на всякий случай:

— пристальный и долгий взгляд глаза в глаза — предшествует генеральной драке;

— человек в гневе усиленно жестикулирует, сдвига-

ет брови, оттопыривает губы, морщит нос;

— если гнев переходит в ярость, к мимике гнева добавляется дрожь тела и усиленная жестикуляция...

— разозленные люди дышат коротко, с силой пропуская воздух через ноздри со звуком, похожим на храп;

— поза и мимика перед нападением: губы плотно сжаты, подбородок опущен, руки полусогнуты и подняты.

По крайней мере вы будете точно знать — такой человек способен на все! Но если вы сумеете овладеть своей мимикой и движениями, вы и сами сможете, когда захотите, нацепить маску гнева и ярости. И мысль: «С таким лучше не связываться» вовремя может прийти в голову вашему потенциальному противнику.

ЧТО ЕСЛИ ОН КО МНЕ ПРИСТАНЕТ?

Преодолеть страх насильника

Все, сказанное о страхе физического оскорбления для мужчин относится и к чувству страха перед изнасилованием у женщин. И ситуация, и чувство, и опасения в самом деле схожи. Степень, уровень, последствия сравнивать трудно. Может и вовсе не следует. Психическая травма при сексуальном оскорблении ужасна.

Возможно то, чего боится мужчина, когда некие темные личности надвигаются на него, и то, чего в такой же ситуации боится женщина, просто никакому сравнению не поддается.

По степени тяжести. По боли и обиде. По ужасу и стыду. По последствиям.

Тем не менее все описанные выше методы для той, что подверглась нападению, была близка к подобной ситуации, но ее удалось избежать или только представляет в воображении, что подобное может произойти и тут же сходит с ума от страха, вполне пригодны.

Рекомендуются релаксационные упражнения.

Эффективны занятия по НЛП методике. Предста-

вить себя за стеклом перед залом видеостудии. Себя в зале. Себя на экране.

Смотреть весь этот ужас на мониторе. Пускать изображение в обратном порядке и в ускоренном темпе.

Разобраться со всеми приятными и неприятными воспоминанием на подсознательном уровне. Сохранить первые. Обезвредить вторые.

Страх перед изнасилованием превращает женщину в жертву, не дает ей возможности в опасной ситуации ни кричать, ни бежать, ни сопротивляться. От этого страха нужно и можно избавляться. Как и от последствий сексуального оскорбления, если его к несчастью пришлось пережить.

Вот как это делается при применении методов эмоционально-образной терапии.

В 14 лет Н. подверглась жестокому изнасилованию и много лет страдала от депрессии, кошмарных сновидений, страха, что это повторится.

Психотерапевт попросил Н. рассказать все как было. После окончания этой жуткой истории тут же спросил:

— Что вы чувствуете прямо сейчас?

К. чувствовала отвращение. Образ этого чувства представился ей в виде существа, целиком состоящего из грязи.

У него были красные глаза.

Психотерапевт спросил, что Н. хочет сделать с этим существом.

К. хотела вымыть его. И она его вымыла.

Существо это, как позже объяснил Н. психотерапевт, было частью ее самой. Так Н. воспринимала себя после того, что произошло. Относилась к себе, как грязному существу, к которому ничего кроме отвращения испытывать нельзя.

К. «вымыла» это грязное существо с красными глазами и оно превратилось в белое, чистое и голубоглазое.

В дальнейшем психотерапия Н. велась через этот самый образ и направлена была главным об-

разом на самопринятие. Состояние Н. значительно улучшилось.

Техника применения эмоционально-образной терапии нам уже известна. Добавим только — в данном случае при трансформации образа использовался прием «мысленного действия», когда мы изменяем образ заставляющего нас страдать чувства или воспоминания иногда самым парадоксальным образом (К. не выбросила, не уничтожила грязное существо — она вымыла его, и ей сразу стало легче).

ГЛАВА XI

учимся не бояться авторитетов:

- родителей
- охранников
- продавцов
- милиционеров
- чиновников

ВОТ СТОЮ Я ПЕРЕД НИМИ, СЛОВНО ГОЛЕНЬКИЙ...

учимся не бояться авторитетов

В этой главе мы будем избавляться от страха перед *авторитетами*.

Нет, мы не сериалов насмотрелись, и речь не о воровских авторитетах.

О тех, что поближе, с кем имеет дело каждый день и часто с большими или меньшими потерями в результате общения.

Авторитет — лицо, которое в силу формальных или традиционных причин и представлений имеет над нами власть.

Авторитет — тот, от кого мы зависим.

Или *привыкли* зависеть.

Тот кто волен хвалить и ругать, разрешать и запрещать, давать и отбирать, подписывать и отказывать в подписи, награждать и штрафовать, принимать на работу и увольнять, держать нас в очереди или впускать в кабинет, решать нашу проблему сейчас, откладывать на потом или не решать вовсе.

Кто они — наши авторитеты?

Наши родители от нашего рождения до наших же седых волос и лысин (с них, собственно, авторитарно-подчиненные отношения и начинаются).

Работодатели и начальники на работе (преодолевая страх критики, менеджер Валентина П. в одной из предыдущих глав боролась и со страхом перед авторитетом начальника).

Учителя и преподаватели.

Милиционеры (гаишники).

Работники здравоохранения и социального обеспечения.

Контролеры.

Чиновники.

Продавцы и работники сервиса.

Список наш, отечественный. В иных странах он может быть ограничен лишь учителями и работодателями.

Мы зависим от авторитетов дважды — формально и психологически.

Формально — потому что у них всегда есть выбор — сделать нам хорошо или плохо.

У нас как бы выбора и нет.

Потому что мы на их решение повлиять не можем. Или думаем, что не можем. Отсюда возникает психологическая зависимость в основе которой — страх.

Мы просим и боимся, что нам откажут. Мы дергаемся и впадаем в агрессию. Или начинаем кланяться и умасливать. Или плюем и с нерешенной проблемой убираемся восвояси.

На самом деле наши формальные зависимости от авторитетов стопроцентными делает наша психологическая зависимость от них. В конце концов все дело оказывается в страхе. Если мы научимся не бояться авторитетов, мы сможем спокойно и уверенно отстаивать свои права. И окажется, что они у нас есть, а власть авторитетов над нами вовсе не безгранична и их произволу мы можем положить конец и при этом не угодить в больницу от нервного срыва и даже не доводить дело до полного разрыва отношений.

И наши родители признают, наконец, нас взрослыми людьми и перестанут на нас давить и давать нам оценки, а если не перестанут — это просто не будет нас волновать.

Начальник на работе вспомнит, что за сверхурочные надо платить.

Чиновник — что он обязан выдать нам справку.

Инспектор ГАИ — что форма дает ему не только права, но и налагает на него кое-какие обязанности. Например, быть вежливым, соблюдать закон и не вымогать взятки.

МАМА, Я УЖЕ ВЫРОС!

как не бояться родителей

В главе о детских истоках тревожных состояний, мы говорили о том, откуда берутся неуверенные в себе люди. Они вырастают из тревожных детей. А тревожные дети растут в семьях, где, как правило, с родителями что-то не так. Очень часто что-то не так не с папой, а как раз с мамой.

Мамы у тревожных детей, как показали исследования, разные.

Они могут быть активными и сильными, негибкими и неступчивыми или беспомощно-пассивными.

Мама активная, сильная (на самом деле — агрессивная или агрессивно-неуверенная в себе), привыкшая контролировать все и всех в семье, имеет высокие шансы вырастить неуверенного в себе человека. Плохо, если это — дочь. Если сын — еще хуже.

Всем знакома такая мама и несчастный ее сын.

Она подбирает ему круг занятий и друзей.

Провожает и встречает из школы.

Отвозит на музыку, плавание и английский.

Определяет хороших и плохих среди школьных товарищей, с соответствующими выводами, наставлениями, запретами.

Назначает возраст, время и технику первого поцелуя.

На консультации у психолога по поводу некоторых странностей в поведении сына говорит за него и за себя в третьем лице, множественном числе: «Мы иногда заика-

емя...», «У нас проблемы с памятью...», «Мы впадаем в депрессию...», «У нас странные мысли...» Или даже «...мы совершенно не умеем постоять за себя. В чем дело, доктор?»

Выбирает ВУЗ, будущую работу, утверждает кандидатуру невесты, жены, ЗАГС для регистрации брака, место и порядок свадебной церемонии, цвет обоев и занавесок в квартире новобрачных, время появления на свет первенца, его имя и т. д....

Такая мама кажется все сделала для сына кроме одного — она не в состоянии его родить. Отделить от себя. Признать его право на самостоятельность. Оберегая от травм, в сущности пытается лишить его жизни. И это ей только кажется, что охраняет она его от опасностей. Охраняет она ту часть себя, которая для нее — ее ребенок.

Сыновья таких мам подолгу остаются холостяками.

Попытки их создать семью неизбежно приводят к конфликту между женами и мамой. Им приходится выбирать. Они бы выбрали полное одиночество на необитаемом острове, но и в этом не вольны.

Попытка настоять на своей взрослости, праве на самостоятельную жизнь, независимость от мнений и желаний мамы подавляются резко и агрессивно. Ультиматум: или быть всегда при маме или просто разорвать с ней отношения («...со мной, которая столько для тебя сделала... и т. д.!»).

Отношения авторитарной матери со своей дочкой развиваются по весьма схожей схеме.

Описанное выше — тяжелый случай, небезнадежный, но требующий длительной, желательно общесемейной психотерапии.

Более распространена привычная зависимость в отношениях взрослого сына или дочери с их родителями (чаще — опять-таки с мамой). Дети мечтают освободиться от родительской опеки, добиться признания за собой взрослых прав и сохранить при этом теплые и близкие отношения с матерью и отцом. Но первые же попытки внести новые взрослые ноты в семейный диалог, завершаются какофонией и диссонансом. Родители

с опорой на укоренившиеся в подсознании их детей стереотипы поведения восстанавливают статус кво.

И ничего доказать нельзя. Взрослый — уверенный в себе человек, не зависит от чужих оценок, не оправдывается, не защищается, не признает своей вины априорно, в силу сложившихся отношений и т. д. Но именно этого-то взрослые дети по отношению к своим родителям делать и не умеют. Научиться им не дают. Родители моментально ставят бунтовщиков на место. Они теряются, не знают, как вести себя по взрослому, что говорить, как отвечать. Часто срываются на крик, агрессию, потом просят прощения и все идет по-старому. Или начинают избегать встреч и общения с родителями. Что тоже плохо. К тому же их все равно достают.

Такова была проблема и Алеши Ш.. Женатый человек, под тридцать, дочери три года, неплохой, хотя и несколько пассивный специалист. Звонок матери накануне выходных заставлял его всего сжиматься.

Мама, Инна Кирилована, дама за пятьдесят, крепкая и энергичная, с всегда послушным ей мужем, отцом Алеши, в последнее время в связи с отъездом старшей дочери с семьей за границу, пытается восстановить и усилить, ослабевшую зависимость от нее сына.

Внешний повод и мотив достаточно распространены: «Мы с отцом старые больные люди, остались одни, ты должен нам помогать». Помощь выражается в ежедневных беседах с матерью, отчетах перед ней, выслушивании советов и наставлений, обязанности постоянно приезжать к родителям на выходные и в середине недели.

Попытки Алеши объяснить Инне Кирилловне, что он уже взрослый, встречают непонимание, раздражение, упреки и еще более жесткие требования о помощи. К давлению матери добавляется растущее недовольство жены, упреки в инфантильности и зависимости от мамочки.

Брак Алеши зашатался.

Разорвать отношения с матерью он не мог и не хотел, потому что любил ее и чувствовал ответственность за ее спокойствие. И объяснить ей, добиться признания и уважения к своей взрослости тоже не мог, хотя и пытался.

Обращение Алеши к психотерапевту было, в общем-то, случайным (встретил школьного приятеля, разговорились, он предложил посодействовать) и с точки зрения Алеши почти безнадежным. Тем не менее после курса Ассертивной терапии Алеша, с помощью психотерапевта-одноклассника повел с мамой другие разговоры.

Вот пример одной из пятничных телефонных бесед почувствовавшего уверенность в себе сына с начинающей подозревать что-то неладное матерью.

Звонок Инны Кирилловны застает Алешу на кухне за супружеским вечерним чаем. Ира, жена Алеши, какое-то время с любопытством слушает, что и как говорит муж (она отметила про себя новые ноты в разговоре Алеши с матерью, они ее заинтересовали и обнадежили), потом тихо убирает со стола и идет укладывать дочку спать.

— Здравствуй, Алеша, это мама говорит. Или ты меня не узнал?

— Ма, здравствуй.

— Ну, как твои планы на завтра?

— Что ты имеешь в виду? (Побуждение).

— Ты что, забыл? Мы же договорились.

— О чем?

— Ну, замечательно. Вот как ты относишься к своей матери!

— Мама, я очень хорошо к тебе отношусь. Я просто хочу узнать, что ты имеешь в виду, когда говоришь, что мы о чем-то с тобой договорились по поводу завтрашнего дня.

— Я имею в виду, что ты завтра приедешь ко мне.

— Нет, ма, завтра никак не получится.

— Как же так, ты же обещал. У тебя, что,

что-то случилось?

— У меня ничего не случилось и я ничего тебе не обещал. Мы говорили с тобой в среду. Ты просила меня приехать к вам на выходные, я сказал, что вряд ли это получится.

— Но мне нужна твоя помощь. Мне нужно проехать по магазинам, купить лампу, стиральный порошок. Я что, должна все это на себе таскать?

— Я понимаю, ма, ты хочешь сказать, что тебе уже трудно ходить за покупками, но думаю, что едва ли это так. Но даже если ты так плохо себя чувствуешь, я не смогу приезжать к тебе всякий раз, когда тебе надо будет идти в магазин. (Игра в туман, Негативное заявление).

— Что с тобой случилось, сын? Ты меня уже не любишь? Там что, Ирка сидит, тебя настраивает?

— Ма, я очень тебя люблю. Ира к тебе тоже хорошо относится. Она пошла укладывать Леночку, но у нас нет секретов друг от друга и она меня против тебя не настраивает. (Игра в туман, Заезженная пластинка).

— Когда мы одалживали тебе денег на машину, я надеялась, что ты облегчишь мне жизнь, сможешь ездить за покупками.

— Я понимаю о чем ты думала, когда одалживала мне деньги на машину (мы, кстати, долг почти вернули), но завтра я не смогу к тебе приехать. (Игра в туман, Заезженная пластинка).

— Вернули. За три года половину... Я не понимаю, как ты можешь так разговаривать с матерью? Что с тобой? Ты что, пьян что ли?

— Мама, я не пьян, и я с тобой нормально разговариваю. Возможно, тебя беспокоит, что мы медленно возвращаем долг. Мы могли бы определить более жесткие сроки возврата. Тебя это устроило бы? (Негативное заявление, Побуждение).

— Господи, да причем тут деньги. Ты что не слышишь меня? Как ты можешь так разговари-

вать с матерью, которая столько для тебя сделала?

— Мама, ты действительно очень много для меня сделала и я благодарен тебе за это. Но я не понимаю, что плохого в том, как я с тобой разговариваю?

— У меня такое впечатление, что я говорю с машиной. Ты в последнее время сильно изменился. Я не знаю, что с тобой происходит.

Пауза.

Алеша молчит.

— Але. Ты меня слушаешь?

— Да, мама.

— Все-таки объясни мне, что ты завтра собираешься делать?

— Не знаю. Может быть пойдем куда-нибудь все вместе. Мне надо кое-что сделать...

— То есть, ничего конкретного. Ладно. В воскресенье ты тоже не приедешь?

— Ма! У меня нет никаких конкретных планов, но в эти выходные я к тебе не приеду (Негативное заявление).

— Но это уже второй раз подряд в этом месяце! Не знаю, что может быть важнее для сына, чем помощь матери!

— В самом деле, ты можешь так думать, но в эти выходные я к тебе не приеду (Игра в туман, Заигранная пластинка).

— Боже мой, кого мы с отцом вырастили! Она вообще бросила мать уехала за границу, другой отказывает в элементарной помощи!

— Я понимаю, откуда у тебя такие мысли. Наверное, после отъезда Татьяны ты чувствуешь себя одиоко. Но ты не одна. У тебя есть папа, я тебе звоню и навещаю тебя, когда могу это делать...

— Так. Теперь ты будешь считаться со мной?

— Нет мама, считаться я с тобой не буду, но в эти выходные я не смогу к тебе приехать... (Заезженная пластинка).

— Нет это все-таки Ирка тебя настраивает.

Она всегда была против меня, я знаю.

— Действительно, ваши отношения с Ирой могли быть более близкими. Но то, что я решил провести эти выходные дома — это мое решение, я его с Ирой даже не обсуждал. Кстати, хочу тебя попросить об одной вещи.

— Какой?

— Не могла бы ты не называть мою жену Ирой?

— Так вот в чем дело. Она что, услышала и вы поругались?

— Нет, ма. Мы с Ирой не ругались (Негативное заявление).

— Тогда в чем дело. Чем я тебя обидела?

— Ты меня ничем не обидела, ма. Я тебя и папу очень люблю и ценю все, что вы для меня сделали. Но и вы должны понять меня — я взрослый человек, у меня семья, обязательства перед ней. Я не могу навещать вас так часто, как вам хотелось бы. И в эти выходные я не смогу приехать. (Самораскрытие, Заезженная пластинка).

— Хорошо, а в следующие?

— И в следующие, возможно, тоже.

— И ты говоришь, что любишь нас? А я должна упрашивать тебя приехать? Объясни мне, что происходит.

— Это правда — у тебя ощущение, что происходит что-то ужасное. После отъезда Татьяны тебе одиноко. Но я не смогу ее заменить. Я буду навещать вас с отцом, когда у меня будет такая возможность.

— Что это значит? Ты решил разорвать с нами отношения? После всего, что мы для тебя сделали?

— Вообще нет, ма. Но тебе придется смириться с отъездом Татьяны и с тем, что я буду звонить вам и приезжать, когда у меня будет возможность. (Самораскрытие, Разумный компромисс.)

— Я что, действительно так утомила своими просьбами и звонками?

— Нет мама, мне нравится общаться с тобой и навещать тебя. Просто после отъезда Татьяны ты чересчур давишь на меня своими советами и опекой. Мне нужно разобраться с домашними делами и какое-то время я не смогу приезжать к вам так часто, как тебе и мне бы хотелось. (Негативное заявление, Самораскрытие).

— Хорошо. Ты хотя бы будешь звонить мне?

В голосе обида и слезы.

— Не волнуйся так, мама. Я буду звонить вам и обязательно в один из выходных приеду вместе с Ирой и Леночкой. (Разумный компромисс).

— Когда?

— У нас будет время обсудить это, мама.

— Но ты мне позвонишь?

— Обязательно. В эти выходные мы созвонимся.

— Ладно.

Пауза.

— Ире и Леночке привет.

— Обязательно передам. Они вам тоже передают.

— Ну до свидания, сын?

— До свидания, ма. Я вас с папой люблю.

Из этого диалога видно — случай непростой. Потребовалось около полугода работы Алеши с матерью при постоянной помощи психотерапевта (без усиленной проработки глубинных причин Алешиной неуверенности в себе тоже не обошлось), чтобы мать согласилась принять его как взрослого человека и понять, что самостоятельность сына вовсе не означает непременно разрыва отношений с родителями.

После того, как Алексе удалось установить с мамой ровные, уважительные и заботливые отношения, отстояв при этом собственную независимость, собственная семья его стала крепче, ему удалось проявить себя на работе и получить приглашение на должность, требующую активности и уверенности в себе.

Может быть эти три факта в жизни Алексея и не связаны. Но нам кажется, что связь имеется.

СУГУБО СЕМЕЙНЫЕ РАЗБОРКИ

страх среди своих

Вообще в отношениях между близкими людьми, родственниками страх и неуверенность одних в ответ на агрессию и постоянные попытки подавления со стороны других — вещь довольно обычная. Так происходит везде, где агрессивные или агрессивно-неуверенные в себе люди встречаются с людьми просто в себе неуверенными на длительное время в стесненных обстоятельствах.

В семьях подобные отношения привычны и обостряются при редких попытках сопротивления или появлении в семье новых родственников (например, невесток и зятей).

Диалоговая терапия позволяет подавляемой, неуверенной в себе стороне семейного конфликта проявить твердость, научиться отстаивать свои права, добиться уважения, не доводя дело до серьезного обострения отношений или разрыва (если обе стороны действительно не хотят ни того, ни другого).

При решении подобного рода проблем весьма эффективны методы эмоционально-образной терапии Николая Линде, с помощью которых удается избавиться от причин возникновения негативных эмоций и связанных с ними состояний страха, неуверенности в себе и душевных страданий. Техника применения нам знакома. А вот и конкретные примеры.

Л.М. — дама средних лет, неуверенная в себе и тревожная. Проблему свою видела в отношениях с младшей сестрой, родительской любимицей, выросшей в женщину капризную, властную и почему-то в зрелом возрасте взявшую на себя обязанность руководить старшей сестрой — оценивать ее поступки, покупки, отношения с мужем, давать наставления по любому поводу.

Перед беседами с сестрой Л.М. испытывала страх и беспокойство. И еще — она чувствовала постоянную обиду на сестру, причем никак с теплыми их взрослыми отношениями не связан-

ную. Обида была давняя, детская, но чем была вызвана, когда и почему появилась и отчего вдруг выросла теперь, Л.М. вспомнить и понять не могла. И сколько бы Л.М. наедине с собой не выговаривала эту обиду, она не слабела и не исчезала.

У Л.М. создалось впечатление, что все дело именно в этой не проходящей обиде и чувстве вины за нее перед сестрой, которым та умело пользуется.

Психотерапевт поддержал Л.М. в стремлении избавиться от чувства обиды и взялся ей в этом помочь.

На сеансе эмоционально-образной терапии Л.М. предложили представить так заботившее ее чувство в виде образа.

Л.М. представила свою обиду в виде образа бесконечной Вселенной, заполненной пугающей чернотой.

Все попытки трансформировать этот образ или найти противоположный ему позитивный успехом не увенчались.

Психотерапевт задумался, потом вдруг энергично и громко произнес:

— Ну уж этого я тебе никогда не прощу! И тут же спросил:

— Знакома фраза? Говорили так себе когда-нибудь про сестру?

Л.М. с удивлением вспомнила давнюю ссору, после которой она вот так вот с большим чувством сказала себе, что никогда не простит в сущности какого-то пустяка...

Побеседовали с психотерапевтом об обиде и пришли к выводу, что она только отравляет Л.М. изнутри и лишает ее спокойствия и уверенности в себе.

Вселенная по-прежнему была черна и висела где-то рядом.

Л.М. собралась с духом, отказалась от данной когда-то клятвы и принятого решения « этого никогда не прощать » и Вселенная потеряла свою

черноту.

Состояние Л.М. улучшилось, обида прошла, прошло чувство вины перед сестрой и теперь сестрицыны попытки учить Л.М. жизни она может мягко, но настойчиво отклонять.

Мы уже говорили о том, что неуверенность и агрессивность — просто разные формы проявления дефицита уверенности в себе. То есть обрести эту уверенность можно и путем избавления от агрессии. При применении в этом случае метода эмоционально-образной терапии в трансформации образа рекомендуется использовать прием «Разоружение».

На сеансе эмоционально-образной терапии клиенты часто представляют свои агрессивные чувства в виде черных бомб и прочих взрывных устройств. Им предлагается совершить конверсию той энергии, которая сосредоточена в страшном и разрушительном вооружении, в позитивную форму.

В конце концов мы столько лет вкладывали свои ресурсы в производство вооружения бессмысленного и вредного в первую очередь для нас самих. Есть шанс вернуть эту энергию и использовать ее в мирных целях.

Е.С. всю свою жизнь ненавидела своих сводных сестер. У них был общий отец и общая взаимная агрессия. Всю жизнь Е.С. с ними воевала. Сначала за любовь отца. Потом за его внимание и понимание. Потом за право заботиться о нем. Потом за право на наследство.

Е.С. прожила жизнь, выросла и состарилась с этим чувством ненависти и агрессии. Сестры ее умерли и больше ненавидеть было некого. Но избавиться от агрессивного отношения к сестрам Е.С. не могла. Недоговоренные обидные слова, сцены ссор и скандалов из прошлого преследовали ее каждый день и Е.С. буквально трясло от ярости и страха. Смысла во всем этом не было и не могло быть — сестры умерли, ответить ей уже не могли. Агрессия Е.С. оказалась направленной исключи-

тельно на саму себя.

Это было какое-то последовательное саморазрушение.

Собственную агрессию Е.С. представила в виде огромной черной мины. Е.С. хотела избавиться от этой черной мины раз и навсегда.

Психотерапевт объяснил Е.С., что много лет она тратила свои силы и энергию на создание этой вот огромной мины. Энергия эта вполне могла работать в мирных целях. Она и сейчас может быть позитивной. Просто ее надо извлечь из черной мины, пропустив ее через какой-нибудь фильтр-преобразователь.

Е.С. попробовала мысленно произвести операцию «разоружения» образа собственной агрессии и энергия действительно стала выходить из мины и наполнять Е.С. И даже с избытком. Психотерапевт предложил Е.С. направить излишки энергии на выполнение будущих позитивных проектов, Е.С. это сделала и нормальный уровень энергии был восстановлен.

Мина исчезла. Самочувствие Е.С. улучшилось.

Внутренняя агрессия перестала ее мучить, Е.С. ощутила огромное облегчение и открыла для себя новые возможности в жизни.

Иногда наши конфликты с близкими и наши психологические проблемы мы никак не связываем. Просто нам плохо, а в чем тут дело, мы и сами толком понять не можем. Это и понятно — страх и агрессия состояния мало того, что неприятные. Они какие-то стыдные и потому легко подвергаются вытеснению. Но нам от этого, как мы уже знаем, не легче.

В эмоционально-образной терапии в подобных конфликтных ситуациях рекомендуется применять прием «выращивания части личности».

На мастер-классе по эмоционально-образной терапии Катя С. поделилась своей проблемой с коллегой, выступавшим в роли психотерапевта.

Катя испытывала дискомфортное состояние.

Образ его представлялся Кате в виде оранжевого колючего шара. Шар вел себя агрессивно, все время нападал на Катю.

Никаким трансформациям образ колючего оранжевого шара не поддавался — все бросался и бросался на Катю.

Вообще, откуда взялся этот шар и само дискомфортное состояние Катя сказать и даже предположить не могла.

Психотерапевт попросил Катю найти ту часть личности, которую постоянно атаковал этот назойливый оранжевый шар и выразить эту часть в образе.

Образ оказался очень симпатичным — такой маленький голубой шарик.

Кате предложили усилить и вырастить этот позитивный образ части ее личности и голубой шарик начал расти, а по мере его роста оранжевый агрессор уменьшался в размере и терял иголки пока совсем не исчез.

Голубой шар уже был ростом с Катю и когда она приняла его, как часть своей личности, она оказалась как бы в голубоватой прозрачной ауре. В этой ауре Катя почувствовала себя спокойно и защищенно.

И только дома Катю осенило: оранжевым шаром была ее свекровь.

Она всегда была по отношению к Кате агрессивна. Катя терялась и просто не знала, как отвечать на постоянные ее нападки.

Теперь, к удивлению Кати, свекровь ничем не могла ее пронять.

Какими бы ехидными замечаниями не пыталась изводить свекровь Катю, она сохраняла спокойствие и уравновешенность.

Она не обижалась на свекровь, не боялась ее и не испытывала по отношению к ней ни малейшей агрессии.

Ей даже было жаль ее — она так переживала, что задеть Катю больше не могла...

Практика показывает, что подобный прием в эмоционально-образной терапии страха перед агрессией родных и близких работает надежно и без дополнительных поведенческих тренингов.

Вообще семейная агрессия, продуцирующая страх и подавленность, пассивное и неуверенное поведение прорастает сквозь времена и поколения.

Казалось бы не такая уж сложная проблема — молодая мама и ее юная дочь школьница не могут найти общего языка при приготовлении уроков.

Мама хочет помочь дочери, но уже через десять минут «помощи» раздражается и кричит. Ребенок на глазах тупеет, огрызается или впадает в истерику. С одной стороны агрессия, с другой подавленность и страх. Как это происходило у одной молодой мамы с собственной дочкой всякий раз, как они вместе пытались готовить школьный домашние задания.

Психотерапевт предложил маме воспроизвести сцену такой «домашней работы».

Мама встала над стулом, на котором в ее воображении сидела ее дочь и стала учить ее, что ей надо делать. Дочь ничего не понимала. Мама закипала от ярости. Психотерапевт предложил изменить условия эксперимента.

Теперь мама разыгрывала свою помощь дочери в лицах — вставая за стул в роли себя-мамы, садясь на стул — в роли дочери. Конфликт разворачивался стремительно — чем больше давила и кричала мама, тем меньше понимала та же мама в роли собственной дочери. Ситуация как и в жизни очень быстро снова стала тупиковой.

Тогда психотерапевт предложил маме успокоиться и просто спросить «дочь» чего она не понимает. Мама сделала так и «они» (она в роли мамы и она же в роли дочери) очень быстро сумели во всем разобраться и обо всем договориться.

Конфликт, казалось, с помощью несколько видоизмененного метода гештальттерапии был разрешен и в будущем у молодой мамы подобных проблем вроде не должно было возникнуть. Но ед-

ва мама отошла от проведенного тренинга, она просто физически почувствовала себя дурно, и психотерапевту снова пришлось заняться с ней ее проблемой.

А дурно ей стало потому, что, побывав в воображении на месте дочки, она вдруг очень зримо и грубо увидела свою собственную мать, стоящую над ней с ремнем (так в свое время ей «помогали» готовить уроки). Молодая мама почувствовала ужасное унижение.

Психотерапевт предложил ей представить это чувство в виде образа перед собой на все том же стуле.

Мама представила. На стуле сидела маленькая Девочка-Дюймовочка.

Психотерапевт спросил, может ли мама своей энергией и силой дать возможность расти Дюймовочке.

Мама кивнула.

Дюймовочка стала расти, выросла, сравнялась ростом с мамой. Мама приняла этот выросший образ в себя.

— А по отношению к собственной матери, стоящей над вами с ремнем, что вы теперь чувствуете? — спросил психотерапевт.

— А ничего, — равнодушно пожала она плечами. — Пусть стоит.

После сеанса психотерапии проблем с приготовлением домашних уроков в этой семье не стало. Между матерью и дочерью установилось взаимопонимание и доверие. Эстафету агрессии и страха удалось приостановить.

КТО ЗДЕСЬ СТАРШИЙ?

*как не бояться охранника, продавца и начальни-
ка*

Новые времена настали.

Мы получили свободы, для нас открыли рынок.

Обнаружился целый список прав, о которых мы и не подозревали.

Газеты стали печатать подробные и веселые инструкции, как добиваться того, что нам положено по закону и ставить на место продавцов и чиновников.

Советы и рекомендации подкреплялись ссылками на статьи законов, положений и предписаний.

Например:

- как обменять развалившиеся новые ботинки;
- что вам коммунальщики должны отремонтировать в вашей квартире бесплатно (подробный список работ, утвержденный мэрией);
- как себя вести, если вас незаконно задержала милиция или оштрафовал ГАИшник;
- куда жаловаться на зарвавшегося чиновника.

После таких публикаций в редакции газет звонили удрученные читатели и требовали предоставление текста соответствующего закона в полном объеме. Желательно оригинала с подписью и печатью Президента.

Они жаловались. Они пытались защитить свои права со ссылкой на закон, но их легко и просто посылали.

Те, кого мы привыкли считать авторитетами, от кого всю жизнь зависели, со своей властью над нами просто так расставаться не желают.

Подумаешь — законы! Есть кое-что посильнее законов — наш страх перед авторитетами. Гоголевскому уряднику и не надо было лично надзирать за вверенному его попечению народом. Достаточно было послать свою фуражку, чтоб народ оробел. Чем они хуже?

Теперь нам приходится заучивать не только то, на что мы имеем право. Надо учиться, как нам эти права отстаивать на практике в конкретных встречах и конфликтах с нашими привычными авторитетами.

Страх наш перед авторитетами, есть страх перед нашей собственной агрессией, проецированной на имеющих над нами власть. Можно попытаться вернуть эту агрессию в себя, ощутить ее частью своей личности, разыграть партию между собой агрессивным и собой же подавляющим агрессию, выпустить агрессию вовне, ощутить свою целостность и волю к развитию.

Мы почувствуем себя лучше, но повстречавшись снова с очередным дутым авторитетом в кабинете чиновника или в автосервисе, мы убедимся, что и без нашей проецированной агрессии с нами обращаются довольно бесцеремонно. Без подмоги не справишься.

Вот две истории о том, как наш соотечественник, овладевший с помощью ассертивного тренинга навыками преодоления страха перед авторитетами, сумел отстоять свои права в конфликтной ситуации.

Есть и другие примеры, истории и их герои (смотри, например, случай с Валентиной П., отстоявшей свое право перед авторитетом-начальником).

Они не уступали и не шли на компромиссы. Они добивались, чтобы уступали им и шли на предложенные ими компромиссы. Быть может они не всегда добивались на сто процентов того, чего хотели и на что имели право. Но они побеждали свой страх и робость перед теми, от кого привыкли зависеть и кому всегда уступали. Они сохраняли уважение к себе и чувство собственного достоинства. Они не чувствовали себя униженными и беспомощными. А это тоже кое-чего стоит.

ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ: ПОДНИМИТЕ ШЛАГБАУМ!

В.С., менеджер торгового центра, недавно овладевший техникой диалоговой терапии, встречал в аэропорте Шереметьево приятеля, прилетавшего из Швеции.

При въезде на территорию аэропорта В.С. наткнулся на шлагбаум, будку и автомат, для сбора денег. Будка была пуста. В.С. полез за мелочью для автомата, но шлагбаум открылся сам по себе. Решив, что в технике сбора денег какая-то поломка и временно на территорию машины пропускают бесплатно, В.С. нажал на газ, проехал мимо плаката с угрозой штрафа за бесплатную парковку, припарковался у входа, встретил и усадил приятеля и очень довольный повел машину к выезду из аэропорта.

На выезде его ждал закрытый шлагбаум, кассирша в будке и суховатый охранник в форме.

В.С. подождал пока откроют шлагбаум. Шлагбаум не открывался. В.С. посмотрел на охранника. Охранник посмотрел в сторону. В.С. открыл окно и обратился к кассирше

— В чем дело?

— Талон ваш предъявите, пожалуйста.

— Простите, какой талон?

— Вы что, не платили при въезде?

— Простите, какой талон я должен предъявить? (Заезженная пластинка).

— Талон с отметкой времени въезда на территорию аэропорта.

— У меня его нет.

— В таком случае вам придется заплатить штраф.

— Может быть вы правы, что хотите получить с меня штраф, но ваше оборудование на въезде неисправно и в будке никого нет (Игра в туман, Заезженная пластинка, Негативное заявление).

— У нас все работает. Вы первый, кто говорит, что там что-то сломано. Платите штраф. Вы задерживаете людей.

За машиной В.С. пристроился синий пикап. Шофер недоволен на него посмотрел. Охранник подтянулся и придвинулся.

— Я понимаю, что я задерживаю вас и людей, но платить штраф ни за что я не намерен. Ваше оборудование на въезде неисправно, шлагбаум открывается сам собой, охранника нет. Я провел на территории десять минут и не намерен платить никакого штрафа (Игра в туман, Негативное заявление).

Кассирша внимательно посмотрела на В.С. из-за окошка.

— Я не имею права принять решение об освобождении вас от штрафа.

— Согласен, — это не в вашей компетенции. Кто имеет право принимать такие решения?

— Я не знаю.

Водитель пикапа загудел. Охранник подошел.

— Ну чего встали? Платите и проезжайте. За вами очередь уже! Вы всех задерживаете!

— Это правда — я всех задерживаю. Я не намерен платить штраф из-за вашего неисправного оборудования. Девушка не уполномочена решать такие вопросы. Может быть вы здесь принимаете решения?

— Я ничего не принимаю. Хотите базарить, уберите машину вон туда на площадку, освободите проезд и базарьте!

— Я понимаю, почему вы хотите убрать мою машину и не сообщаете мне, кто может решить проблему. Но я машину не уберу и штраф платить не буду. Кто в таких случаях принимает решение?

Водитель пикапа погудел, сдал назад и подъехал к соседнему шлагбауму. Кассирша и охранник переглянулись.

— Вот у вас написано, — В.С. постучал пальцем по стеклу, — Охранная фирма... и телефон — это ваше начальство?

Охранник засопел.

— Слушай, мужик, ты не прав. Плати штраф или убирай машину...

— Я не заплачу штраф и не уберу машину, пока не поговорю с вашим начальством. Это его номер?

Кассирша, пожав плечами:

— Допустим.

В.С. набирает номер на мобильнике, слышит в трубке:

— Охранная фирма, говорите!

— Добрый день. Скажите, парковка в аэропорту Шереметьево ваш объект?

— Да.

— У меня проблема — оборудование на въезде неисправно, я не смог получить талон, меня не выпускают с территории и требуют уплаты штрафа. Штраф платить я отказываюсь. Кто принимает решение в таких случаях?

На том конце пауза, легкое замешательство, неуверенный ответ:

— Я не знаю... На месте разбирайтесь.

В.С., поворачиваясь к кассирше:

— Говорят, вы сами можете принять решение. Или

мне обратиться к высшему руководству вашей фирмы? (Негативное заявление).

Охранник и кассирша нервно переглянулись. После короткого совещания глазами кассирша неуверенно сказала:

— Вам придется оплатить въезд на территорию...

В.С. заплатил за въезд (по сравнению с суммой штрафа — копейки). Шлагбаум открылся. Охранник освободил проезд.

— Чудеса, — сказал приятель Я же помню — ты в гардеробе пальто получить не мог, все стеснялся, ждал, когда все разойдутся. Как ты это делаешь?

— Есть такой метод, — скромно ответил В.С.

ИСТОРИЯ ВТОРАЯ: «ВСЕ ПЕРЕДЕЛАТЬ!»

Применяющие метод диалоговой терапии, отмечают его эффективность в деле повышения уверенности и преодоления страха перед авторитетами в нашей стране.

Те, кто традиционно имеет над нами власть — начальники ЖЭКа, сантехники, инспекторы ГАИ, контролеры, вахтеры, участковые врачи и милиционеры, паспортистки, бухгалтеры, кассиры, а иногда по старой памяти продавцы и работники сервиса, — отлично знают, что мы их боимся и готовы ко всем нашим уловкам и проявлениям страха, как бы мы его не скрывали и не маскировали.

На самом деле обычно вариантов нашего диалога с авторитетами всего два. Мы или сразу сдаемся или сначала бунтуем, а сдаемся потом. И тот и другой вариант общения авторитетам очень хорошо известны. Отношение их к нам и нашим проблемам не зависит от того сдаемся мы сразу или предпочитаем сначала немного возмущаться. Мучить дольше могут Просителя Заискивающего, а Просителя Возмущенного могут принять и отправить довольно быстро, но без той самой справки, разрешения, подписи, помощи в решении проблемы,

которые ему так нужны.

Когда же наш российский авторитет сталкивается с совершенно новым способом вести с ним диалог и добиваться от него того, что он делать обязан, он настораживается. Он видит, что пришедший к нему не заискивает и не орет. Ему можно нахамить, проигнорировать или ласково послать, но он не отстанет и будет упорно добиваться своего. Почувствовав уверенность в себе посетителя, авторитет начинает нервничать. Посетитель ведет себя нестандартно. Он не умещается в привычные рамки. Он не умоляет и не кричит, говорит тихо, монотонно, спокойно и уверенно. Он не испытывает страха. У него есть право требовать. За ним кто-то стоит. Он может устроить мне какую-нибудь гадость. С ним лучше не связываться. Придется сделать то, что он просит. Тем более, что он прав.

Наши авторитеты также неуверенны в себе как и все мы. Просто свою неуверенность они умело скрывают, пользуясь для этого своим служебным положением.

Герой второй истории тот же В.С., знакомый с техникой диалоговой терапии и с увлечением применяющий ее в общении с традиционными российскими авторитетами. В данном случае с работниками автосервиса.

Забирая отремонтированную машину с фирменного автосервиса, В.С. был уверен, что долго еще сюда не вернется. В этом убеждали его стильные комбинезоны персонала, отличное оборудование, вежливые менеджеры, приятная девушка в кассе, а пуще всего прочего астрономическая сумма счета за ремонт.

В.С. обманулся. Машина его намертво встала на следующий же день, проявляя все симптомы устраненной накануне неисправности.

Возмущенный В.С. отбуксировал машину на тот самый сервис и вступил в фирменное помещение для работы с клиентами, которое он покинул только вчера с легким сердцем и кошельком. Менеджер попросил В.С. подождать, пока мастер проведет диагностику его машины. Через час он пригласил его к стойке оформления заказов и заявил:

— Деталь, которую мы вчера заменили на вашей

машине пришла в негодность, но это произошло не по нашей вине.

— Понятно. Вам придется снова заменить эту деталь и сделать это за ваш счет. Машину я мог бы забрать ближе к вечеру. Как вы думаете, вы успеете? (Игра в туман, Негативное заявление).

— Вы не поняли. Наш мастер все сделал правильно. Новая поломка произошла по вашей вине. Вам придется снова оплатить и ремонт и детали.

— Я понимаю: вы хотите, чтобы я, оплатив вашу некачественную работу и бракованную деталь, теперь снова платил вам за новую деталь и работу, но я этого делать не намерен. Вам придется все исправить за свой счет так, чтобы к вечеру я мог забрать машину. (Игра в туман, Заезженная пластинка).

— Но поломка произошла по вашей вине!

— Я понимаю, почему вы так говорите, но меня ваша оценка не интересует. Меня интересует, когда вы отремонтируете мою машину и я смогу забрать ее. (Игра в туман, Самораскрытие, Заезженная пластинка).

— Видите ли, вот здесь в карте неисправностей мастер пометил, что замок зажигания нуждается в замене. Если бы вы заменили замок, установленная нами новая деталь не вышла бы из строя. Мы снова устраним неисправность, но вам придется оплатить и деталь, и работу.

— Я не знаю, что отметил мастер в карте. Я сдал машину вам в ремонт и на следующий день она сломалась в том же самом месте. Если надо было заменить замок, вы должны были его заменить. Когда я смогу получить свою машину отремонтированной? (Негативное заявление, Заезженная пластинка).

— Но у нас не было замка на эту модель!

— В таком случае вы должны были поставить меня в известность, что машину без замены замка эксплуатировать нельзя. Меня в известность никто не ставил. Когда вы отремонтируете мою машину?

— Но вот же в карте...

— Меня не интересуют пометки в ваших картах. Вы можете решить вопрос о ремонте моей машины?

— На ваших условиях — нет.

— Хорошо. Кто может принять такое решение?

— Я не знаю.

— Кто ваш непосредственный руководитель?

— Начальник смены.

— Пригласите его, пожалуйста, сюда.

— Он занят.

— Когда он освободится?

— Я не знаю.

— Через два часа, через час?

— В течение часа не раньше.

— Я подожду. А вы сообщите ему о моей проблеме и о том, что я хочу знать, когда я смогу забрать свою машину исправной.

Менеджер исчез. Через десять минут он вернулся с начальником смены. Начальник смены был любезен и озабочен. И то и другое через силу.

Он с трудом сдерживал раздражение и желание послать клиента...

— Ну, что тут у вас?

— Машина, отремонтированная вами только вчера снова сломалась. Ваш менеджер считает, что я должен платить за замену той же самой запчасты. Я так не считаю. Меня интересует, когда вы поменяете деталь и я получу свою машину в исправности.

— Ну вы чего, не понимаете? Вам же объяснили. Мы все сделали правильно. Надо было замок поменять. Вы не поменяли. Какие к нам претензии?

— Я согласен, вы убеждены, что к вам никаких претензий быть не может. Вы вернули мне машину, не поставив в известность, что до конца неисправность вам устранить не удалось и машину эксплуатировать нельзя. В результате, все, что я вчера оплатил, сломалось. Это произошло по вине ваших работников. Когда вы снова отремонтируете мою машину и я смогу забрать ее?

— Да, забирайте хоть сейчас. Ребята выкатят ее вам за ворота и ездуйте, куда хотите!

— Неисправную машину я не заберу. Вы решить вопрос не можете. Кто может принять решение по этому вопросу?

— Не знаю... Поговорите со старшим мастером.

— Где я могу найти старшего мастера?

— Понятия не имею.

Начальник смены повернулся уходить. Клиенты, собравшиеся ремонтировать свои машины на этом сервисе, с любопытством следили за беседой В.С. с начальником смены. Менеджер это заметил и шепнул что-то начальнику. В.С. повысил голос:

— Я понимаю, почему вы не хотите пригласить старшего мастера. Машина, отремонтированная на вашем сервисе вчера, снова сломалась. Вы не хотите устранить неисправность за ваш счет. Я хотел бы поговорить об этом со старшим мастером или вашим директором. Когда я смогу увидеть их?

Начсмены что-то хмуро буркнул менеджеру и вышел. Менеджер, улыбаясь вышел из-за стойки и доверительно и тихо заговорил с В.С.

— Не волнуйтесь. Сейчас старший мастер подойдет. Я думаю мы найдем решение, которое вас устроит.

Через пять минут В.С. провели к заместителю директора автосервиса. Замдиректора предложил кофе или чай, получив отказ, развел руками:

— Работнички. Типичный совок. Им хоть на лоб мерседесовскую бляху налепи, все равно будут запорожцами.

— Вы недовольны своими работниками и в этом вы правы. Я хочу знать, когда вы исправите то, что сломалось после вашего ремонта и вернете мне машину. (Игра в туман, Заезженная пластинка).

— В этом все дело. Мы своей вины не отрицаем, вам как следует не объяснили, что надо замок поменять. Так что мы поставим вам вышедшую из строя деталь бесплатно. Но саму деталь, новый замок и его установку вам придется оплатить.

— Понятно. Вы хотите, чтобы я оплатил вышедшую из строя по вашей вине деталь, но я его этого делать не намерен. Вы не должны были мне возвращать неисправную машину. Когда вы отремонтируете и вернете мне исправную машину? (Игра в туман, Заезженная пластинка).

— К вечеру все будет готово. Я вижу вы с моим

предложением согласны.

— Согласен. Я оплачу новый замок и работу по его установке. Все что вышло из строя по вашей вине, вы переделаете бесплатно.

— Да у вас что, крыша съехала? Эта деталь стоит двести долларов. Если мы каждому будем такие подарки делать, я ж прогорю!

— Деталь сломалась из-за халатности ваших работников, то есть по вине сервиса. Значит вы должны оплатить и деталь и ее замену. Разве я не прав? (Игра в туман, Негативные расспросы).

— Послушайте, мы и так идем вам навстречу. Мы поменяем вам деталь бесплатно. Саму деталь вы оплатите по оптовой цене. И новый замок, который мы специально для вас сейчас разыскиваем, тоже. Обычно мы так не делаем. Это очень выгодное предложение.

— Наверное, обычно вы так не делаете и вам кажется, что ваше предложение очень выгодно. Мне так не кажется. Я хочу чтобы вы исправили то, что вышло из строя по вашей вине за свой счет. Мне все равно, кто оплатит расходы. Может быть, вы вычтете эти деньги из зарплаты мастера или менеджера. Меня это не касается. Замок и работу по его установке я оплачу по обычной цене. Машину я хотел бы забрать ближе к вечеру.

Замдиректора внимательно посмотрел на В.С. Подумал, прикинул. Вздыхнул.

— Ладно. Подъезжайте часикам к семи. Думаю все будет готово.

— Вы переделаете вчерашнюю работу и заменить деталь за счет сервиса?

— Ну, раз поломка произошла по нашей вине... Обычно мы так не делаем, но...

В.С. забрал вечером исправную машину, оплатив только установку нового замка и сам замок. Сначала машину ему не хотели отдавать. Предлагали оплатить деталь, вышедшую из строя по вине сервиса с пятидесятипроцентной скидкой. Но В.С. стоял на своем. Применяя навыки ассертивного тренинга он сумел добиться встречи с директором сервиса и убедить его вернуть от-

ремонтированную машину на своих условиях.

В прошлом В.С. в подобных ситуациях терялся, вел себя неуверенно. Он и представить не мог, что когда-нибудь без страха, тревоги и беспокойства сможет добиваться от продавцов, охранников, работников сервиса ГАИшников и прочих традиционных российских авторитетов того, что ему положено по праву. Овладев приемами уверенного общения, он с удовольствием и успехом применяет их в самых различных ситуациях.

— Они просто не умеют общаться с уверенными в себе людьми, — говорит В.С. о российских авторитетах из службы сервиса, торговли и бюрократии. — Они привыкли, что мы или пасуем или возмущаемся. Когда они встречают спокойного и уверенного в себе человека, они просто теряются. Они не понимают. Им кажется, что за этим человеком кто-то стоит, раз он ведет себя так необычно. В конце концов они сдаются и делают то, что обязаны делать.

В.С. прав. Наши традиционные авторитеты — очень неуверенные в себе люди.

С помощью навыков уверенного общения, применяя описанные выше приемы (Игра в туман, Заезженная пластинка, Разумный компромисс) отстаивать свои права в конфликтных ситуациях с традиционными авторитетами может научиться любой даже очень неуверенный в себе человек.

Возможности отвечать отрицательно на ваши законные требования у ваших оппонентов ограничены. Запасы их «Нет» в ответ на ваши предложения не бесконечны. Вы всегда можете на новое «Нет» ответить повтором вашей просьбы и добиться того, чтобы они сделали то, что должны сделать. Рано или поздно ваш оппонент сломается и согласится на предложенный вами разумный компромисс.

Мотивы уступок у разных авторитетов могут быть разными.

Владелец частного сервиса, торговли, строительной фирмы не захочет терять репутацию, клиентуру и идти в суд с таким несговорчивым клиентом.

Инспектор ГАИ быстро поймет, что его не боятся,

взятки ему не дадут и просто потеряет к вам всякий интерес.

Работник ЖЭКа, чиновник из местной администрации всегда настороже — по-настоящему уверенный в себе человек для них опасен, он сулит им как минимум неприятности по службе.

На самом деле все они переживают примерно одни и те же чувства. Им довольно быстро становится ясно, что их умение манипулировать клиентом и просителем в вашем случае ничего им не даст.

Попытки заставить вас почувствовать вину перед ними за то, что вы заставляете их выполнять свои обязанности, обречены на неуспех. Вы не чувствуете вины и не даете им права на оценку себя. Вы их не боитесь, не теряетесь и не впадаете в ярость. Вы для них неуязвимы и они постараются выполнить ваши требования (если они разумны и законны) в надежде отыграться на менее решительном клиенте.

Овладевая приемами ассертивного тренинга, не стройте иллюзий.

Иллюзии — тылы наших страхов. Рубеж для отхода. Норка для бегства.

Если надеешься чего-нибудь достичь без проблем и усилий (на самом деле просто ничего не хочешь менять) — создай иллюзию и, когда она при первом же столкновении с действительностью рухнет, разведи руками: «Вот видите, я хотел, но ничего не получилось. Я не виноват».

Оправдываетесь вы не перед собой — перед другим, вечным вашим оценщиком, с которым вы и не думали спорить.

Для того, чтобы овладеть навыками уверенного поведения и преодоления страха перед авторитетами, надо готовиться, тренироваться и не рассчитывать на немедленный успех. Придется сознательно идти на то, чего вы всю жизнь боялись — сказать «Нет», заявить о своем праве, добиваться своего.

Оппонент не сразу объявит о капитуляции. Придется повозиться. Потратить час, день, неделю. В конце концов вы добьетесь того, чего хотели полностью или

частично, но это будет лишь поощрительный приз. Главное, во всяком случае на первых порах, не сэконо-
мленные деньги, не качественно отремонтированная вещь и не вожденная справка о вашем праве на что угодно.

Главное — побежденный страх. Чувство собственного достоинства. Умение настоять на своем праве. Отвоеванное уважение к себе.

В привычку это войдет позже. Первые же успехи забываемы.

Попробуйте. Должно получиться.

ГЛАВА XII

Страхи любви
Любовь и зависимость
Неспешный успех самоанализа

БРОШЕНА — ПРИДУМАННОЕ СНОВА

страхи любви

Два года тянулось и кончиться не могло.

С самого начала было ясно — ничего серьезного тут не получится, она ему не пара, поиграет и бросит, пройдет и забудет.

И вот молодой человек недурной наружности промелькнул и исчез, а Ира Д. осталась со своей несчастной любовью, перешедшей в какое-то наваждение. Думать она могла только о нем, вспоминать только их прошлые встречи, звонить только общим знакомым (вдруг кто-то случайно: скажет — как Он и что поделявает).

Ира жила на автомате. Если замечала что-нибудь вокруг, тут же включала это в свое наваждение: сегодня дождь, как в тот вечер, когда они встретились после работы, Президент улетел с визитом во Францию (а Он так любил Париж), вот эта машина зовется Мицубиси (Он говорил — лучшая машина в мире).

Ира посещала психоаналитика. Психоаналитик не помог. Помогла эмоционально-образная терапия.

Психотерапевт поставил перед Ирой стул и предложил представить на этом стуле Его и описать, что же она чувствует.

Ира чувствовала, что всю ее влечет к Нему и чувство это у нее в груди. Образ чувства — ярко

синий шар. Ира очень хотела выбросить этот шар подальше, но сделать этого не могла. Чувствовала — сделает так и умрет.

Все попытки заставить Иру выбросить этот ярко синий шар ни к чему не привели. В конце концов она вскрикнула: «Ни за что не отдам!», почувствовала, что теперь шар у нее под сердцем и сразу успокоилась.

Представив Его перед собой на стуле, она впервые за два года с удивлением отметила, что не страдает, как прежде и чувствует какую-то странную нежность.

Кризис миновал.

Психотерапевт помог Ире освободиться от своей несчастной любви с помощью метода трансформации образа, применяемого в случаях, когда клиент страстно хочет избавиться оттого, что его мучит и так же страстно хочет это мучительное чувство сохранить. И не стал пока говорить Ире, что то, что с ней произошло, к любви скорее всего никакого отношения не имеет.

Почему-то считается, что истинная любовь — бескорыстна. А что может быть бескорыстнее любви неразделенной? Человек не может без другого жить и ничего себе не просит. Чем любовь несчастнее — тем она совершеннее.

Человеку нужны легенды — без них очень скучно.

После затянувшейся революции морально-половых отношений все органы вывернулись наизнанку, но миф об истинной неразделенной любви сохранился.

Люди впадают в депрессию, носят под сердцем чистый образ с печальной гордостью, посещают психиатра и принимают таблетки, а скажи им, что все произошло из-за их страха любви и обрати на них внимание любящий, они с недоверием отшатнутся от него — обидятся.

Страх любви и в любви — крепкая штука.

Создатель индивидуальной психологии Альфред Адлер открыл в человеке многое. В том числе — жажду, поиск, желание, стремление к несчастной любви. Не случай и обстоятельства делают человека несчастным в

любви на долгие годы. Ситуация трагична, но смысл ее извращен. Страх счастливой, реализованной любви заставляет выбирать из всех того, кто на вас наверняка и не взглянет, применять навязчивую манеру ухаживаний, от которой ваш предмет при виде вас начинает тошнить, а вас томиться, вздыхать, опускать руки, впадать в апатию и депрессию и ничего не хотеть.

Все, что заставляет страдать в несчастливой любви, есть не следствие несчастья, а причина и цель.

Погруженность в это чистое чувство бескорыстного обожания позволяет оправдать отстраненность от мира, от необходимости ставить цели и реализовывать их в социальности, профессии, любви и браке, что в сущности есть результат все той же тревожности, неуверенности в себе, страхе перед близкими отношениями с другим человеком, в которых, среди прочего придется, например, решать вопрос о власти и доминанте — кто указывает и подавляет, а кто подчиняется, отчего, кстати, страх перед любовью может поразить человека во всем прочем властного и агрессивного, а на самом деле не такого уж уверенного в себе.

Страх возможного равноправия в любви или, не дай бог, превосходства другой стороны разрушает браки властных людей с хоть сколько-нибудь независимыми партнерами и заставляет их подбирать себе из разряда «Она ж тебе не пара!» по красоте, уму, интеллекту явно ущербную половину, зато послушную и готовую к полному подчинению, что с легкостью объясняется друзьями и близкими властной натуры с помощью простенькой формулы про любовь и козла.

В обществе неуверенных в себе людей драмы несчастливой любви вовсе не показатель чистоты и нравственности, преклонения перед духовным и пренебрежения плотским, как бы страстно ни утверждали это дамы в возрасте в теперешней России, воспитанные на беспощадных производственных мелодрамах 50-х годов. Во всяком случае ранняя свобода половых отношений и массовость подростковых гражданских браков на рубеже столетия нисколько тоскующих в позиции: «Я люблю, а на меня плюют» не сократили.

Если под чистотой и нравственностью понимать в том числе стремление к любви без отношений, то в этом смысле все равно, что показывают по телевизору с утра до вечера — целомудренные прогулки за ручку или Кама Сутру во всей красе.

Какая досада!

Разгул неразделенной любви как проявление особо духовных отношений в литературе и обществе относят к периоду романтизма с чахоточным героем, вечно погруженным в меланхолию и рефлексию, мучительно анализирующем, что он почувствовал, когда увидел, услышал, вспомнил что-то, что мгновенно напомнило ему о ней и т. д. и т. п.

Традиционная и давняя слитность любви и рефлексии делает выбор темы любви для иллюстрации способов применения самоанализа при исцелении страхов, тревог и беспокойств совершенно естественным.

КАЖДОМУ ПО НЕВРОТИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ

самоанализ страсти

Собственную систему самопсихоанализа разработала Карен Хорни.

Психоанализ Хорни отрицает биологизаторский подход Фрейда к психологическим проблемам. Незачем искать причины невротических черт характера современного человека в проблемах ранней сексуальности. Их и в обычной жизни достаточно. Механизмы же возникновения страхов и тревог по Хорни во многом схожи с представлениями классического психоанализа — вытеснение травмирующего и несоответствующего моральным требованиям и нормам, давление вытесненного на наше Эго. Если защиты сознания не срабатывают или оказываются неэффективными человек обзаводится невротическими потребностями. У него возникает масса проблем с самим собой и окружающими. Хорни доказала, что в случаях не самых тяжелых эмоциональных и

психологических расстройств человек может сам помочь себе. Для этого с помощью самоанализа ему последовательно и упорно придется отслеживать свои мысли, чувства, поступки, ассоциации, мечты и сны. Если он доберется до истинных причин происходящего с ним (которые вовсе не обязательно относятся к периоду приучения к горшку или изучения в младенчестве половых отличий братьев и сестер), возможно ему станет легче.

Прежде чем мы познакомимся на конкретных примерах с методом Хорни, нам придется кое-что вспомнить из области чувств, намерений, поступков и обманов, где все не то что кажется. А то что есть на самом деле, способно вызвать лишь удивление и недоверие.

В основе всего — тревожность.

Как она возникает в детском и подростковом возрасте мы знаем.

Тревожность взрослых проявляется в том, что они любят, стремятся к власти, попадают в зависимость, жаждут любви, завидуют, смотрят на окружающих свысока или подобострастно и делают все это не так, как обычные условно нормальные люди, проблемы которых во взаимоотношениях с людьми не требуют ни вмешательства психотерапевта, ни обучения методикам психологической самопомощи вроде НЛП или эмоционально-образной терапии, или самопсихоанализа.

Невротические потребности, развивающиеся на фоне тревожности только внешне похожи на обычные, разве что чересчур сильные человеческие потребности.

На самом деле они не таковы и служат иным целям.

Здесь цель не власть, не любовь, не превосходство над людьми, или стремление к порядку, личной скромности, зависимости от сильного партнера или ухода от ответственности. Цель — в определенной системе поведения, при которой вот эта самая тревожность как бы должна слабеть и все меньше давать о себе знать.

Стремление тревожных подростков контролировать все возможные случайности на пути к столь маловероятному с их точки зрения успеху помогает им на первых порах справиться с собой и судьбой. Аккуратность и педантичность остаются средством.

Цели меняются неосознанно. От убеждения: «Я добьюсь успеха, мне нужно быть только аккуратнее, прилежнее, следить за порядком» переход к убеждению: «Мне нужно только следить за порядком и я буду спокоен» незаметен. В первом случае аккуратность — средство для достижения цели успеха. Во втором — для снятия тревожности.

Аккуратность и прилежание лишь составляющие истинного успеха. Можно быть и аккуратным и прилежным и потерпеть неудачу. Когда же с их помощью пытаются успокоить свою фундаментальную тревожность, стремление к порядку становится навязчивым и всепоглощающим и с точки зрения нормы — просто абсурдным. Все карандашики отточены, пуговицы пришиты и воротнички отглажены, но это не спасло от очередной неудачи. Что это значит? А это значит, что не все карандаши были отточены и осталась пыль на зимних ботинках. Тревожность растет и только новые усилия по наведению порядка успокоят ее.

Такова невротическая потребность в порядке, пространенная и самая простенькая, надо сказать.

Бывают и другие ветвистые и могучие, способные опутать тревожного взрослого и проникнуть во все его взаимоотношения, представления о себе, желания, оценки, помыслы, определять его жизнь, решения, стремления.

Например невротическая потребность в любви.

Невротическая потребность в партнере.

Невротическая потребность в собственной скромности.

Болезненное стремление к власти.

Тотальный контроль за собой и людьми.

Слепая вера в собственную волю.

Невротическая погоня за престижем.

Невротическое честолюбие.

Во всех этих случаях цель человека не власть, не любовь, не общественное признание или подвиг личной скромности. Цель, разумеется неосознанная, — заглушить тревожность.

Цель недостижимая. Дело не в абсурдности средств.

Просто невозможно быть уверенным, что ты их правильно применил.

Нельзя властвовать над всеми или достичь чудес абсолютной скромности. Всегда останется сомнение, что кто-то (например соседская кошка) вне твоей власти и ты нескромен хотя бы потому, что купил новые шнурки для ботинок, а не обошелся веревочкой. И вообще, дело не в том, чтобы быть скромным. Надо быть скромным, для того чтобы быть спокойным. Но ты об этом и не подзреваешь, ибо невротические потребности как таковые не осознаются.

Какая степень скромности приведет к полному спокойствию? Нет такой.

Все эти средства неэффективны, но невротик других не знает и хватается за то, что спасало его худо — бедно не раз. Он будет чувствовать все время, что что-то не так, что-то он упустил, рано еще успокаиваться, потому что тревожность, притупившаяся было снова лезет наружу. Лихорадочно искать в чем он еще не скромен или кто вне его власти и дойдет и до веревочек вместо шнурков и до власти над соседской кошкой.

Все описанное выше встречается в людях довольно часто и окружающими как ненормальность может вовсе не восприниматься. Максимум: «Он — человек со странностями» — и все.

Он странен, а не странен кто ж?

Иногда обстоятельства меняются и все вылезает наружу с самыми скверными последствиями.

Б.Р. всю жизнь ходил в полуначальниках.

Был ровен с равными, почтителен с вышестоящими, с подчиненными строг и высокомерен.

Под началом его задерживались только люди тихие, исполнительные, в чем-то ущербные. Все решения Б.Р. принимал сам, контролировал любой пустяк, указывал в делах, в которых мало смыслил, успехи других приписывал себе, за ошибки (в том числе и из-за собственных указаний) спрашивал насмешливо и строго, свято верил в дисциплину и собственные достоинства. Охотно

давал повод для восхищения рассказами из собственного сверхудачного опыта: о своей машине, о своей собаке, о своей даче, о том, как он умеет устраивать дела, об отдыхе и покупках.

Наконец Б.Р. повезло и он стал хозяином и директором маленькой, но оборотистой фирмы. Подобрал персонал из бывших сослуживцев (кое-кто из них был прежде в одном с ним ранге иные стояли по службе и повыше).

Сектор рынка, на который попал Б.Р. оказался довольно бойким, конкуренция жесткой, но ему удалось привлечь посулами и обещаниями двух-трех профессионалов и дело пошло. На какое-то время фирме Б.Р. удалось добиться монополии в одной из областей и с этого момента с ним просто сладу не стало — заметные и прежде странности приобрели неприятный характер, размер, цвет и запах.

Круче всего доставалось бывшим сослуживцам. Б.Р. часами мог просиживать в их кабинете, уча работе и жизни на собственных примерах. И не было области, в которой Б.Р. не был бы велик. И если бы слушали его в свое время, то сейчас каждый из мелких сих мог бы иметь свое дело и жить в достатке. А теперь вот сидят тут все и должны быть ему благодарны и если даст он им нести свои носки в стирку, то понесут их бегом и каждый постарается успеть первым.

Приглашенным профессионалам тоже приходилось несладко.

Б.Р. и их учил, как надо работать и выстраивал при этом такие теории и выдвигал такие требования, что те только за голову хватались, но переубедить Б.Р. не могли — все доводы разбивались о какую-то ненормальную убежденность в масштабах своих достижений, знаний, умений, власти и непогрешимости.

Чтоб не завалилось дело, профессионалам приходилось симулировать исполнение указаний хозяина и терпеть постоянные выговоры, порица-

ния и штрафы. В конце концов они увольнялись и на их место приходили бесталанные, но тихие родственники и знакомые бывших сослуживцев, которые молча выслушивали и пытались исполнять указания Б.Р.

В конце концов фирма пришла в упадок, была съедена конкурентами и продана за бесценок в чем обвинил Б.Р. неблагодарных бездельников, не сумевших работать так, как он их учил.

Б.Р. рос младшим ребенком в семье. Двое старших братьев были талантливы и удачливы — один ученый, другой музыкант. Дотянуться до их успехов младшему было не под силу. Неудачи начались со школы с вечными тройками и холодными недоумением родителей: «В кого он такой».

Б.Р. записался в секцию бокса, добыл себе разряд и с тех пор всю жизнь спасался от неосознанной тревожности попытками убедить окружающих, которых он презирал, что у него все самое лучшее.

Психотерапевт, знакомый с психоанализом Хорни, обнаружил бы у Б.Р. целый комплекс невротических потребностей:

- невротическую потребность в эксплуатации окружающих;

- невротическое стремление к власти, неуважение к достоинствам и чувствам людей, стремление подчинять себе окружающих, боязнь неконтролируемых ситуаций;

- невротическую потребность в признании и восхищении его достоинствами;

- невротическое честолюбие и потребность в превосходстве над другими людьми;

И даже:

- невротическую потребность в любви подчиненных, что в сочетании с ненормальной потребностью во власти приводит такого человека к постоянному саморазрушению.

А психотерапевт близко незнакомый с психоанализом Хорни сказал бы что Б.Р. просто агрессивно-

неуверенный в себе тип и что в его возрасте это уже не лечится.

Но ни к какому психотерапевту Б.Р. никогда не обращался и если бы ему кто-нибудь это посоветовал, долго бы объяснял, что нужно делать, чтобы такие советы не приходили вам в голову. Он с полной невозмутимостью отверг бы упреки в стремлении к власти и превосходству над людьми и с искренней обидой говорил бы о том, что он так много сделал для людей, а они этого не ценили.

Разговоры о тревожности были бы ему смешны.

Если бы так легко можно было невротiku добратся до собственной тревожности, которая правит им с помощью невротических потребностей, не нужны были бы ни психотерапия, ни самоанализ.

Человек убежден, что страдает от недостатка любви, или власти, или признания, или из-за неблагодарности, или непонимания, или от того, что не соответствует собственным благородным представлениям о том, каким он должен быть.

Попытки прикоснуться самому или с помощью психоаналитика к своей базальной тревожности и осознать свои потребности, как единственный способ справиться со своей тревожностью, встретят сопротивление в первую очередь самого невротика. Осознание того, что на самом деле с тобой происходит, глубинные открытия на этом пути по Хорни, как и в классическом психоанализе — целительны.

Понимание в чем истинная твоя психологическая проблема поможет и применению других психотерапевтических методов ее решения, — добавим мы.

Ради одного этого стоит освоить методы самоанализа.

ЛЮБИТЬ ИНЫМ — ТЯЖЕЛЫЙ КРЕСТ

тревожная любовь

Разные бывают потребности у людей с приобретенной по

ходу жизни тревожностью.

Одна из самых распространенных — невротическая потребность в любви.

Любовь — объективная такая ценность и никакие определения иной ее не сделают. Даже определение «невротическая».

Любовь не ненависть. Она противоположность зла. Она абсолютна и позитивна. Всякому хочется к ней стремиться.

Но мы говорим не о любви. То что испытывает и к чему стремится тревожный человек к любви то как раз отношения не имеет.

В основе тревожности, как мы уже отмечали, всегда обнаружится вытесненная агрессия. То что вытеснено оказывает давление на сознание и порождает тревожность, которая снова и снова возбуждает вытесненную агрессию, а та в свою очередь усиливает тревожность. Это уже не замкнутый круг. Это какая-то спираль все возрастающих тревожности и агрессии.

Любовь, привязанность, поиск одобрения и поддержки в людях — кажутся в таком состоянии вполне естественными, но, увы, для тревожного человека абсолютно недостижимыми.

Что такое истинная любовь, сказать затруднительно. Но можно выделить некие черты, понятные всем.

Любить, значит искренне восхищаться. Быть готовым делать приятное и не думать о награде. Заботиться. Проявлять неподдельный интерес к делам, проблемам другого человека. Быть в проявлении всего этого естественным — все чувства открыты, нет задних мыслей, беспокойства о том, что тебя не поймут, не оценят, не ответят взаимностью. Возможные вспышки гнева или раздражения легко сменяются ровным и теплым искренним чувством.

Все это есть в любви тревожного человека и все не так или с иным знаком. Он чувствует, что состояние любви ему никак не дается и склонен быть чрезмерно требовательным к предмету своего обожания. Вытесненная агрессия порождает беспокойство и подозрительность, и любые просьбы со стороны любимого воспринимаются как

необоснованные требования, любые замечания, как унижительные. Всегда готов к измене и предательству, что чревато резким сменами настроений — вместо всепоглощающей любви мгновенно возникает холодность и отчуждение.

Тревожный человек не способен любить в силу своей базальной агрессивности и враждебности к людям и это проявляется в его полном игнорировании потребностей, чувств, стремлений предмета своей «любви» — ведь он нужен ему только для того, чтобы успокоить собственную тревожность, а вовсе не для того, чтобы ублажать его и потакать его прихотям и желаниям.

Подозрительность и страх сильно подмешиваются в любовь тревожника, потому что на самом деле он убежден, что любить его никто-никто не может и не должен! Неверие возможности любви к себе в сущности обратная сторона собственной неспособности к любви. Здесь — одна из особенностей стремления к неразделенной любви — предмет обожания не должен и смотреть в вашу сторону, любить вас он не может, вам это и не нужно, но если он и обернется и обратит на вас внимание — это будет воспринято только как насмешка!

С одной стороны безумное стремление к любви. С другой полное ее неприятие, боязнь в том числе оказаться в эмоциональной зависимости от предмета, страх ответственности и обязанности. Тревожный любовник — вроде голодного перед едой, в которую, мнится ему, насыпали яду!

Тревожный человек, тем не менее, может искать в любви именно зависимости, полного подчинения партнеру и в таких именно отношениях черпать силы для борьбы со своей тревожностью. Но не избавится он и подобным способом от беспокойства — самое нежное и милое замечание, самое несмелое желание, вырвется у него помимо воли и заставит страдать — не обидел ли я любимого своим высказыванием о погоде? Он будет трястись в ожидании телефонного звонка, опоздание на пять минут воспринимает, как измену. Он будет искать еще большей зависимости, в то время как вытесненная враждебность будет питать столь же скрытое негодова-

ние и обиду — я для него (нее) все готова (ов) отдать, а не получу в ответ самой малости.

Тревожные люди бывают агрессивно требовательны к партнеру. Им для подавления тревожности потребуется любовь абсолютная и безоглядная, не требующая ничего взамен. И правильно — взамен невротика дать нечего. Любой намек, на то, что партнер что-то от тревожного получил, хотя бы удовольствие от физической близости, непременно вызовет обиду — мной воспользовались! (удовлетворился и теперь бросит).

При этом тревожник и не осознает, насколько он требователен и придирчив. На попытки партнера установить равноправие может искренне удивиться, обидеться и действовать хитро и тонко, чаще всего используя для своей необузданной требовательности симптомы болезни — просьбам больного кто откажет? Выбрав для защиты от собственной тревожности любовь требовательную, невротик не изменит ей ни в коем случае. Для него отказ от требовательности в любви равносителен лишению жизни (точнее ее иллюзии).

Тревожники необычайно чувствительны к опасности быть отвергнутыми. Малейший намек на охлаждение, невысказанное в срок признание в любви (ты с утра мне еще не сказал ни разу, что любишь меня!) воспринимаются чуть ли не как измена и попытка разрыва. При этом напоминания со стороны партнера о знаках внимания воспринимаются как унижительные и едва добившись, чтоб на него обратили внимание, невротик тут же станет холоден, отчужден, как будто не он только что так страстно нуждался в любви.

В конечном итоге в тревожной любви явно просматривается желание заставить людей служить себе, заботиться и защищать от собственной тревожности при полном освобождении себя от каких бы то ни было обязательств. При этом наиболее распространенные средства для достижения цели: болезнь, собственная провозглашенная великая любовь (раз я тебя так люблю, значит ты должен...), длинный список собственных, как правило, мнимых благодеяний по отношению к любимому, ссылка на свои страдания вплоть до угроз само-

убийства (суицидный шантаж).

Сексуальные отношения в такой любви также становятся средством удовлетворения собственных иногда абсолютно иррациональных требований — если хочешь секса, сделай для меня то-то и то-то; секс нужно заслужить; ах так? ночью можешь ко мне не приходить!

Такой сексуальный шантаж.

Постоянные попытки возбудить в партнере чувство вины, стремление запугать его ответственностью за содеянное и мгновенная готовность оказаться обиженным и заставить вымалывать прощение — прием, эффективно применяемый тревожными в деле порабощения партнера.

При этом любые знаки внимания, проявления любви и заботы будут казаться невротiku мизерными по сравнению с его тревогой, беспомощностью, незащищенностью и недугами.

Такова невротическая потребность в любви тревожного человека. Взаимность здесь не возможна, как и сама любовь. Нужно совсем другое — справиться со своей тревожностью и враждебностью, добиться, чтобы по отношению к тебе не предпринимались агрессивные действия. Вечное стремление к недостижимому покою за счет беспокойства других людей.

И полное неведение относительно истинных своих чувств, проблем и причин страданий.

ЭПИЗОДИЧЕСКИЙ САМОАНАЛИЗ

прольем свет

Что ж такое-то — психологический анализ самого себя?

Человек почувствовал, что что-то у него не так. Ему что-то сильно мешает. Раздражает. Оставляет чувство неудовлетворенности и досады. Он не может поступать так, как хочет и должен — что-то определяет его поведение, взаимоотношения с людьми, как бы помимо его воли.

Он испытывает чувства, в которых стыдно при-

знаться. Избегает определенных конфликтов и поступков. Не способен принять решение. Часто испытывает беспричинный страх, тревогу, гнев, восхищение, хотя по здравому рассуждению понимает что ни бояться, ни восхищаться особо нечего.

Человек решает во всем этом разобраться раз и навсегда. Он задает себе вопросы, старается ответить на них честно и у него ничего не получается. Для того, чтобы заниматься самоанализом нужно знать природу и структуру эмоциональных и психологических расстройств, строение психики, особенности работы пациента и психоаналитика, приемы и технику психоанализа.

Объясняем на примере.

Г. был врачом. Но он не был психоаналитиком.

За несколько месяцев до первой своей попытки самоанализа Г. начал посещать психоаналитика из-за приступов беспричинного страха, сопровождавшихся сердцебиением, удушьем, головокружением. Кое-что на этих сеансах он сумел сам понять, оценить и затем применить в своем конкретном случае.

Поводом послужил приступ страха на первый взгляд вполне понятный — Г. уехал со своей девушкой на отдых в горы, отправился с ней побродить по живописным окрестностям и, гуляя с ней в уединенном и опасном месте, оказался во власти паники.

Шли в гору вдвоем. Поднялась метель. Все заволокло туманом. Г. почувствовал знакомые симптомы паники: сердцебиение, одышку, нехватку воздуха. Пришлось остановиться и передохнуть. В этот первый раз ничто не насторожило Г., человека физически сильного и в подобных ситуациях обычно смелого. Он сказал себе, что просто притомился. Отдохнул, подождал и пошел дальше, хотя знал уже, что паника ни с того ни с сего к нему не приходит, но удовлетворился самым простым объяснением — физическим.

На следующий день в схожей ситуации приступ повторился, но серьезнее и трагичнее.

Молодые люди шли по узкой горной тропинке над ущельем — девушка впереди, Г. сзади. Вдруг он почувствовал приближение паники и одновременно ему пришла в голову чудовищная мысль — что если он столкнет девушку в ущелье? С ужасом он понял, что ему хочется это сделать. Более того, он вспомнил, что перед вчерашним приступом паники та же страшная мысль подступала к нему, но он ее тут же отогнал и забыл. Теперь он вспомнил нарастающее вчерашнее раздражение и агрессию по отношению к девушке.

Значит, сказал себе Г., мои агрессия, любовь и страх как-то связаны. Но как?

Г. попытался вспомнить, откуда взялось раздражение против девушки, которую он любил, и вспомнил, что вчера перед прогулкой она очень хвалила одного их общего знакомого, за то, что он отлично умеет ладить с людьми. Господи, такая малость... Неужели? Не может быть! Что это такое?

Это не была ревность — общий знакомый никак не мог быть соперником Г.

Это не была зависть — Г. также по общему мнению отличался умением ладить с людьми.

И тем не менее раздражение против девушки была реакцией именно на похвалу в присутствии Г. другому человеку.

Г. вдруг вспомнил случай из детства — они с братом решили попробовать залезть на дерево. Брат мгновенно вскарабкался и сел на верху, а Г. пыхтел, пыжился, все время срывался и не мог никуда залезть. Брат сидел на ветке, смотрел на него сверху вниз и насмехался над ним.

Брат часто в детских их соперничествах оказывался лучше его. И мать всегда хвалила брата, а не Г.

Как только Г. осенило, какую власть имеет над ним сам факт похвалы другому в его присут-

ствии и почему это происходит — раздражение против девушки, желание и страх причинить ей боль исчезли. Он почувствовал нежность по отношению к ней. Они удачно миновали опасный участок.

И все прошло отлично!

Разрешив вопрос о том, что же с ним произошло в данном конкретном случае, отчего ему вдруг пришло в голову дикое желание буквально убрать со своего пути любимую, Г. успокоился и дальше в своем самоанализе не пошел. Он не стал углубляться — отчего же все-таки похвала другому в его присутствии так раздражает его? Чем она ему угрожает? Только ли это результат детского соперничества с братом? Отчего так легко и сильно впал он в агрессию по отношению к девушке? Какова природа его любви к ней? Нужна ли она ему только для восхищения им? Способен ли он признать ее право на взаимность с его стороны? Его агрессия по отношению к ней только ли результат случайной похвалы другому или есть другие причины?

Такой анализ Хорни называла эпизодическим и признавала его эффективность в борьбе с ситуативными неврозами. Личность тревожного человека при этом глубоко им не анализируется, но частная проблема, возникшая вследствие невротических потребностей, может быть успешно решена.

Нетрудно заметить, как они похожи — невротическая личность К. Хорни, тревожный подросток, возникающий из исследования А. Прихожан, неуверенный в себе гражданин, разрисованный в опроснике Р. Альберти и М. Эммонса.

Кажется это просто один и тот же человек и поведение его нас теперь не удивляет, оно может быть зеркальным отражением самого себя, но то что стороны здесь меняются местами лишь подтверждает идентичность изображения и оригинала.

И в столь различных знакомых нам уже методах решения проблем просматривается теперь много общего и они кажутся вполне взаимозаменяемы. Если бы у Г.

не наступило никаких озарений в результате самоанализа, он вполне мог бы прибегнуть к методу эмоционально-образной терапии — представить свою агрессию по отношению к любимой в виде образа, трансформировать этот образ, в позитивном виде принять его в себя и прийти ко вполне удовлетворительному результату.

Мы довольно подробно разобрали, как с помощью ассертивных тренингов можно преодолевать страх перед авторитетами. В эпизодическом самоанализе подобные примеры также имеются. Метод применим там и тогда, когда страх перед тем, от кого ты зависишь, не осознается и доставляет неприятности не напрямую, а исподволь.

Т. был любимым ассистентом своего шефа врача-клинициста. Они даже завтракали вместе, обсуждая дела и общие проблемы. С завтраков все и началось. С некоторых пор после них у Т. постоянно расстраивался желудок. Обследования показали, что в области желудка Т. абсолютно здоров. Причина была вовсе не в органах пищеварения, и Т. решил исследовать обстоятельства, при которых он стал чувствовать себя дурно.

Анализ первой же беседы, после которой он почувствовал себя плохо, дал вполне ощутимый результат.

Шеф вспомнил вдруг предшественника Т., тоже ассистента и любимца, и начал корить его за неблагодарность. Он довольно жестко и пренебрежительно прошелся по поводу молодых людей, которые берут от него знания и умения, а потом предают своего учителя, двигают свою карьеру и даже не вспомнят о том, кому они всем обязаны.

Т. казалось, что он искренне симпатизирует своему шефу, и с его стороны не может быть речи ни о какой зависимости, поэтому шевельнувшуюся было мысль о том, что его учитель не принимает, когда ученики становятся самостоятельными и независимыми от него специалистами, он тут же вытеснил из своего сознания.

Такого вытеснения было явно недостаточно

для физиологических нарушений и Т. пришлось признать, что проблема глубже и касается его работы.

Дело в том, что его исследовательская работа привела его к выводам, противоречащим научным убеждениям шефа. Прямо заявить об этом своему руководителю, значит решиться на весьма серьезный конфликт, поскольку его точки зрения шеф никогда бы не принял. Т. оказался перед выбором между собственными убеждениями и научной карьерой. Сам того не осознавая, все тянул с решающим обсуждением результатов своей работы, снова и снова проверяя собственные оригинальные научные выводы и исподволь готовя отказ от них во имя сохранения хороших отношений с шефом.

Проблемы с желудком заставили Т. провести этот самоанализ и открыли, насколько страх перед тем, что он может вызвать недовольство своего шефа велик в нем, и как упорно избегает он принятия решения в этой ситуации.

Осознав свою проблему, Т. понял, что сколь бы ни было тягостно это для него, ему придется принять решения несмотря на страх, и что решение это будет в пользу его научной честности.

Разумеется, после этого проблемы с пищеварением решилась сами собой.

Вылезаящая из под страха или вытесненных беспокойств телесная боль — вещь довольно распространенная. Такая сигнальная боль. Болит здоровое — ищи проблему в психике.

У Д., например, все было хорошо. Преуспевающий бизнесмен, ровный, приветливый, общительный. Никаких конфликтов, на все всегда согласный, уступчив, предпочтет делать то, что не очень-то ему нравится, лишь бы никого не огорчить. Не огорчить жену (счастливый брак в течение пяти лет!), коллег по работе (Д. такой симпатичный, спокойный с ним так легко), руководство (с Д. никаких проблем).

Все, в общем, было хорошо. И вдруг откуда не возьмись эти головные боли.

В очередной раз сильную головную боль Д. почувствовал в театре, куда отправился он по настоянию жены.

Боль была очень сильной и началась именно в театре — дома Д. чувствовал себя прекрасно.

С досадой Д. обругал пьесу, но тут же возразил себе — не болит голова из-за дурного спектакля, даже если ты вынужден его смотреть.

Вынужден... Он не хотел смотреть *эту* пьесу и пошел на нее по настоянию жены. Он уступил ее просьбе и не стал спорить, сделал вид, что ему все равно, не стал на своем настаивать, чтобы как всегда оставаться милым и уступчивым парнем. Может быть, если бы он настоял на своем и не потащился в театр ради жены, и голова бы у него не болела?

С этой мыслью головная боль исчезла, как будто ее не было.

Д. вспомнил, как нестерпимо у него болела голова на скучных вечеринках, куда он также ездил по настоянию жены. Он раздражался, подавлял в себе раздражение, и у него тут же начинала болеть голова.

Д. отметил эту связь — он уступает просьбам жены, не настаивает на своем, раздражается, подавляет раздражение и у него тут же начинает болеть голова. Как только он осознает в чем дело и дает выход своему раздражению — боль проходит.

Через какое-то время у Д. появилась возможность проверить свое предположение в совершенно иной ситуации.

Он проснулся после вечерники у себя на фирме очень рано и тут же почувствовал сильную головную боль. Сначала подумал, что много выпил накануне, но много накануне он не пил. Попробовал снова уснуть и вспомнил приснившийся ему только что сон — он раздавил кусочком промокاشки двух клопов. Бумага была вся в маленьких дырочках, составлявших красивый узор. Похожие узоры он вырезал в детстве на папиросной бумаге. Ему казалось, что у него получались прекрасные

узоры, он показал их маме, чтобы услышать похвалу, но мама только рассеянно на него взглянула.

— Причем тут бумага, — досадливо подумал Д. и вспомнил, что накануне перед вечеринкой на фирме было собрание. Он сидел и от нечего делать рисовал на бумаге карикатуры на председателя — своего оппонента.

Д. вздрогнул — слово «оппонент» выскочило неизвестно откуда. Он не считал председателя своим оппонентом. Правда он возражал против резолюции, вынесенной на голосование, но возражение было не по существу, на него не обратили внимание, все проголосовали «за» и только сейчас Д. понял, что в результате этого голосования на него свалилась масса дополнительной работы. И голова болит у него именно поэтому. Он вчера почувствовал, что его опять провели, заставляют его что-то делать помимо его воли. Он подавил вчера в себе раздражение и даже как-будто не понял, что происходит. Только чтобы остаться тем милым Д., которого все любили. И вот снова — головная боль.

Внезапно Д. понял свой сон про раздавленных клопов.

Клопами были те, кто привык ездить на нем, а он вынужден был терпеть и даже раздражаться себе не позволял.

Во сне не надо было притворяться.

И Д. раздавил клопов!

И боль прошла.

С тех пор, как только у Д. возникала необъяснимая головная боль, он знал, как отыскать ее причину и боль уходила.

Самоанализ Д. был успешен, потому что боль не успела глубоко пустить корни. Она не мешала ему работать и ходить на вечеринки. Она была терпима и проходила бесследно, когда он научился извлекать собственную вытесненную агрессию, которая и порождала боль.

Д. овладел эпизодическим самоанализом, научился

с его помощью решать конкретную проблему и дальше не пошел. Хотя, конечно, вопросов для опытного психоаналитика осталось много.

Проблема Д. была в том, что он не осмеливался высказывать и отстаивать свои желания и права.

Что в таком случае означал его счастливый брак? Почему он привык постоянно уступать требованиям жены? Что за чувство он к ней испытывал? Была это любовь, предполагающая равные права или зависимость, построенная исключительно на его Д. подчинении?

И вообще вот этот образ милого всем приятного парня, откуда он взялся? Почему Д. им так дорожил? Может быть он испытывал страх возбудить враждебность окружающих и в конце концов старался всем угодить? Может быть это вызывало постоянное его раздражение, которое он вынужден был подавлять. Может быть кроме головных болей были и другие последствия такой, в общем-то ненормальной ситуацией, с его характером и проблемами.

Но так далеко Д. забираться в себя не стал.

Иначе ему бы пришлось заняться систематическим анализом, к которому он был просто не готов и не хотел им заниматься, даже когда это посоветовал психоаналитик, к которому Д. обратился с невротическими нарушениями характера.

НА ПУТИ К СЕБЕ

этапы самоанализа

Что такое самоанализ и как это происходит на первый поверхностный взгляд ясно из приведенных выше примеров. Человек задает себе вопросы, пытается честно на них ответить. Всякие мысли и ассоциации даже самые нелепые и бессвязанные, которые приходят ему попутно в голову он не отбрасывает, а пытается истолковать и связать с теми вопросами, на которые ищет ответы. Так он работает и со сновидениями, в которых стремится разгадать скрытые свои желания и стремления и опять-

таки увязать их с теми самыми вопросами о самом себе.

Как часто следует заниматься самоанализом, в какое время дня и как долго? Все, что касается регулярности самоанализа — сугубо индивидуально. Тут главное помнить, что любая попытка дотронуться до привычных схем поведения и структур характера непременно вызовет внутреннее сопротивление. Каким бы ущербным ни был способ защиты себя от вашей скрытой тревожности, он выработан, привычен и не раз спасал вас от панических атак и вы всеми бессознательными силами постараетесь самого себя (вы — в качестве психоаналитика) ко всему этому не допустить.

Например, если вы решите заниматься самоанализом два раза в неделю с шести до семи часов вечера, вы сами же очень скоро взбунтуетесь против навязанной самому себе обязанности, против самопринуждения. Вам просто не захочется ничего делать, вами овладеет апатия и безнадёжность, ни мыслей ни ассоциаций в голову не придёт, а то что придёт, будет глупо и нелепо и ничего не объяснит.

В то же время, если вы будете откладывать самоанализ, прибегать к отговоркам и переносам на другой более удачный день или час, вы в конце концов такие перерывы между занятиями установите, что ваш самоанализ потеряет всякий смысл.

И все же даже самые длительные перерывы в занятиях предпочтительнее, чем принудитовка. Самоанализом вы должны *хотеть* заниматься. Пусть произвольно. Пусть не привязываясь к определенному дню и часу. Было бы желание.

Формы и методы самоаналитической работы опять таки должны быть удобны и приемлемы, комфортны именно для вас.

Вы можете просто анализировать свои настроения и состояния, ассоциации и сновидения, запоминая собственные озарения и выводы, и не оставляя следов в виде дневников и записей.

Вы можете вести дневник самонаблюдений, фиксируя свои открытия. Дневник — старинный спутник самоанализа. Он хорош тем, что к этим записям всегда можно вернуться. Но быть полностью откровенным с

листом бумаги сложно. Мешает то, что каким бы интимным делом ни было ведение дневника, мы всегда представляем себе возможность чтения наших записей третьим лицом и помним о такой возможности, а значит и прибегаем к услугам внутреннего цензора.

Более современен способ работы с диктофоном, но тут опять-таки настораживает возможность попадания озвученных откровений в третьи руки.

Все три способа в различных сочетаниях хороши, но можно остановиться и на одном — лишь бы вы чувствовали себя с ним надежно и спокойно.

Эффективный самоанализ предполагает работу на трех этапах.

На *первом* этапе определяется невротическая потребность.

На *втором* прорабатываются ее причины, проявления и следствия.

На *третьем* этапе выявляются взаимосвязи невротической потребности с другими структурами личности в том числе иными невротическими потребностями.

Поскольку невротическая личность редко ограничивается какой-то одной невротической потребностью в три этапа — определение, выявление причины и следствий, установка взаимосвязей с другими структурами — приходится работать с каждой невротической потребностью.

Строгость в соблюдении последовательности этапов желательна, но не обязательна. В конце концов вы в самоанализе можете сначала набрести на многочисленные следствия невротической потребности в любви, или власти, или независимости. А уже позже и на основе этих открытий прийти к выводу о том, что ваша потребность в любви или превосходстве над окружающими носит невротический характер.

Теперь о терапевтическом эффекте, результате, смысле и действенности самоанализа. По классике психоанализа терапевтический эффект наступает в момент осознания вытесненных причин проблемы, травмирующих воспоминаний, запретных желаний. То есть вспомнил забытое, осознал вытесненное и — здоров и норма-

лен.

При самоанализе осознание того, что та или иная потребность носит невротический характер и на самом деле есть способ подавления тревожности, может принести самоаналитику некоторое облегчение. Но подобные случаи все же довольно редки, а успех может оказаться временным.

Все-таки одного осознания наличия у вас невротических потребностей маловато. И даже решимости изменить себя тоже может оказаться недостаточно — поскольку и то и другое вполне могут обернуться самоуспокоением и бессознательной попыткой сохранить все то, что дает для вашего спокойствия невротическая потребность и что делает ее для вас субъективно ценной. Именно поэтому действенность самоанализа достигается на втором и третьем этапе работы, когда вы открываете для себя следствия невротической потребности, внутренние запреты, которыми из-за нее вы вынуждены сковывать свою свободу, те проблемы и конфликты, которые она порождает, а затем еще и устанавливаете связи этой потребности с другими. Так шаг за шагом для вас открывается истинный смысл ваших желаний, стремлений, отношений и поступков и вы, постепенно освобождаясь от привычек и запретов, сами делаете свои невротические потребности все менее и менее ценными, а освобождение от них все более желанным и возможным, вплоть до избавления от болезненных симптомов невротического характера — фобий, страхов и тревог.

НО, НЕ ЛЮБИЛ ОН...

самоанализ зависимости

Зависимость К. от мужчин носила болезненный характер.

Страх, что ее бросят, она останется одна, что любимый уйдет от нее, заставлял при одной только мысли об этом съеживаться К. и чувствовать себя маленьким беспомощным ребенком. При любых, даже мнимых угро-

зах разрыва, мир для К. переставал существовать, она целиком замыкалась на любимом, думала только о скором свидании или о том, когда же он, наконец позвонит, или как он снимет трубку и что скажет, если позвонит она. Если ей казалось, что он при очередном свидании не был достаточно заботлив или нежен, или был слишком явно чем-то озабочен или холоден, она могла думать только об этом и ни работа, ни друзья, ни развлечения ее не привлекали и оставляли равнодушной. Любое удовольствие в этой жизни она могла ощутить полно и сильно, только разделив его с любимым.

Дело было даже не в конкретном герое ее последнего вяло текущего романа. К. как-то давно уже привыкла мечтать о некоем идеальном мужчине, о любимом, который возьмет на себя все ее заботы, сделает ее богатой и счастливой, решит все проблемы в том числе и по работе, даст ей возможность раскрыться как творческой личности (К. была редактором и начинающей писательницей).

В сущности К. искала в любви одного — успокоения от тревоги и беспокойства, любимый нужен был ей не для любви, а для паразитирования и решения собственных проблем, о чем, разумеется К. не догадывалась, поскольку эти стремления были глубоко вытеснены. Как и глухое негодование, раздражение и враждебность против ее столь обожаемых мужчин, поскольку ни один из них не мог оправдать эти ее грандиозные мечты и надежды.

Невротическая потребность в любви была не единственной в характере К. Она страдала от болезненной и навязчивой скромности. К. всегда ставила себя ниже других, умаляла свои способности и привлекательность. Никогда не оспаривала чужое мнение, если даже была с ним категорически не согласна. Когда она узнала об измене мужа (К. была замужем; муж ее бросил), она восприняла ее очень болезненно, но сумела оправдать неверность супруга тем, что соперница была более привлекательна по уму и внешности. К. была навязчиво экономной в отношении себя и боялась потратить на свои прихоти даже самую ничтожную сумму. Заняв ру-

ководящий пост в издательстве, она вынуждена была давать указания подчиненным и делала это просящим, извиняющимся тоном. Играя в теннис, К. из-за внутренних запретов не чувствовала уверенности и свободы, всегда проигрывала, а стоило ей забыть и начать играть хорошо, она словно спохватывалась, пугалась возможности выигрыша и поддавалась сопернику. Интересы других К. ставила выше своих и потому на нее всегда взваливали самую нудную работу, и в отпуск она шла в самое неудобное время.

И этой своей болезненной и какой-то нарочной приниженности К. не осознавала, считала что занимает в жизни то место, которое заслужила и только иногда впадала в апатию и раздражение, временно и ненадолго, и никак не могла понять причин таких приступов хандры.

Навязчивые скромность и застенчивость сопровождались развитием странного, подавленного честолюбия, выражавшегося в тяге к каким-то мизерным успехам, в подавленном высокомерии по отношению к окружающим, в скрытой мстительности и ощущению удовольствия при неудачах других. В заслугу себе К. ставила ничтожные случайности, вроде хорошей погоды во время прогулки, и самая пустячная неудача, вроде сломанной молнии на сумке, воспринималась ей как катастрофа.

Прежде чем обратиться к самоанализу К. долгое время посещала психоаналитика и довольно прилично освоила технику психоанализа. Ей предстояло выявить свои невротические потребности в любви, зависимости от партнера, навязчивой скромности и стремление к превосходству над людьми, установить их причины, следствия и взаимосвязь и попытаться шаг за шагом в процессе этой работы освободиться от них, избавиться от внутренних запретов, строить отношения с собой и окружающими, не прибегая к защитным механизмам невротических потребностей.

В конце концов К. добилась своего, ей удалось освободиться от своих комплексов и стать другим человеком — свободным, раскованным, уверенным в себе, независимым и сильным, успешным и в профессиональ-

ном (она стала довольно известной писательницей) и в личном плане (научилась строить равноправные отношения с партнером).

Вот фрагмент самоанализа собственной зависимости от партнера, проведенного К. вполне самостоятельно и с немалой пользой для себя самой.

АССОЦИАЦИИ

К. проснулась утром с чувством усталости и раздражения. Усталость она тут же списала на работу, раздражение на автора, который не сдал вовремя статью и только после этого вспомнила, что ее друг уехал из города развлечься и отдохнуть, обещал вернуться на выходные и не вернулся. И усталость, и раздражение относились к ее другу, который в очередной раз ее обманул, но К. как всегда побоялся признаться себе в этом. И даже этот страх открыто возмутиться поведением любимого К. постаралась не заметить — признать его, значило признать, что ее чувство вовсе не любовь. Оно называется — зависимость. К этому она была не готова.

Потом К. почему-то вспомнила свою подругу и ее несчастную любовь, от которой та исцелилась вдруг, заболев пневмонией. Полежала в лихорадке месяц, а когда пришла в себя, тот кто заставлял ее столько страдать, оказался ей совершенно безразличен. И тут же К. подумала о книге, прочитанной в юности — там герой возвращается с войны, а жена его выставляет из дома — пока он воевал, она его разлюбила.

Все указывало К. на то, что она мечтает порвать со своим другом, но К. не могла себе в этом признаться и приписала свои ассоциации, раздражение и усталость минутной обиде на любимого — никогда с ним не расстанусь, я слишком люблю его!

СНЫ

К. приснился сон — она в чужом городе, где все говорят на незнакомом ей языке. Багаж и деньги сдала в камеру хранения и бродит по городу чужая, потерянная, никому ненужная. Потом она попала на ярмарку, видела какой-то игорный клуб и уродца на показ для

публики, потом кружилась на карусели все быстрее, хотела соскочить и не могла, потом качалась на лодке и, проснувшись, почувствовала себя несчастной и одинокой.

Вот это чувство потерянности поразило К. Она вспомнила, как действительно заблудилась в юности в чужом городе и попыталась истолковать сновидение. Игорный клуб и демонстрацию уродца К. связала со своим другом — который обманул ее надежды, как обманываются надежды игроков. Этим объяснением К. вполне удовлетворилась, хотя в сущности она отказалась от серьезного анализа поразившего ее чувства потерянности.

Будучи знакомой с психоаналитическим толкованием сновидений К. не могла не заметить, что в центре ее сновидения — образ вокзала и помещенного в него всего ее багажа и денег, что на языке бессознательного означало только одно — вокзал — ее друг, она все в него вложила, а он обманул ее ожидания.

И в этой попытке самоанализа с помощью сновидений и в той, что была предпринята с помощью ассоциаций, внутренние сопротивления К. были слишком сильны, и потому выводы и толкования ее были недостаточно глубоки.

Позже К. снова вернулась к попыткам истолковать этот сон — слишком сильным и эмоциональным было то чувство потерянности, с которым она тогда проснулась. Она снова вспомнила как в юности заблудилась в чужом городе и какой беспомощной себя почувствовала. Она не решилась тогда на самый простой шаг — зайти в отель или магазин и узнать дорогу. И так же с ее другом — она сама отпустила его в поездку за город к приятелю, вместо того, чтобы открыто заявить, что не хочет, чтобы ее бросали одну.

К. снова пришло на ум воспоминание детства, как она долго мечтала купить обновку для куклы, а когда мама, наконец, повела ее в магазин, сама отказалась от покупки, увидев вдруг, что все здесь слишком дорого, и смутившись, что на нее будет потрачено столько денег. К. сделала вывод, что ей не стоит быть такой робкой в выражении своих желаний — надо бы прямо говорить

другу, чего бы ей хотелось.

И снова К. уклонилась от прямых и глубоких толкований и не дала выйти наружу своему раздражению против любимого, который был нетерпим к ее даже самым робким намекам и просьбам уделять ей побольше времени.

К. приписала все своей робости в выражении собственных желаний и снова, как в детстве, взяла всю вину на себя.

СВИДАНИЕ

Долгожданная встреча с любимым!

К. так ждала ее, а в результате почувствовала себя глубоко несчастной.

Он опоздал на свидание, был сдержан и холоден, К. было неловко за него, он начал допытываться, чем таким он ее обидел, начал упрекать ее в том, что она думает только о себе... А она так ждала этой встречи!

ЗАМЕТКА В ГАЗЕТЕ

Прочитала в газете о кораблекрушении, вспомнила свой сон — как она качалась в лодке на воде, ассоциации хлынули одна за другой...

Представилось, что она попала в кораблекрушение, начала тонуть, но ее спас мужчина, сильный, заботливый и теперь он всегда будет с ней, с ним она чувствует себя защищенной...

Вспомнился рассказ о девушке, которая после неудач и измен нашла любимого и приданого ей человека...

Вспомнила, как в юности была без памяти влюблена в зрелого человека, писателя и как ей приснился удивительный сон, в котором они гуляли вместе, держась за руки, усмехнулась этому воспоминанию — теперь она знала, что сильно преувеличивала достоинства этого человека.

Головокружительная фантазия юности еще до влюбленности в писателя — она встретит великого человека, он оценит ее возможности, разглядит за неяркой внешностью ее необыкновенность. Он займется ей,

поможет развиться в прекрасную даму, будет восхитительно ухаживать за ней, купит ей дом, машину, наряды, отправится с ней в путешествие...

Мужчины в этих фантазиях помогали К. и защищали от опасностей.

Анализируя эти видения, К. связала их с сегодняшними своими проблемами и подумала, что ее теперешний друг не дает ей того, в чем она так нуждается. А нуждается она не только в любви. Она нуждается в защите. В этом К. призналась себе с некоторым удивлением. Хотя знала всегда — она беспомощна перед нападениями, давлением и нуждается в защите. Может быть и ее страстное желание любви не что иное как потребность в защите и помощи?

Это было первое озарение (инсайт) в самоанализе К. — догадка о природе своей любви, как зависимости и первый ощутимый удар по этой зависимости.

СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА

На свидании с любимым маленький подарочек, полученный от него, привел К. в восторг, который тут же сменился унынием — друг отказался обсуждать план совместного проведения отпуска под тем предлогом, что он вообще не любит строить планы на будущее.

Ночью приснилось — любимый в виде яркой птицы, улетающей от нее.

Друг должен был взять ее под крыло, но он улетел, бросил ее.

Страх потери любимого.

Она любила получать от него подарки, ощущала в этот момент небывалый подъем, потому что страх, что ее бросят и она останется одна, ослабевал, а любая размолвка усиливала страх быть брошенной, и она чувствовала необыкновенную беспричинную усталость и раздражение.

Что-то было очень серьезное в этом страхе одиночества, чувства незащитности, беспомощности. Она терпеть не могла оставаться одной, не могла работать в одиночестве и вообще ничего делать в одиночестве не могла.

Страх быть оставленной, брошенной любимым был

связан со страхом одиночества.

ЛЮБОВЬ К ПОДАРОЧКАМ

Но что означало это ее необыкновенное воодушевление в ответ на самый дежурный знак внимания — безделицы вроде шарфика в подарок?

К. вспомнила, как ее с детства волновало в кино — героиня после многих несчастий получает в награду признание и дружбу. Фея осыпает несчастную Золушку подарками.

Во время ее неудачного брака муж не баловал К. вниманием и только однажды, когда их пригласили на прием к деловому партнеру, он повел ее в магазин и купил сразу два понравившихся ей платья, и она потом хранила эти платья и вспоминала эту необыкновенную минуту — она получила такой щедрый подарок!

И в юношеских мечтах ее тот великолепный мужчина засыпал ее подарками — путешествия, отели, наряды!

Значит любовь ее — только ожидание подарка? Помощи и подарка?

Все это как-то было связано с ее прежними открытиями.

С тем, например, что она никогда не осмеливалась высказывать свои желания вслух, хотя желания у нее были и, значит, тот, кто ей был нужен для любви и защиты, должен был угадывать и выполнять ее желания, преподнося ей неожиданные, но такие желанные подарки.

И она всегда ждала от партнера, что он угадает ее желания, сделает ей приятное, будет интересоваться ее настроением, а сама была пассивна, не интересовалась тем, что волнует ее друга.

К. открыла вдруг, что любовь ее была потребительской и эгоистичной. Это было неприятно, и она попыталась по-новому вести себя со своим любимым и проявлять интерес к его делам и заботам.

Это ей удалось.

На какое-то время отношения их стали более стабильными. Ее внезапная усталость и вытесненное раз-

дражение из-за того, что ее желания не угадывают и не исполняют, на какое-то время оставили ее.

На этом этапе самоанализа К. приблизилась к пониманию своей зависимости — поиск защиты в любви, требование от партнера заботы, неспособность самой высказать и осуществить свои желания. Перекалывание решения, что ей нужно, что хорошо для нее и что плохо на другого. Любимый ей нужен был, чтобы самой ничего для себя не решать и не брать ответственности на себя за решение и преодоление трудностей.

НИКУДА НЕ ПОЕХАЛИ

Отношения ее с любимым стали ровнее и он даже согласился вместе провести отпуск, но в последнюю минуту отказался, сославшись на дела, а когда К. заявила, что отправится на курорт в одиночестве, обвинил ее в том, что она неспособна мыслить зрело и считаться с обстоятельствами.

Последовавшие за этой сценой фантазии, воспоминания и ассоциации были полны обид и чувства несправедливости.

Вспомнилось, как в детстве ее дразнили за то, что она изображает из себя страдальцу.

Как брат и его товарищи разыграли ее рассказом о скрытой пещере в лесу, где прячутся бандиты, как она боялась ходить мимо этого места, как ее дразнили этим страхом.

Снова вспомнился тот сон про игорный клуб и уродца и К. впервые подумала, что ее друг пытался изобразить себя выше других, на самом деле был погружен только в себя и в отношениях с ней был часто просто жесток.

И сейчас, отказавшись от обещания провести с ней отпуск, он действовал, как когда-то ее мать — обманул и заставил ее чувствовать себя виноватой.

Как те ребята, в ее детстве, которые обманывали и смеялись над ней.

Она вспомнила первые свои ассоциации про подружку, которая вместе с воспалением легких излечилась от своей несчастной любви и впервые подумала, что как ни

боится она себе в этом признаться, ей хорошо было бы разойтись со своим другом.

Она поняла, что это ее увлечение было похоже на другие ее увлечения и фантазии и ожидание великодушных и сильных мужчин, которые придут и защитят ее, и спасут, и сделают счастливой, и в которых она всегда обманывалась, и которые обманывали ее.

На этой стадии самоанализа К. призналась себе в желательности разрыва со своим другом, но на реальную возможность такого разрыва она решиться еще не могла, ее по-прежнему страшило одиночество и вся ее жизнь вскоре снова закрутилась вокруг ее друга.

Я — ЗАВИСИМА? НЕ ХОЧУ!

В тот день К. проснулась с мыслью о близкой своей подруге несчастной М.

М. не повезло с мужем — он открыто ей пренебрегал, зло смеялся над ней, не таясь крутил романы и однажды привел свою любовницу домой. М. все это терпела и не могла уйти от мужа, потому что думала, что любит его. Для К. было совершенно очевидно, что никакая это не любовь, а зависимость, она относилась к подруге с чуть презрительной жалостью и считала, что ее-то собственные отношения с другом основаны на истинной любви.

И вот тут К. вдруг поняла, что мало чем отличается от безвольной своей подруги, что ее отношение к любимому точно такая же зависимость и что все советы, которые она давала М. сводились к тому, как удержать мужа. Она и сама не представляла себе иных отношений с мужчиной, кроме зависимости, и ей не приходило в голову посоветовать подруге самой бросить мужа и прекратить жизнь в постоянном унижении.

Осознание зависимости не принесло К. облегчения. Она попыталась примириться со своим открытием вместо того, чтобы изменить свою жизнь. Убеждение, что достаточно путем самоанализа допустить в сознание вытесненные страхи и проблемы и все само собой образуется, оказалось ложным и по сути своей просто замаскированным сопротивлением и стремлением сохранить

привычные способы защиты от тревожности, например, собственной невротической потребностью в любви.

На какое-то мгновение К. увидела совершенно ясно, что такое ее отношения с любимым, каков он на самом деле, и какова она в этой ненужной и тягостной для них обеих связи, и что единственно правильным решением для нее было бы, преодолевая зависимость, страх потери и одиночества, разойтись с этим человеком, но к такому решению она все еще не была готова и снова занялась полумерами. Надо только освободить свою любовь от зависимости, стать более самостоятельной, освободить своего друга от своих навязчивостей, дать ему и себе больше свободы, найти компромисс между любовью и зависимостью и все будет хорошо. В сущности К. только изменила тактику. Цель осталась той же — любимыми средствами удерживать партнера возле себя, не остаться одной, не быть покинутой и одинокой.

Но сделанные в самоанализе открытия были слишком серьезны и глубоки, чтобы все могло идти как шло. Продолжая аналитическую работу, К. сумела открыть в себе невротическую потребность в превосходстве над людьми, установить связь между своей навязчивой скромностью, зависимостью в любви и подавленным честолюбием, между страхом одиночества и страхом потери любимого. Продолжающиеся судорожные попытки цепляться за своего друга становились все слабее и к тому моменту, когда ее обожаемый друг решил, наконец, с ней расстаться, К. оказалась значительно более подготовленной, чем если бы все это время она не занималась самоанализом.

В конце концов К. удалось осознать и изменить себя, стать свободным, уверенным в себе и независимым человеком, успешным и в профессиональном и личном плане. Власть, которую имела над ней невротическая потребность растворяться в партнере, была разрушена с помощью аналитической работы. На это ушло в общей сложности больше года и то, как непросто шла эта работа видно по приведенным фрагментам этого тем не менее довольно успешного самоанализа.

НЕ ОБМАНИ СЕБЯ САМ

техника самоанализа

Несколько советов для желающих заняться самоанализом.

Ассоциации должны быть свободными, неконтролируемыми сознанием, возникать спонтанно. Мыслей, образов и чувств, возникающих в самоанализе, не следует ни пугаться, ни оценивать их по принципу «важно-неважно», «правильно-неправильно», «хорошо-плохо».

Вы наедине с собой. Никто вам не мешает и не поможет. Вы свободно можете пройти мимо или попросту отмахнуться от какой-нибудь мысли или воспоминания, едва почувствовав, что они вам почему-то неприятны, вызывают недоумение, досаду или раздражение. Вас никто не остановит, не привлечет вашего внимания. Более того, такие соблазны, оставить что-то из ваших ассоциаций в стороне, как незначительное и лишнее будут постоянно возникать, в силу естественных сопротивлений и желаний сохранить сложившееся представление о себе.

Запомните — оставлять такие пробелы в самоанализе — просто не в ваших интересах.

Дайте чувствам свободу. Дайте себе возможность почувствовать не то, что вы должны чувствовать по тому или иному поводу, а то, что вы переживаете на самом деле безо всяких оценок того факта, что способны так чувствовать:

- ненависть к тому, кого должны любить;
- раздражение и враждебность;
- агрессию;
- обиду;
- зависть;
- превосходство;
- подозрение

и все что угодно, что приходит к вам во время свободного ассоциирования.

Невозможно насильно вызвать в себе чувства, подвергшиеся глубокому вытеснению. Но те, которые нахо-

дятся в пределах досягаемости, можно ощутить вполне.

Не пытайтесь осознать свои чувства в момент свободного ассоциирования. Ваш интеллект и способность к анализу на этом этапе могут вам только помешать. Самовыражение и понимание могут иногда совпадать во времени, но всякие сознательные усилия и подталкивания к осмыслению ассоциаций по ходу их возникновения лучше исключить.

Переход к пониманию и толкованию того, что наработано в процессе свободного ассоциирования должен совершаться без дополнительных усилий. Просто с какого-то момента самоанализ не исключает работу вашего сознания. Старайтесь избегать удовольствия от игры ума и блеска ваших психоаналитических построений. За многообразием и фиктивной глубиной вы сами не заметите, как окажетесь во власти сопротивлений, самообмана и ваша работа не даст вам ничего в самопознании. Не надейтесь на блицкриг, на иллюзию легкого понимания — вы проходите первый или второй круг самоанализа и никто не скажет вам, сколько их понадобится еще, чтобы открыть и изменить в себе то, что сковывает вас и владеет вами.

Особо ценны озарения, инсайты, внезапные открытия и прозрения. Они случаются спонтанно, на границе ассоциирования и толкования. Пропустить их трудно — они сродни эмоциональному потрясению.

За один сеанс невозможно принять в себя больше одного осознания. Можно развить достигнутое, обдумать и наметить дальнейшие шаги. Нелишнее вовремя остановиться, иначе дальнейшая работа станет поверхностной, а открытия обернутся обманами.

Не принимайте того, во что вы не верите, как бы настойчиво не пытались вы себя в этом убедить, ссылаясь на сопротивление. В самоанализе вы ожидаете неприятных для себя открытий. Но это не значит, что любая неожиданная и скверная мысль или сцена, или фантазия обязательно указывают на наличие у вас,

например, невротической потребности. Тут уместно принять толкование, в которое вы не до конца верите, как пробное и проверить его в последующих сеансах с помощью потока новых спонтанных ассоциаций.

СОПРОТИВЛЕНИЕ БЕСПОЛЕЗНО

техника самоанализа

В любом человеке целая толпа людей и это все тот же человек, просто он разный и не всегда последователен в своих состояниях. Не одно состояние сменяет другое, но разные могут сходиться в одно время, драться, спорить, мешать друг другу и вам.

Чаше в человеке живут противоположности. Они парны. Направлены и тянут в разные стороны.

Наши Тяни-Толкайчики.

Например, мы очень хотим изменить себя, достичь свободы, избавиться от зависимостей и запретов и даже начинаем ради этого заниматься самоанализом и осваивать всякие психотерапевтические методики вроде эмоционально-образной терапии.

В то же время (буквально — в то же самое время) мы всячески сопротивляемся любым изменениям, мы их не допускаем, мы даже не позволяем себе, жаждущему перемен, приблизиться к нашим проблемам, извлечь что-то из вытесненного, понять истинные причины нелепых наших поступков и даже назвать эти поступки нелепыми. Мы защищаем себя и свои невротические структуры, которые обеспечивают нам наше странное и тревожное бытие.

То, что мешает психоанализу изнутри Фрейд называл *сопротивлением*.

Продолжать самоанализ, не обращая внимания на сопротивление, бессмысленно. Все равно что упорно щелкать выключателем, надеясь, что потухшая вдруг лампочка рано или поздно загорится. Пусть не на десятый, а на двадцатый раз.

Бесполезно. Лампочка не загорится, пока мы не

устраним причину. Заменим перегоревшую лампочку, или починим выключатель, или дождемся, пока дадут электричество, выключенное из-за аварии во всем районе.

Соппротивления в самоанализе принимают различные формы. Цель — не дать приблизиться к проблеме и что-то изменить — реализуется причудливо, но убедительно. Оно и понятно — человек лезет в собственную раковину, тычет пальцем в розовое тельце своей души. Открытия раздражают. Сам себя трогающий за больное испытывает страх, тревогу, боль, возмущение, стыд и вину. Створки моментально и намертво захлопываются. Иногда в ответ на любое подозрительное движение перед раковиной. То есть вы только-только приблизились к больному в душе, а вас тут же развернули и пустили по ложному следу.

Едва вы замечаете, что что-то мешает вам анализировать проблему, снижает ценность ваших ассоциаций, блокирует понимание, делает неубедительными открытия — знайте это — оно. Соппротивление.

Или вы каждый раз перед попыткой самоанализа чувствуете усталость, раздражение, тревогу, апатию и хандру и говорить себе: «Сегодня — нет», «Все равно ничего путного не будет», «Как-нибудь в другой раз». Значит в прошлый раз вы подобрались к чему-то важному и нужному слишком близко.

Если вы заняты свободным ассоциированием и у вас ничего не выходит, ничего не идет на ум, или вы сбиваетесь на никчемные умозаключения, или вообще впадаете в дремоту и апатию и теряете способность удерживать нить ассоциаций, это значит, что сопротивление действует исподволь, косвенно и скрытно.

Соппротивление может блокировать понимание ассоциаций, создавать зоны слепоты в самоанализе или сводить к минимуму ваши открытия, не давая осознать их глубину и значение.

При попытках толкования и понимания материала самоанализа вы можете отвлечься, выхватить некое частное из контекста, в котором оно проявляется, и не суметь оценить картину в целом.

Наконец, внутренние запреты и сопротивления могут свести на нет ваше открытие, сделать его незначительным и несерьезным. Вместо того, чтобы работать в этом направлении дальше, вы решите, что вполне справитесь теперь с этой проблемой без дальнейшей аналитической работы.

В результате то, что следовало изменить, останется неизменным.

Сопротивления в самоанализе можно и нужно преодолевать.

Прежде всего следует научиться определять, что сопротивление имеет место. По всем тем симптомам, что перечислены выше. По возникающим зонам слепоты и белым пятнам. По умалению чувств. По другим признакам.

Заметив сопротивление (на стадии толкования в момент самоанализа, на следующий день, просматривая или прослушивая записи), вернитесь к тому моменту, в который вы забуксовали или отклонились в сторону.

Поставив диагноз — «сопротивление», приостановите самоанализ и займитесь исключительно блокировками и запретами (иначе вся ваша энергия уйдет на попытки зажечь перегоревшую лампочку).

Борьба с сопротивлением состоит в том, чтобы суметь «подключиться» к нему. Определив то место в своих ассоциациях и мыслях, которое вызывает блокировку, начните свободное ассоциирование именно в этом направлении, анализируя на стадии толкования свое состояние (раздражения, усталости, гнева, уверенности в своей правоте) и его причины.

Если что-то не пускает нас в эту сторону самоанализа, то это что-то наверняка для нас весьма значительно. Что же это?

Не следует порицать себя, за свои сопротивления. В конце концов эти защиты и запреты вполне естественны, а борьба с ними — просто часть самоанализа. Противник здесь вы сами, результат вашего становления и развития, как личности. И к этому противнику надо относиться с уважением и не подходить к нему с намерением сокрушить и развенчать.

Уважительная и настойчивая работа с сопротивлениями скорее всего даст результат. Если же нет — это тот самый момент, когда лучше обратиться за помощью к специалисту с тем, чтобы сняв сопротивление, продолжить свой анализ самостоятельно.

А У ВАС?

техника самоанализа

Приведенные ниже варианты и вариации на тему самоанализа некоторых невротических потребностей — всего лишь примеры. Их нельзя прочесть, наложить на свои проблемы (сколь бы схожими с описанными здесь они ни были) и таким образом измениться.

Ваш самоанализ можете сотворить только вы сами.

Подставлять свои данные в решенную кем-то задачу — бессмысленно. У вас своя задача, вам ее решать, и вы можете только убедиться на примере других, что метод действует.

Примеры и ход самоанализа, приведенные ниже, носят обобщенный и предположительный характер и показывают, как постепенно шаг за шагом можно продвигаться по пути понимания себя и своей проблемы.

Предположим стремление человека к независимости носит невротический характер. Но он об этом пока ничего не знает. Проблема есть, но в чем она ему еще предстоит осознать.

Как он будет действовать?

Ему придется понять, что добиваясь независимости во всем, он на самом деле таким образом справляется со своей тревожностью и раздражительностью и ответить на вопрос — почему только этот способ обретения спокойствия доступен ему.

Возможно, далее он займется исследованием вопроса, как при малейших намеках на ограничение его независимости в нем вспыхивают раздражительность и тревога.

Может быть он обратит внимание на конкретные

проявления стремления к независимости. Например, в одежде. От чего, в самом деле, он предпочитает до своего солидного возраста ходить в джинсах и кроссовках и даже не станет рассматривать предложения о выгодной работе, требующей хождения в офис в галстуке, ботинках и застегнутом наглухо костюме?

Существует ли связь между его стремлением к абсолютной независимости и отвращением к рутинной работе, требованиям порядка и дисциплины и конфликтами с непосредственным начальством из-за постоянных опозданий, времени работы и пренебрежения своими обязанностями?

Как он ведет себя в отношениях с партнершей (партнером), и способен ли идти на компромисс и подчинять свои желания, желанию другого.

И т. д.

По такому вот сценарию может развиваться самоанализ болезненной потребности в независимости, в ходе которого самоаналитик осознает, что его стремление к независимости имеет всепроницающий характер, что она владеет им и определяет его жизнь, и что необходимо себя изменить, чтобы освободиться от постоянного напряжения и ожидания, что вот-вот на твое стремление к независимости кто-то покусится.

А вот, например, какие вопросы придется задать себе человеку, самоанализ которого начался с попыток выяснить происхождение своего страха перед публичными выступлениями.

На первом же этапе анализа вы связали свой страх публичных выступлений с боязнью критики и пошли дальше.

Например, от чего этот страх так неоправданно велик? Почему он имеет над вами такую власть и мешает вашему карьерному росту? Только ли он ограничивает ваши возможности публично выступать или он мешает и вашим попыткам к независимому мышлению и анализу?

Проявляется ли этот страх во взаимоотношениях с женщинами? Если вы испытываете перед ними робость, то чего вы собственно боитесь? Не их ли критических

оценок вашей внешности и способностей? А как в сексуальном плане? Не зашли ли вы здесь в страхе оценки своих мужских достоинств слишком далеко? Например из-за того, что оказавшись один раз не на высоте, стали бояться повтора фиаско, дождались его и с этого момента в вашей сексуальной жизни начались проблемы?

А как вы ведете себя в магазинах? Способны ли взять и примерить вещь, если не уверены, что купите ее? И как долго мучаетесь в ресторане над вопросом, каковы должны быть чаевые, чтобы официант не обиделся на вас?

Вас задевает то, что жена критикует вашу манеру одеваться или вы чувствуете себя оскорбленным, когда она хвалит при вас вкус другого мужчины?

Так в самоанализе постепенно выкристаллизовывается проблема неуверенного в себе человека, открываются его внутренние запреты и зависимости, его неумение отстаивать свои права, его вынужденная готовность следовать требованиям окружающих, постоянная подавленная враждебность к ним и невозможность относиться к себе с должным уважением.

Занявшись истоками своей боязни критики и чужих оценок, вы, возможно, обратитесь к анализу своих воспоминаний и ассоциаций, связанных с детством.

Всплывут слишком жесткие родительские предписания, частые выговоры за несоответствие требованиям и нормам и вызванное ими постоянное чувство вины, и станет ясно происхождение и роль в вашей жизни страха перед чужим мнением. И этот страх представится уже в ином свете, не как досадная случайность, а как определяющий всю структуру личности. И станет ясно, как он связан с другими чертами вашего характера и как следует действовать, чтобы начать избавляться от него.

Приведенные схемы самоанализа, как и другие примеры в этой главе, взяты из практики К. Хорни, и они вполне применимы как приемы для подготовки и большей эффективности методов решения психологических проблем, из других глав нашей книги.

Например перед освоением тренингов уверенного

поведения. В борьбе со страхом перед авторитетами. Преодолении с помощью методов НЛП страха критики или оскорбления насилием. Или при попытках справиться с различными страхами и тревогами с помощью медитативной или эмоционально-образной терапии.

Открытие собственной психологической проблемы — может быть самая сложная задача в самопсихотерапии. Иногда достаточно ясно и точно понять, что с тобой, собственно, происходит, чтобы решать проблему. Частично или полностью. Попытки самоанализа (эпизодического или систематического) в немалой степени этому могут способствовать.

ГЛАВА XIII

Помогите выйти из дома
Куда ведет путь избегания
Хочу, хочу, хочу бояться —
Метод парадоксальной интенции

ИЩУ ТОВАРИЩА ПО НЕСЧАСТЬЮ

помогите выйти из дома

В Интернете люди стонут: «Тятя, тятя наши сети при-тащили мертвеца». Агорафобия называется. Что с ней делать?

Это на всякие психотерапевтические сайты пользователи Интернета шлют послания в надежде что врач-консультант из Всемирной сети им поможет.

Выглядит это примерно так:

— Доктор, доктор, мой диагноз агорафобия (боюсь открытых пространств, не могу выходить из дома, бывают приступы паники), что мне делать...

— Уважаемый доктор! Скажите, агорафобия излечивается?

— Доктор, при *агорафобиях* поможет ли гидазепам и инсидон?

— Можно ли родить ребенка, если у меня *агорафобия*?

— Что лучше применять при *агорафобиях*: кломип-рамин или коаксил?

— ...в данный момент состояние ухудшилось. Я опять не выхожу из дома...

— ...что делать, если средств на оплату психотерапевта нет, лечение стоит дорого...

А доктор в ответ кивает и успокаивает: «Да дружок, у вас *агорафобия*, такая болезнь. Лечиться надо: таблеточки, курс психотерапии...»

И мечутся люди, места себе не находят, пишут через Интернет письма друг другу, обмениваются опытом, пытаются поддержать связь с исчезающим миром:

— Уважаемая Анна! У меня та же проблема (*агорафобия*). Недавно мне посоветовали обратиться к психотерапевту...

— ...у меня абсолютно также было, я даже боялась выходить из дома. Все перепробовала, но...

— Привет всем! Ищу товарищей по несчастью. У кого-нибудь была *агорафобия*?

— А мне врач посоветовал, в приступ панической атаки физические упражнения делать...

Похоже на телеграммы с Титаника или последние звонки из башен близнецов.

Опять агорафобия! Что вас заклинило... Было уже про нее в тревогах, и когда про Зоценко рассказывали. Что других страхов нет — птиц, там, экзаменов, грозы?

Другие страхи есть, но этот будет поважнее. Потому что он (она) в одно и то же время и тревога и страх. Потому что он (она) может запереть человека в доме, а страх птичьих перьев скорее всего нет

Избегание здесь приводит к изоляции. Человек выпадает из жизни, как из окна скорого поезда.

По разным данным знакомых с агорафобией среди населяющих ту или иную территорию (в популяции) от 0,5 до 1%. Это значит, что в Москве, например, от пятидесяти до ста тысяч человек ограничены в своих возможностях передвижения, общения, работы из-за боязни транспорта, людных мест, закрытых и открытых пространств.

С чего все начинается?

Агорафобия — стойкое избегание ситуаций, в которых вы почувствовали себя плохо. Сказано слишком мягко. Термин — «паническая атака», несмотря на научность, более эмоционален и точнее рисует картину. Паническая атака — целый набор симптомов. Они могут обрушиться на человека разом, но даже сочетание трех-четырех из них сравнимо с ударом тока. И даже хуже — как будто вы схватились за оголенный провод и держали его в руках полчаса-час, трясаясь и не зная, когда же это

кончится.

При панической атаке вы можете почувствовать:

- как быстро забилося сердце;
- вас бросило в пот и тут же в озноб;
- по телу пошли волны жара и холода;
- вам не хватает воздуха, вы задыхаетесь;
- резкая боль в груди;
- затошнило и срочно захотелось в туалет;
- немеют руки и ноги, по спине бегут мурашки;
- закружилась голова, пол уходит из-под ног, вы близки к обмороку;
- все стало нереальным, вы не понимаете кто вы и где находитесь;
- вы боитесь закричать, сойти с ума и того что сейчас умрете.

Физиологически панические атаки связывают с вегетативным кризом или с синдромом сосудистой дистонии, но дело разумеется не в одних сосудах. Причина панических атак и развивающейся после них стойкой агорафобии в психологических расстройствах и проблемах.

Страх открытых и закрытых пространств, избегание людных мест, боязнь выйти из дома, покинуть единственное безопасное место может развиваться и без панических атак.

Тем не менее телесная составляющая в этом страхе значительна и даже весьма строгие сторонники принципа — психологические проблемы решать психологическими средствами признают возможность (иногда и необходимость) сочетания в случае стойкой агорафобии медикаментозного и психотерапевтического лечения.

Агорафобики боятся выходить из дома без родных и близких и прилагают массу усилий и самых фантастических объяснений, особенно на первых этапах развития избегающего поведения, чтобы обеспечить себе постоянное сопровождение. Отказываются от передвижения на транспорте в первую очередь на метро — где душно, много народа, поезд может остановиться в тоннеле и если разовьется паническая атака — помощи ждать неоткуда. Подыскивают работу все ближе к дому, чтобы можно было в сопровождении близкого человека доб-

ратся пешком. Вынуждены просить, чтобы муж или жена возили их на машине на работу и в магазин. Часто единственная возможность избежать изоляции — самому научиться водить машину, но современная городская езда с пробками, опасность поломок и прочие неожиданности могут спровоцировать паническую атаку и в собственном автомобиле и лишить агорафобика и этого средства передвижения.

Агорафобики сверхмнительны во всем, что касается их здоровья. Симптомов в панических приступах предостаточно. Кажется, все системы организма идут вразнос. Тут тебе и сердечно-сосудистая, и пищеварительная, и выделительная, и периферическая нервная... И все связано с этой жуткой паникой, с необъяснимой тревогой. Кто хоть раз перенес такое, начинает жить, постоянно прислушиваясь к себе. Что-то поднялось давление... Немеют руки — а если инсульт, что тогда? Голова кружится — вот упаду и не встану!

Нет, пожалуй, сегодня я никуда не пойду.

Плохое самочувствие необходимо агорафобику для того, чтобы вполне легально и общедоступно освободить себя от необходимости покидать свой дом, место, где он чувствует себя в безопасности.

Есть и другая причина.

Страдающий боязнью людных мест и транспорта постоянно нуждается в сопровождающем. Он боится, что в конце концов все его бросят и он останется один, абсолютно беспомощный. Говорить о своих страхах ему тяжело и стыдно. Но если у него плохо с сердцем, с давлением, он становится самым обычным больным, за которым родные и близкие должны ухаживать, просто потому, что он больной. Физически человек вполне здоров. Но ему нужно быть больным и он постоянно чувствует себя плохо. Через понятную всем болезнь он ищет поддержки в домашних, капризничая, упрекая, возмущаясь их равнодушием, требует к себе постоянного внимания, превращаясь постепенно в семейного тирана.

Такой «уход в обычную болезнь» может понадобиться для оправдания своего избегающего поведения. Но и само избегание общественных мест (агорафобия) точно

такой же уход в болезнь и нужен он для того, чтобы создать иллюзию решения психологической проблемы. Например, при болезненном стремлении к власти, которое человек не может удовлетворить никаким другим способом, кроме как с помощью семейной деспотии.

Возможны, впрочем, самые различные психологические причины и объяснения всего комплекса поведения, связанного с тревожно-фобическим синдромом, называемым агорафобией.

И НЕ ЛЮБИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ

куда ведет путь избегания

Случай из практики профессора Линде объясняет, зачем, например, человеку может понадобиться страх выйти из дома и ездить на транспорте.

Бывает и такое.

Галя В. страдала фобией на транспорт. Передвигаться могла только пешком и не уходя слишком далеко от дома. Она точно была привязана к своему жилищу. Очень от этого страдала. Переживала свою неполноценность и не любила себя.

На сеансе эмоционально-образной терапии ей предложили представить в виде образа ту часть личности, которую она так не любит за то, что она мешает ей жить как все нормальные люди — ездить куда хочется, работать, развлекаться.

То, что Галя так не любила в себе оказалось маленьким, серым и плаксивым.

Та часть личности, которая невзлюбила это маленькое и плаксивое, представилась Гале в виде большого шара стального цвета, большой такой плавающей миной с черными штырями во все стороны.

Затем Галя попыталась трансформировать эти образы методом взаимодействия противоположностей. Она позволила серому и плаксивому пообщаться с черной миной. Обменяться энергией. И

черная мина стала высветляться, а потом совсем исчезла, а серое и плаксивое распалось на две золотистые веселые части.

Они играли друг с другом!

Галя почувствовала, что они ей очень дороги и поняла, что это — ее дети.

Она испытывала неосознанную неприязнь к собственным детям... Именно из-за детей, с которыми она вынуждена была сидеть дома, Галя не могла вести нормальную активную жизнь и за это ненавидела их.

Она любила их, а они держали ее дома. Она стремилась уйти и подавляла в себе это стремление. Подавленное желание уйти из дома превратилось в страх перед транспортом, которым она и объясняла невозможность для себя нормальной жизни.

После сеанса Гале стало легче.

В этом случае агорафобия развилась не как следствие панической атаки. Причина в психологической проблеме, во взаимоисключающих чувствах любви и ненависти к собственным детям, из которых негативная часть оказалась жестко подавленной.

Но и панические атаки не возникают сами по себе из-за плохих сосудов или гипертонии. Они — следствие детских психических травм, или семейных конфликтов, или эмоциональной глухоты родителей в отношениях с детьми. Все то, что формирует уже знакомую нам неуверенную в себе, тревожную, невротическую личность мы обнаружим в личной истории тех, кто оказался во власти панических атак.

Например:

— детские психические травмы, связанные с алкоголизмом одного или обоих родителей, с постоянной атмосферой страха перед возможным скандалом, агрессией, дракой, с чувством беспомощности и незащитности перед непредсказуемым поведением пьяного, с эмоциональной глухотой и эгоизмом алкоголика;

— эмоциональная изоляция от родителей, вследствие их увлеченностью карьерой во вред семье, в непол-

ных семьях, где дети передаются на воспитание бабушкам и дедушкам, в семьях, где дети становятся объектом реализации престижных устремлений родителей;

— в результате сверхтревожного, опекающего поведения родителей, постоянной обеспокоенности здоровьем детей, ограничений и запретов, связанных с мнимой опасностью их болезни;

— конфликтная ситуация в семье с постоянным использованием ребенка, как аргумента в споре родителей, с возникающим у него чувством беспомощности, невозможности влиять на разрешение конфликта, в котором ты стал невольным участником и формирующейся в дальнейшем обученной беспомощностью и сниженной стрессоустойчивостью;

Вегетативный криз перерастает в паническую атаку с формированием избегающего поведения у человека со вполне определенными психологическими проблемами.

Альфред Адлер видел в агорафобии лишь частный случай стремления к изоляции неуверенного в себе человека, постоянно чувствующего свою неполноценность и обеспокоенного только тем, чтобы его неспособность к деятельности и успеху, то, что он из себя ничего не представляет, не открыли бы в нем окружающие. Для таких людей по Адлеру любые болезненные проявления, будь то болезнь сердца, страх открытых пространств или навязчивое поведение, только способ изолировать себя от жизни, деятельности, необходимости борьбы с трудностями и обретения себя в чувстве общности людей, реализацию которого Адлер считал главным в развитии человека.

Описывая случаи из своей практики, Адлер никак не называл своих клиентов. Мы назовем клиента из адлеровского случая с агорафобией П.

У П. все началось с болей в сердце. Он был тогда мальчиком-подростком, учился в школе.

Отец у него был властный и строгий к тому же любитель выпить. П. боялся отца и любил мать, постоянно ласкался к ней. Только рядом с матерью П. чувствовал себя спокойно и защищено.

Мать П. страдала неврозом сердца, часто получала освобождение от работы и П. тоже очень быстро научился вызывать у себя учащенное сердцебиение. Для этого ему только надо было представить очередной конфликт с подвыпившим отцом и сердце тут же начинало часто биться и болеть. П. оставляли дома, из-за «болезни сердца» он пропускал школу и был рядом с матерью, и чувствовал себя хорошо. Его снова отправляли в школу, у него снова начинало болеть сердце и он получал очередное освобождение от занятий.

На самом деле П. с каждым разом все труднее становилось выходить из дома и добираться до школы. Скоро П. стал утверждать, что не может добираться до школы самостоятельно. Ему нужны были сопровождающие — мать, отец, что было возможно не всегда и П. часто оставался дома просто потому, что некому его было отвести в школу. Он мог не подчиняться школьным требованиям и не встречаться со своими сверстниками, которых не любил и боялся, а быть рядом с матерью, с которой ему было хорошо и спокойно.

Страх перед дорогой до школы перешел в страх смерти, затем в боязнь сойти с ума. У П. появилось навязчивое действие — если ему все-таки приходилось выходить из дома, на полдороге он останавливался и поворачивал домой, и никакая сила не могла его снова наставить на путь к цели.

В конце концов П. с грехом пополам закончил школу, поступил на службу, где к нему не так уж плохо относились, но он по-прежнему чувствовал себя среди людей неуютно и его навязчивое действие — повернуть к дому с полдороги обнаружилось снова.

Так П. добился освобождения от работы на год. Его навязчивое стремление возвращаться к дому проявлялось все реже, и П. даже смог выходить в гости или театр, но стоило ему подумать о необходимости снова идти на работу, у него начи-

налось учащенно биться сердце, появлялся страх сойти с ума и навязчивое стремление вернуться домой с полдороги.

Адлер лечил своих пациентов с помощью анализа их ранних детских воспоминаний. Он давал им возможность понять свой индивидуальный жизненный стиль, отыскать физические отклонения, или установить, не был ли клиент в детстве избалованным или отверженным ребенком, помогал установить взаимосвязи между симптомами и желанием, например, оставаться постоянно дома, развивал в человеке общественное чувство и способность преодолеть комплекс неполноценности и так добивался вхождения агорафобика в нормальную общественную жизнь. Впрочем, в одиночку, без помощи психотерапевта, владеющего методами индивидуальной психологии Адлера, с агорафобией не справиться.

К самоприменению мы могли бы рекомендовать описанную выше методику НЛП. В видеосалоне в этом случае вы сами себе будете показывать кино про то, как вы в первый и второй, и третий раз испытали панический приступ. Просмотрев «запись» в обратном порядке вы сможете избавиться от страха повтора панических атак в транспорте, на мосту, в людных местах и так научитесь справляться со своей агорафобией.

Поразительных успехов в психотерапевтическом лечении боязни открытых пространств, людных мест и транспорта удалось добиться Виктору Франклу с его методом парадоксальной интенции.

Метод действительно парадоксальный, действует быстро и избавляет от страданий людей, оказавшихся из-за агорафобии на долгие годы в полной изоляции.

МЕТОД ПАРАДОКСАЛЬНОЙ ИНТЕНЦИИ

хочу, хочу, хочу, бояться

Виктор Франкл — психотерапевт, создатель логотера-

пии, как психотерапии занимающей место между психоанализом (человек во власти инстинктов, сексуальности) и индивидуальной психологией Адлера (человек во власти ответственности). Между двумя этими направлениями, по мнению Франкла, потерялась душа. Франкл ей занялся.

Франкл — бывший узник немецкого концлагеря. В концлагере он вынужден был поменяться одеждой с уходящим в газовую камеру. В своем пальто он оставил рукопись начатой книги по психологии, в одежде смертника нашел еврейскую молитву. Франкл увидел в этом некий высший промысел. В концлагере он начал разрабатывать свою психотерапию поиска смысла жизни.

Терапия по Фрейду — перевод вытесненного из бессознательного в сознание, в Эго и увеличение тем самым энергии Я. По Адлеру человек не вытесняет в бессознательное то, что тяготит его и оно приходит в противоречие с моральными требованиями. Он перекладывает ответственность с себя на невротический симптом (невроз, фобия, депрессия, истерия). Терапия по Адлеру — принять ответственность на себя и тем самым увеличить силу Эго (сходится в цели с психоанализом).

Психоанализ сужает психическую реальность до сексуальности. Индивидуальная психология Адлера расширяет ее (воля к власти, стремление к статусу, социальный интерес). Этого Франклу было мало. По его мнению в этих направлениях психотерапии терялось и исчезало многообразие души. Франкл отметил комплиментарность положений Фрейда и Адлера, соединил их и увидел за невротическим симптомом выражение самых разнообразных психических стремлений.

Тревога для Франкла, как и для Фрейда и Адлера вполне может быть средством пациента для ухода от чувства вины. Или для обретения власти, для тирании окружающих и семьи. Но Франкл отказывается убеждать пациента пожертвовать своим симптомом во имя морали. Он дает возможность пациенту самому осознать, зачем ему нужен симптом.

Метод парадоксальной интенции — хотеть того, че-

го боишься. Лечит фобии абсолютно безнадежные.

Страх порождает то, чего мы боимся (боюсь покраснеть — краснею, боюсь, что мне станет дурно в метро — становится). На этом пути развивается страх страха. Во время панической атаки вы пережили дикий страх и теперь вы боитесь, что страх повторится, боитесь этого страха и начинаете избегать всех тех мест и обстоятельств, при которых вы можете пережить этот страх.

Симптом порождает страх, страх порождает и усиливает симптом, усиленный симптом сильнее делает страх. Замкнутый круг взаимовзвинчивания страхов и симптомов.

Кольцо Франкла (Франкл его открыл и знал, как разорвать).

Метод парадоксальной интенции заключается в том, чтобы вы очень захотели, чтобы произошло то, чего вы боитесь. Это чрезмерное желание делает просто невозможным проявление симптома, и в конечном счете избавляет вас от страха.

Нет симптома — нет и страха.

Кольцо сломано.

Одна дама страдала фобией волос. Жутко боялась, что на лице у нее вырастут волосы. По методу парадоксальной интенции дама должна была страстно захотеть, чтобы у нее на лице начали расти волосы. Ждать этого с нетерпением. Подходить к зеркалу (к которому не подходила несколько лет из-за боязни увидеть волос на щеке) и говорить — когда же, наконец, у меня появится хоть один волос!

Фобия ее улетучилась за пару сеансов.

Перед тем, как испробовать на себе этот метод, фобии лечились годы, прошли все — лекарства, психоанализ, некоторые даже электрошоковую терапию и лоботомию. Парадоксальная интенция вернула их к жизни.

В возрасте сорока лет Д. была замужем, имела шестнадцатилетнего сына и в течение многих лет страдала от агорафобии с целым набором симптомов — боязни езды на транспорте, закрытых и открытых пространств, лифта, высоты, мостов,

смерти. Она панически боялась выйти из дома. Но и дома ей было страшно — она боялась, что ее разобьет паралич. Последние четыре года провела в клинике. Ее жизненное пространство было ограничено узкой прикроватной зоной.

За годы болезни Д. испробовала все, что только возможно в том числе медикаментозную терапию, аналитическую психотерапию, лечение электрошоком. Ей предлагали решить проблему с помощью лоботомии.

По методу парадоксальной интенции Д. было предложено постараться выйти из палаты со страстным желанием испытать тот самый, хорошо ей знакомый жуткий страх. Через несколько недель Д. выходила из палаты за страхом, но страха не было. Она спускалась на лифте, чтобы показать всем, как дико она может бояться лифта, но у нее ничего не получалось — страха не было. Она очень хотела испугаться паралича, и именно поэтому страха быть парализованной больше не было. Д. удивлялась и со смехом жаловалась психотерапевту:

— Я стараюсь очень сильно, чтобы бояться, но у меня ничего не получается.

Д. научилась использовать парадоксальную интенцию во всех тех случаях, когда она раньше испытывала страх и через пять месяцев такой терапии самостоятельно отправилась домой, выписанная с диагнозом «Полное выздоровление».

Длительность применения метода зависит от времени болезни. Фобия, насчитывающая недели и месяцы по Франклу устраняется за 4–12 сеансов. Многолетняя может потребовать лечения в течение года. По два сеанса в неделю. Интенцию надо применять снова и снова, так как невроз может продуцировать все новые симптомы.

От своей агорафобии Е. пыталась избавиться всеми возможными средствами. Ей было всего двадцать девять лет и десять из них она боялась: метро, супермаркета, людных мест, езды на ма-

шине, ожидания в пробке, высоты, одиночества, неприличного поступка в церкви и того, что ее вырвет в ресторане прямо на скатерть.

Е. мужественно боролась со своими страхами, вышла замуж, родила троих детей, всеми силами сопротивлялась изоляции, лечилась электрошоком, посещала аналитика. Она все знала о причинах и механизмах своих фобий, но ничего с ними поделать не могла.

Получив подробные инструкции от психотерапевта о применении метода парадоксальной интенции Е. бурно взялась за дело.

Отправилась в ресторан с мужем и друзьями и, сидя за столом, хотела только одного: «Чтоб вот сейчас ее вырвало прямо на лица мужа и друзей и на столе оказалось все, что у нее в желудке».

Обед прошел очень весело. Нелепого страха оскандалиться не было.

Через две недели муж. Е. пожаловался ее психотерапевту, что жена очень мало бывает дома. Носится по городу на машине, ходит в банки, магазины, парикмахерские и кафе, везде старается бояться, у нее ничего не выходит и она всем с гордостью заявляет «Я везде хожу одна»!

Через полтора месяца Е. пожаловалась психотерапевту, что такая бурная жизнь ее убивает. Вскоре они с мужем отправились в Нью-Йорк, ездили через мосты и тоннели, на автобусах и в метро, путешествовали на океанском лайнере. Обо всем об этом всего год назад Е. думала, как о невозможном до самого конца жизни.

Впервые за много лет Е. стала получать удовольствие от секса. Родила четвертого ребенка. Живет нормальной жизнью. О былых страхах не вспоминает, потому что всегда готова и знает, как с ними бороться.

Психоаналитически парадоксальную интенцию объясняли так.

Фобии ни что иное, как наказание нам от нашего

Супер-Эго за наши грехи перед ним, вытесненные в бессознательное. И если мы самым демонстративным образом захотим получить от предмета фобии удовольствие, не боимся, а ждем и жаждем его, наше **Супер-Эго** понимает, что оскандалилось и заговор на предмет фобии снимает. Человек перестает бояться нестрашного, потому что стремится к нему.

В нашей интерпретации подобное объяснение иронично, как и сам метод. Всерьез же утверждается, что вовсе необязательно искать все причины в психических травмах детства. Их там можно и не найти. Их там может и не быть. Возможны взрослые причины для взрослых симптомов. И более того — сами психические травмы, комплексы, внутриличностные конфликты могут быть как раз симптомами, а не причинами. Получается — воздействуя на симптом парадоксальной интенцией, мы устраняем «причину» (отметим здесь сходство с методом эмоционально-образной терапии).

На самом деле пояснения чисто методические, куда больше говорят о природе и смысле метода.

Человек должен посмеяться над своей фобией. Он обязательно должен отнестись к ней с иронией. Увидеть и выразить смешное в самой словесной формуле.

— Счас так запотею, что вы все захлебнетесь моим потом (для боящихся прошибания пота в людных местах).

— Счас так рухнет подо мной мост, что река выйдет из берегов (против страха на мосту).

— Хочу, чтоб меня такой удар хватил, чтобы слышно было в Гренландии (для боящихся сердечного удара).

— Как мне хочется, чтобы лифт, наконец, сорвался, чтоб нас всех расплющило и выковыривали потом неделю! (для боящихся ездить на лифте).

Чем-то напоминает лимрики Эдварда Лира (английский парадоксальный поэт — литературный соратник Люиса Кэрролла). Сочинял четверостишия черного юмора. Например, в современном переводе: «Негодяй и маньяк Рыжий Эд//в Старых Дев разряжал пистолет//Горожане узнали, пулемет ему дали// Старых Дев

больше в городе нет).

Наши четверостишия, выведенные из лимриков при Советах содержат желательную для парадоксальной интенции долю черного юмора:

*Маленький мальчик в подвале играл,
Краники разные он открывал,
Хлынул из крана крутой кипяток
Мясо вареное вынес поток!*

Для аквофобиков и боящихся ошпариться.

Или:

*Красные звездочки
Туфельки в ряд
Трамвай переехал
Отряд октябрят!*

Для боящихся крови, автокатастроф и трупов.

Ирония в интенции — промежуточное звено. Не способ, а средство.

Главное — дистанцироваться от себя, боящегося. Увидеть себя в момент приступа фобии со стороны. Отделить себя от себя боящегося и попробовать с этой своей трясущейся частью что-нибудь сделать. Например — посмеяться над его (отделенного от себя) страхом.

Вам это ничего не напоминает?

Образ страха. В эмоционально-образной терапии мы представили часть себя, боящегося, посадили на стул, стали «очищать», трансформировать.

Сходство с методами НЛП опять-таки в образной части. Там человек с фобией ос, смотрит черно-белое кино про себя, испугавшегося осу. Кино пущено задом наперед к первичной травме. Человек смотрит это кино. Смотрит со стороны на себя, смотрящего кино, пущенное с конца к началу, про то как его сильно покусали осы. Тот же двойной образ. Я — пугающийся в кино. Я, наблюдающий за Я пугающимся. Я наблюдающий, за Я наблюдающим, за Я пугающимся.

В парадоксальной интенции предлагается посмотреть на себя боящегося и захотеть, чтобы то, чего он (я) так боится — произошло и еще во сто раз страшнее, и чтобы было смешно. Смех, ирония, парадокс — та же трансформация образа страха, себя боящегося.

Для придания мужества и возможности дистанцироваться от себя на первых порах применения метода Франкл не исключал приема легких антидепрессантов и препаратов, снижающие тревожность. Мы, как и в эмоционально-образной терапии, рекомендуем курс релаксационных упражнений и тренинг воображения.

ГЛАВА XIV

Страхи пожилых
В поисках смысла
Мораль под занавес
Жить!

НА ЛИНИИ ТОНКИХ ГУБ

страхи пожилых

На языке мимики поджатые губы означают скрытую враждебность, недоверие, подозрительность, обиду.

У людей тревожных, ожидающих от окружающего мира только неприятностей, частое поджимание губ приводит к контрактуре лицевых мышц, губы истончаются, верхняя каемка вообще исчезает, нижняя едва заметна. Человек со сжатыми до почти полного исчезновения губами в возрасте до сорока встречается не так уж редко и сразу выдает свою тревожность, озабоченность, скрытую агрессию и страх этой своей тонкогубостью, унылым выражением перешедшим в характерную черту лица. Даже если он напряжется перед зеркалом, раздвинет губы, сделает их по детски пухлыми, наивными и доверчивыми, они тут же сдуются сами собой, плотно притиснутся друг к другу, растянутся, сольются, пропадут.

С возрастом все больше людей теряют пухлость губ.

Старики как правило тонкогубы.

Социальная их незащищенность только усиливает природную беззащитность перед возрастными немощами.

Страхи пожилых — одиночество, отвержение, потеря близких, болезни, смерть.

Это страхи уже не столько личности сколько возраста. Старость сближает молчаливого ипохондрика и общительного жизнелюба. По признаку тонких губ их уже не отличишь.

Симпатичнейший профессор из чеховской «Скучной истории», как медик, знал, что скоро умрет. Конкретно и реально, от определенной, обнаруженной им у себя болезни. И примерные сроки ему были известны.

Но удручало его другое. Тайный советник и светило науки под конец своей жизни обнаружил у себя отсутствие «общей идеи». Все то, ради чего он жил: ученики, наука, любовь, семья, дети, как только обнаружилась конечность его собственного существования, этот смысл потеряло. А другого профессор не знал, найти не успел, не искал. Ему стало тоскливо и страшно и жаль свою воспитанницу, которая переживала подобное состояние на его глазах и в молодом возрасте.

Акакий Акакиевич все свои возможные и не реализованные смыслы жизни вложил в новую шинель. Шинель украли, Башмачкин утратил вновь обретенный смысл, к старым буковичным вернуться не смог, сошел с ума и умер.

Старость — последняя примерка гоголевской шинели, из которой, как известно, все мы вышли. От нас зависит, чтобы вместе с шинелью не потерялись мы сами.

Франкл называл подобное состояние потерянности *экзистенциальным вакуумом*. Обнаруживается при утрате смысла жизни и сразу заполняется страхом, тревогой, депрессией, невротическими симптомами и суицидными мыслями.

Болезнь века минувшего и нынешнего. Обнаруживается в критические периоды у женщин и мужчин.

В пожилом возрасте состояние экзистенциального вакуума ощутить придется каждому. Легче будет тем, кто познакомится и сможет применить логотерапию Франкла. Терапию воли к смыслу.

ДЕЙСТВОВАТЬ, ПЕРЕЖИВАТЬ, СТРАДАТЬ

терапия в поисках смысла

Мы настаиваем — все, сказанное выше о методах воздействия на страх — не очевидно, но возможно.

Сказанное ниже очевидным только кажется.

Не бывает общих смыслов, но можно говорить о специфическом смысле жизни этого человека в этот момент.

Бессмысленно человеку спрашивать себя, в чем смысл его жизни. Но можно понять ему, что этот смысл — он сам и есть. Смысл в его выборе и принятии ответственности на себя.

Не найти смысл в себе, как в замкнутой системе. Скорее он будет найден в окружающем мире.

Самоактуализация может быть целью, но эта цель недостижима, а потому не может заменить смысла. Точно также мир не есть выражение твоей самости и не может быть средством твоей самоактуализации. Так смотреть на мир, значит обесценивать его.

Логотерапия (лечение смыслом) предполагает реализацию смысла тремя способами:

- через деятельность;
- через переживание ценностей;
- через страдание;

При невозможности реализации смысла привычным способом обнаруживается экзистенциальный вакуум.

Д. всегда была привлекательна для мужчин. Ощущение, что она нравится, мужчины смотрят на нее и, хотя бы они того или нет, думают об одном, наполняя жизнь Д. определенным смыслом. Знание собственной привлекательности и желанности для мужчин было важнее успехов в профессии, материнстве, супружестве. Это стало ясно, когда Д. однажды вдруг поняла, что никакие ухищрения более не помогают. Возраст! Она больше не способна вызывать желание у мужчин и самой ей это уже не нужно.

Просыпаясь утром, она спрашивала себя: «Что произойдет сегодня?» И сама себе отвечала: «Ничего». Жизнь ее потеряла смысл, который предавало до сих пор желание нравиться мужчинам. Жизнь ее стала бесцельной и тревожной. Тут же вылез целый букет болезней.

Терапия Д. заключалась в совместных с логотерапевтом поисках нового образа себя и нового

смысла для новой себя.

В конце концов им это удалось.

Климактерический криз дал возможность Д. обрести новый смысл жизни.

Трудоголики (невротики и условно нормальные люди) знают только один способ реализации смысла. Им легче всего познакомиться с неврозом выходного дня, и они бегут от него, придумывая все новые дела — уборку, починку, уход за садиком, поездку в магазин. День прожит зря, если не сделано ни одного дела. Им недоступен смысл переживания. Любование закатом, наслаждение фильмом или картиной, переживание любви для них — не дело, а значит смыслом быть не может.

Франкл навсегда запомнил, как под вечер вбежал в лагерный барак запыхавшийся заключенный, всех поднял, потащил к выходу. Смотреть, какой там великолепный закат. Пока смотрели, зеки были счастливы. В созерцании заходящего солнца многим открылся смысл.

Последнее, что удерживало Ивана Карамазова в жизни — первые клейкие зеленые листочки. Он говорил об этом с надрывом и отчаянием. Дико было признаться, что картинка провинциальной весны — единственное, что имеет смысл для Ивана Карамазова.

Нет смыслов мелких, постыдных, второсортных. Есть те, которые обществом признаются и те, что им отвергаются, те, что им превозносятся и те, значение которых принижается. Вам что до этого, если вы обрели свой смысл?

Заклучивший выгодную сделку может чувствовать себя опустошенным, а жизнь, заметившего вечернюю звезду, в этот момент полна смысла.

Хожение в должность — дежурный, обычный смысл, может быть нудный и противный, но принимаемый и окружающими и самим человеком. Часто этот смысл — единственный и оставшийся без работы по обстоятельствам или возрасту переживает потерю смысла, впадает в депрессию. Страх перед жизнью без смысла оборачивается бесстрашием смерти, человек видит выход в приближении конца.

Открывшееся в книге во многом противоречит при-

вычным нашим представлением о том, что хорошо и что должно. Оно привлекает и вызывает недоверие. Хорошо жить сегодняшним днем, но как жить без прошлого? Со страданиями надо расставаться легко, но это непросто — страданиями многое можно объяснить, оправдать и даже кое-что за них получить.

Когда речь идет о смысле, ограничений быть не может. Отказавшись от принципа «правильно-неправильно», «хорошо-плохо» мы примем смысл и в прошлом, и в страдании.

Профессор из «Скучной истории» страдал из-за того, что осознанием близкой конечности своей жизни он перечеркивал все, что он в своей жизни сделал, все, в чем состоялся. Для него с исчезновением его самого и все, чего он в жизни добился, все, что составляло смысл его жизни тоже исчезало, а значит этого смысла лишалось.

В терапии смысла принимается иное. Конечны в жизни только упущенные возможности. То, что было выбрано и совершено, становится фактом прошлого и потому не исчезает. Старикам остается воспоминание, но это не жалкое утешения, как думают многие из них. Это то, что не исчезает и не исчезнет. Жизнь — календарь, в котором со временем все меньше остается страничек, если все прожитые вырываются и выбрасываются. Так проживший свою жизнь в старости останется с вакуумом и страхом смерти от потери смысла. Тот, кто каждую страничку сохранил, не будет спрашивать себя и других — если завтра я уйду, так в чем же смысл?

В сохраненных радости, любви, в страдании.

В реализация смысла через страдание нет ничего общего с мазохизмом, невротической тиранией по отношению к близким и прочими традиционными нашими представлениями о том, зачем вообще нужно страдание.

Ценность страдания как такового, самого по себе для нашей культуры привычна.

Иное и новое для нас понимание — страдание вообще человеку ни к чему. Жизнь имеет смысл тогда, когда она приносит удовольствие и человек может избежать

страданий. Несчастье рассматривается как ненормальность. Психотерапия пытается помочь безнадежно больному не замечать своей болезни, чувствовать себя таким же членом общества, как те, кто не страдает. В итоге человек вдвойне несчастлив. Еще и потому, что не может соответствовать требованиям общества не быть несчастным.

Игнорируя страдание, лишаешься возможности обрести в нем смысл.

Не во всяком страдании. В неизбежном.

Не надо стремиться получить удовольствие от страдания. Это разные вещи. В норме они не совместимы. Но если страдание *неизбежно*, в нем можно обнаружить скрытый смысл, который человек способен реализовать.

Здесь традиционная психотерапия часто терпит поражение. Она оказывается неспособной вернуть человека к деятельному или созерцательному способам обретения смысла. Человек с тяжелой формой рака не может физически ни трудиться, ни радоваться, как все. Логотерапия в этом случае предлагает иной путь, помогая обрести смысл в страдании.

Смысл жизни безусловен, когда он вмещает и смысл страдания.

Два года после смерти жены доктор В. находился в глубочайшей депрессии. Он любил свою жену. Потеря лишила его жизнь всякого смысла.

Способ реализации смысла жизни был для него в переживании чувства любви. И когда это стало невозможным не стало и никаких других способов — ни в деятельности, ни в созерцании. Логотерапевт помог В. вернуть утраченный смысл, не прибегая к обычным в таких случаях методикам, назначение которых в том, чтобы помочь человеку похоронить умершего и жить дальше.

Вместе они прошли другой путь.

В. пришлось представить, что было бы, если бы умер он, а жена осталась жить.

— Это было бы ужасно, — вскричал В. — Она бы так страдала!

В. открыл для себя, что смерть освободила

жену от будущих возможных страданий. Тех самых, которыми теперь он оплачивает ее кончину.

Обретя смысл жертвенности, страдание перестало быть страданием.

В. открыл для себя новый смысл.

Смысл своего страдания.

ОБЩЕСТВО ЛЮБИТЕЛЕЙ СТРАХА

мораль под занавес

Наконец-то авторы одумались. Вспомнили о смысле страдания, о жертвенности. Вы можете обозвать это «сопротивлением», но все что авторы тут предлагали, пытались привить нам еще в позапрошлом веке. Не прошло! Разумный эгоизм глубоко чужд нашей культуре. А у вас на каждой странице — свое право, свои интересы превыше всего. Мы всегда жили не для радости, а для совести. Во всяком случае понимали, что так должно жить.

На самом деле жизнь под моральным давлением не есть нечто, присущее только нашей культуре. Другим тоже известно.

Называется — *невроз совести*.

Мораль и добродетель — последнее убежище неуверенного в себе человека. И он будет защищать его (а значит себя, какой он есть со всеми вымороченными невротическими потребностями, страхами и беспокойствами) до последнего. Даже узнав истинную цену своей порядочности и решив все изменить, он с места не сдвинется. Тот, каким он хотел бы стать, при первых же шагах вызовет у него непреодолимое отвращение. Именно такому человеку — уверенному, отстаивающему свои права, способному сказать «Нет» и «Это ваши проблемы» он противостоял всю жизнь (в тайне, между прочим, восхищаясь и завидуя ему). А теперь он сам станет таким?

Образ уступчивого страдальца весьма привлекателен в нашей культуре. Образцы высокого духа вырождаются

в моральные клише.

Например: «Что такое настоящий интеллигент?»

Человек, способный о других думать больше чем о себе. Переживать чужую боль, сильнее собственной.

Нечто безусловно позитивное, но недостижимое.

В повседневной жизни подобные идеалы превращаются в сюрреалистические подпорки для податливого материала невротической личности.

Очень слабые, надо сказать, подпорки. В критической ситуации тяжести нашей нерешительности не выдерживают — ломаются.

Владимир Набоков терпеть не мог Достоевского. В своих «Лекциях по русской литературе» зло смеялся над российским титаном духовности. Героев, с детства привлекательных своей способностью жертвовать собой ради других, изображал компанией невротиков и психопатов. Герои самого Владимира Владимировича с их болезненно метафорическим восприятием мира, гиперреализмом мелких подробностей и деталей и хронической склонностью к педофилии, тоже в общем-то нормальными не назовешь.

Но дело не в этом.

Набоков показал со стороны, с точки зрения иной психической культуры наши собственные невротические ценности, для чего всего на всего отказался проследить развитие образцов высокого духа до той точки, где они таковыми становятся. Где подставляют щеку, отправляются в Сибирь за другого, идут на панель, снимают с себя последнее, причем не представляя ни на одном из уровней сознания, что за это тебе что-то причитается, хотя бы в виде права на самовосхищение.

А без этой вот твердости духа в самом деле остается одно нерешительное поведение, оправдание собственной неспособности отстаивать свои интересы в открытую и замаскированные попытки излить свою обиду и агрессию на себя и окружающих. Это — не герои Достоевского. Но герои многих, ищущих оправдания собственной неуверенности и неспособности взять ответственность на себя.

В гештальттерапии Фредерика Перлза немало внимания уделено моральному давлению, как проецирова-

нию собственных требований к себе на требования общества.

Не «мораль требует», «не общество обязывает» (ни общество, ни мораль ничего от нас не требует, им мы безразличны). Здесь все те же две части нашей личности — одна строго обязывает нас делать то-то и не делать другого, а другая всячески сопротивляется, отлынивает, занимается саботажем. Суть этих требований — предписания и запреты, что запихивали в нас в детстве. Мы потребляли их целиком, не анализируя и не усваивая. В конце концов требуемое отторгается и переносится на некую общественную мораль, то что вне нас и чем мы безусловно должны подчиниться.

Требования эти жестоки и немилосердны именно в силу того, что спроецированы, вынесены вне нас. Они подавляют волю и парализуют желания. Они питают нашу неуверенность и конформизм. Нам и так-то трудно решиться отстаивать свои права, а тут еще моральное давление со стороны, окрашенное в традиционные тона отечественной культуры с бесспорной ценностью примата чужих интересов над собственными.

Желающему измениться, избавиться от страха и тревоги, использовать шанс на саморазвитие придется разбираться с тупой тиранией общественной морали, с «неврозом совести». Это не значит, что из альтруиста общественника вы превратитесь в эгоцентриста с бандитскими замашками. Первым вы никогда и не были, вторым уже не станете. Просто придется узнать истинную цену моральных ценностей.

Делаем в два этапа.

На *первом* этапе мы снова принимаем так называемые моральные требования и совесть в себя.

Мы говорим не «Совесть и мораль требуют от меня то-то и то-то», но «Я требую от себя...»

Разумеется, вам от этого легче не станет. Если бы это было легко, незачем требования было бы проецировать вовне.

Только сейчас вам еще тяжелее: вы вернули отторгнутое комком, в котором все перемешалось и утрамбовалось: действительные требования общества (они есть и

достаточно элементарны), то что вам преподали в детстве и что вы так и не сумели переварить, некое рациональное зерно в этих требованиях и то из них, что вы хотели бы предъявить окружающим, чтобы восстановить равновесие.

Весь этот ком надо разобрать и отделить одно от другого.

И это будет *вторым* этапом вашего нового усвоения общественной морали.

Что такое «гнет совести» станет ясно, как только вы попытаетесь перенести ее требования к себе на окружающих. А вы обязательно попытаетесь это сделать. Вернувшись на свое место, как часть вашей личности, «совесть» начнет предъявлять моральные счета всем людям, будет делать это агрессивно, как беспощадный судья, вы испытаете желание стать всеобщей совестью, убедитесь что это невозможно и поймете, что раз с подобной нетерпимостью нельзя относиться к людям, то этого не следует делать и по отношению к самому себе.

Оказывается, принципы, которые вам преподали в детстве и которые вы усвоили целиком и некритично, затем отвергли и перенесли на некую общественную мораль, вернувшись к вам, как ваша часть, демонстрируют полную свою непригодность для существования среди людей.

Теперь вы сможете выработать собственные моральные принципы более лояльные к себе и окружающим и те, с которыми можно будет жить в ладу с собой и людьми.

В дальнейшем, едва вы почувствуете некое давление извне, осуждение или неприятие, вызывающие в вас страх и чувство беспомощности и имеющие явную моральную окраску, несущие по отношению к вам враждебность и агрессию, говорите себе волшебную фразу:

ТАТ ТВАМ АСИ, что означает — «Это другое есть я».

Будет легче соединиться с вашей собственной, спроецированной вовне, частью личности и жить дальше.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

мы полагаем, что все это будет носиться

Вот, собственно, и все.

Книга прочитана. Иногда с интересом, иногда с удивлением. Порой с возмущением и подозрением: а не водят ли авторы меня за нос?

Какие-то методики опробованы и не без пользы, другие только прочитаны и прикинуты мимоходом на себя, третьи отвергнуты: «Ну, уж, дудки. Этого я делать не буду никогда!»

Кое-что пересказано приятелям и подруге или другу со значительной миной или демонстративным хохотком.

Поставлен диагноз десятку знакомых (у людей вам неприятных диагноз получился страшноватый).

Кое в чем со вздохом пришлось признаться самому себе.

Надо жить дальше.

Какой мизерный итог!

Ну, это — как сказать.

Авторы не питают иллюзий по поводу возможности глобальных переделок человеком самого себя (то что называется «по уму») как с первой, так и со второй попытки.

Так не бывает.

В конце концов все мы знаем, что есть много сладкого и жирного, курить, пить пиво и водку — вредно, а полезно соблюдать диету, отказаться от сигарет и бегать по утрам. Но в большинстве своем и курим, и пьем пиво и едим все, что нравится, а по утрам используем лишние полчаса, чтобы поспать и никуда не бегать.

Тех, кто так просто без особых причин при неизменных обстоятельствах вдруг начинает менять себя не так много. Нас должно здорово припечь, чтобы мы сдвинулись с места.

Фредерик Перлз едко заметил, что человек, понятия не имеющий о психоанализе и тот, кто поднабрался в этой области знаний, отличаются только тем, что первый говорит «Я не могу этого сделать...» и на этом фра-

зу обрывает, а второй добавляет ...потому что...» и находит массу более или менее научно достоверных объяснений своему невротическому поведению.

Некоторые психотерапевты считают, что даже очень успешное применение всех имеющихся знаний даст психически здорового человека только через многие поколения упорной психотерапевтической работы. Лишь по мере исправления нарушений у родителей и многих потомков их потомков принцип «в обществе невротиков воспроизводятся невротики» будет слабеть и терять психическую почву под ногами.

Фрейд вообще рассматривал всю эту механику вытеснения запретного со всеми невротическими последствиями как плату за цивилизацию — мол ничего не попишешь и без помощи психоаналитика не сделаешь.

Авторы убеждены, что даже пассивное и вроде бы нереализованное знание — благо.

Не потому что знание в любом случае лучше, чем незнание. Хотя оно, конечно же, лучше.

Человек, убежденный в собственной скромности, доброжелательности к людям, в своем бескорыстном желании прийти к ним на помощь, в своей тяге к справедливости и человек, с помощью самоанализа постигший, что его навязчивая скромность есть лишь обратная сторона его высокомерия, тяга к справедливости — болезненная потребность в совершенстве, а желание прийти на помощь есть лишь потребность во всеобщей любви при неограниченном стремлении к власти — будут по-разному оценивать свои поступки и взаимоотношения с окружающими. И, соответственно, второй многое из того, что сделает первый, делать не станет. А это уже очень и очень немало.

И пользу от одной единственной с успехом примененной методики нельзя недооценивать. Если вы научились глубоко дышать и справляться при этом хоть иногда с приступами тревоги — это замечательно. В конце концов и смысл полувековой популярности Карнеги заключается лишь в том, что каждый, знакомый с его книжками, хоть раз успокоил себя, представив себе самое худшее, что с ним может быть и согласившись с

этим.

Между прочим и знание о психологических проблемах окружающих тебя людей не роскошь, а средство более адекватного общения. Способность понять, например, что агрессия вашего оппонента вызвана его неуверенностью в себе, увеличивает ваши шансы на позитивное разрешение конфликта. Возможно, вы спокойнее будете реагировать на нападки начальника, разглядев в его поведении невротические наклонности.

Разумеется нам бы очень хотелось, чтобы читатель извлек для себя максимальную пользу из книги.

Научился бы расслабляться.

Осознал себя.

Понял, в чем его проблема и как ее решать.

С помощью НЛП-методики избавился от мешающей жить фобии.

Убедился на собственном опыте в возможностях эмоционально-образной терапии для избавления от страха и тревоги.

С помощью ассертивного тренинга сумел вести себя уверенно при встрече с авторитетами, в ситуациях, в которых раньше терялся и уступал.

И даже если ничего из этого читателю пока опробовать не удалось (сопротивления замучили) авторы надеются, что он просто отложит книгу, пообещав себе к ней вернуться. И когда-нибудь действительно сделает это.

Авторы же, со своей стороны, обещают помощь всем, у кого возникли вопросы или кто убедится, что для дальнейшего продвижения по пути избавления от страхов и тревог и обретения своего нового **Я** нужны совет, руководство и консультация.

Звоните (телефон (095) 251-94-96) и пишите нам в психологический центр «Мир Вашего Я» в Москве (www.psychologist.ru).

Успехов вам!

ПРИЛОЖЕНИЯ

КАКОГО ХОЧЕШЬ ПСИХОТЕРАПЕВТА ВЫБИРАЙ!

повторный визит

По утрам Кристофер Робин надолго исчезал и ни Пух, ни Пятачок, ни Кролик не знали, куда он уходит.

На самом деле Кристофер Робин посещал психотерапевта. У него были проблемы с межличностными отношениями и общаться он мог только со зверями. Да и то с игрушечными.

Впрочем, и Винни Пух и все, все остальные тоже нуждались в квалифицированной помощи.

Иа страдал ипохондрией.

У Пуха явно угадывалась болезненная зависимость от меда.

Кролик проявлял все признаки невротического стремления к власти.

Пятачок страдал комплексом неполноценности и клаустрофобией.

Такая шутка. Так шутят психотерапевты, намекая на то, что их клиенты кругом, только они пока об этом ничего не знают. На самом деле довольно безобидный юмор, если учесть специфику их работы.

Может случиться так, что в процессе проработки той или иной методики из этой книги (или по иной причине) вам понадобится помощь специалиста. Прежде чем обратиться за консультацией, неплохо бы кое-что узнать о людях, занимающихся психологической помощью и о том, как найти среди них того, с кем вы сможете добиться лучших результатов. И что вообще вас ждет в кабинете психотерапевта. На что рассчитывать,

чему не удивляться. На что обратить внимание при выборе специалиста, а чему значения не придавать.

Каким бы ни был психотерапевт, отношение к нему пациента развивается довольно бурно.

Начинается все с медового месяца. Вы в восторге и полны надежд. Вас внимательно слушают. Вас понимают. У вас появился реальный шанс решить вашу проблему. Вы сможете освободиться от того, что вам мешало долгие годы. Самые смелые ваши мечты о том, что вы сделаете, когда избавитесь от страхов и обретете уверенность в себе, могут стать реальностью.

Ваш психотерапевт вас восхищает. Он кажется вам умным, проникательным и всемогущим. Вы даже немного влюблены в него.

Восторг быстро сменяется разочарованием. Оказывается психотерапевт — не волшебник. Он обычный человек. Он вовсе не собирается решать вашу проблему за вас. Он говорит, что помочь себе можете только вы сами, а сюда вы приходите для того, чтобы понять, как это делать.

Вы начинаете посматривать на вчерашнего кумира свысока и подозревать, что в вашем, естественно, совершенно особенном случае, маг и волшебник разобратся не в силах.

Вы рисуете домики и человечков, представляете свои чувства в виде образов, учитесь расслабляться, сажаете часть себя на пустой стул, и пинаете воздух ногами, рассказываете свои сны, говорите первое, что приходит вам в голову (второе и третье говорите тоже) и стараетесь изо всех сил бояться. Вам предлагается принять то, чего вы хотите избежать да еще в сильно преувеличенном виде. Ваш страх действительно растворяется, вам становится легче, но, перед тем, как это произойдет, иногда вы чувствуете себя очень нездорово. После сеанса вам лучше, но уже nasledующий день может наступить ухудшение.

Вы становитесь агрессивны, насмешливы, капризны и недоверчивы по отношению к тому, кто намерен вам помочь и начинаете всерьез думать, что вы ошиблись в выборе. Все ваши сопротивления и защиты направлены

теперь на психотерапевта. Еще бы — с его помощью и по его настоянию вы подобрались вплотную к той крепости условий, манипуляций, зависимостей, придумываний и обманов себя и окружающих, которая одна и защищает ваше расстройство и позволяет вам с ним жить. Оказывается, чтобы решать проблему, надо сначала разрушить крепость. Это трудно и страшно. Этого вы не хотите, а вы хотите чтобы психотерапевт в один сеанс все сделал за вас, ничего не трогал, а проблема решилась бы сама собой.

Так не бывает.

И только когда вы почувствуете первые реальные изменения и поймете, что дальнейшее улучшение требует от вас повседневной работы, за поверхностными симптомами увидите серьезные отклонения, наметится путь исправления, цели и средства обретут смысл и перспективы, ваше отношение к психотерапевту станет более стабильным, и в конце концов не таким уж важным.

Подобный сюжет развития отношения клиента к психотерапевту типичен для классического психоанализа (и его последующих модификаций), когда процесс терапии и поисков растягивался на годы, а психоаналитик становился чем-то средним между членом семьи, домашним врачом, духовником, школьным другом, и вторым «я» клиента. Хотя, разумеется, психотерапевт ни тем, ни другим, ни третьим быть не должен.

Но и при применении современных продвинутых экспресс-методик (парадоксальной интенции, НЛП, эмоционально-образной терапии) клиент может проходить через те же фазы развития чувства, от поклонения через пренебрежение и агрессию к стабильным ровным отношениям и сотрудничеству. Причем в ускоренном темпе.

В конечном итоге вам важен не процесс, а результат. Для вас хорош тот психотерапевт, который сумеет помочь вам, несмотря на все ваши сопротивления, восхищения и нападки.

Вычислить заранее специалиста, подходящего именно вам сложно. Тут, как в любом партнерстве, не все зависит только от партнера — кое-что и от вас.

Некоторые рекомендации тем не менее мы все же попробуем дать. Но весьма относительные. Они помогут вам отличить человека в профессии не слишком опытного, если не вообще случайного. Что, в общем, тоже — немало. Ваши же будущие успехи в работе с профессионалом, даже если вам повезет и вы с ним встретитесь — процесс обоюдный.

Специалистов-психотерапевтов, профессионалов с многолетней практикой не так много. Куда меньше, чем предложений психологической и психотерапевтической помощи.

Помощь предлагают:

- врачи-психиатры прошедшие психотерапевтическую подготовку;

- психологи, владеющие психотерапевтическими методиками;

- врачи-наркологи, зарабатывающие на снятии запоев и попутно «решающие» любую психологическую проблему;

- человек, окончивший двухмесячные курсы психотерапии и считающий себя на этом основании специалистом;

- человек, никаких курсов не окончивший, но сумевший купить себе рекламное место в газете;

Ясно, что представители трех последних категорий в лучшем случае никакой помощи оказать не могут. Но могут (особенно в случае тяжелого невроза) и навредить. Среди «специалистов-одиночек», собирающих клиентов по рекомендациям и через рекламу в газете опасность встретить безответственных дилетантов выше, чем при обращении в частные центры.

В любом случае за психотерапевтической помощью лучше идти в специальные центры, где есть лицензия на соответствующую деятельность, опыт и ответственность и работают профессионалы. Серьезную фирму от легкомысленной вы отличите по внешним признакам — если в таком «центре» кабинет психотерапевта соседствует с кабинетами народного целителя, экстрасенса и астролога, едва ли вы сможете здесь найти квалифицированную помощь.

Остаются две категории реальных специалистов — психотерапевт-врач (человек с медицинским дипломом, владеющий психотерапевтическими методиками) и психотерапевт-психолог. Сознание первого несколько отягощено уверенностью в том, что любой симптом можно снять с помощью лекарств и соблазн подтолкнуть психотерапию таблеточками будет для него достаточно велик. В этом смысле психотерапевт с психологической подготовкой предпочтительнее, однако его знания в области фармакотерапии (тех же таблеточек) должны быть достаточно глубоки, хотя бы потому, что клиенты, особенно с тяжелыми неврозами и фобиями, часто приходят к психотерапевту после длительного и безуспешного лечения чисто медицинскими средствами, которые нельзя в одночасье отменить, заменив чистой психотерапией.

Вот некоторые отличительные черты, по которым вы могли бы составить представление об уровне профессионализма психотерапевта на первом же сеансе.

1. Психотерапевт не дергается, не смотрит постоянно на часы, не перебивает вас, не раздражается, не отвлекается, не оставляет вас одного и не торопит.

2. Не сыпет терминами и диагнозами, не рассказывает вам анекдоты из своей и чужой практики, не старается поразить вас своим интеллектом и знаниями. Ярлыки диагнозов могут произвести впечатление, но ничего не говорят о пути, которым вам следует идти, чтобы решить проблему.

3. Работает с вами спокойно, без нажима, не станет принуждать вас говорить и делать то, чего вы не хотите говорить и делать.

4. Помнит все, что вы говорили и делали на предыдущих сеансах. Все ваши жалобы, затруднения, сны, ассоциации, результаты тестов и заданий. Если вы осваивали новую методику и психотерапевт просил вас позаниматься дома, он поинтересуется и обсудит результаты. Вы не исчезаете из памяти психотерапевта, едва истекло время сеанса. Он помнит и думает о вас.

5. Не выступает судьей и советчиком в ваших конфликтах. Не принимает ничьей стороны. Помогает вам

проанализировать и понять причины и механизмы возникновения конфликта и работает вместе с вами над решением проблемы.

6. В тех объемах, в каких считает целесообразным, объясняет вам механизм действия того или иного метода или приема, особенности и перспективы предлагаемой психотерапии.

7. Неплохо бы поинтересоваться предварительно, какими направлениями и методиками психотерапевт владеет. Узкая специализация может быть итогом многолетних поисков (перебрал все и отдал предпочтение методам НЛП или гештальттерапии), но скорее говорит о слабой подготовке и неглубоких знаниях.

8. Не будет давать поспешных обещаний («с этим мы справимся за два-три сеанса»). В прогнозах проявит осмотрительность.

9. Деликатен в финансовых вопросах. Не станет крохоборничать из-за лишних пяти-десяти минут и требовать оплатить вперед курс из десяти сеансов.

10. Взаимопонимание и ваша личная симпатия к психотерапевту — не ваша цель. Ваша цель — реальное изменение себя, решение проблем. Если от сеанса к сеансу изменений нет и все, что мучило, остается при вас, как бы ни был вам приятен психотерапевт, стоит подумать о выборе другого специалиста.

Примечание: То что вам может быть разглядеть не удастся, но что очень важно: психотерапевт — личность. Он и сам должен быть способен к изменению себя и развитию в том числе и с помощью методик, которые предлагает вам.

«Психотерапия — исцеление психотерапевта. Исцеление клиента — побочный результат».

Так шутят психотерапевты.

В шутке много правды.

КАРТА ФОБИЙ, СТРАХОВ И ТРЕВОГ

как отличить и чем лечить

СТРАХ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВ — агорафобия. А также — страх толпы, людных мест, транспорта — в первую очередь — метро... Плюс — страх закрытых пространств. Например лифта.

Иногда провоцируется и сопровождается Паническими Атаками (вегетативный криз, головокружение, онемение конечностей, учащенный пульс, диарея, удушье, потоотделение). ПА вызывают страх перед теми местами, где они развивались (улицы, площади, метро и т. д.). Развивается страх страха. Боишься, что станет страшно и страшно становится. Вырабатывается стойкое избегающее поведение по отношению к тем местам, где возникают ПА и страхи, что приводит к полной или частичной изоляции, потери трудоспособности, возможности общения, нормального образа жизни («домашний арест»).

Терапия:

НЛП-методики. В том числе метод быстрого освобождения от фобий («Сижу, смотрю кино»).

Релаксационная терапия.

Эмоционально-образная терапия.

Метод парадоксальной интенции.

Подробнее... главы III, VI, X, XIII.

СТРАХ ВОДЫ (ГЛУБИНЫ) — «акво» — или гидрофобия. Из природных (пространственных) страхов. Примыкает к страхам открытых пространств. Возможен при агорафобии (если паническая атака развилась в море или на реке). Часто — следствие жестоких методов обучения плаванию в детстве, иных ситуаций, в которых человек узнает что значит «тонуть». Возможна как составляющая последствий самых различных ранних психических травм, связанных с водой, начиная от

травмы рождения, неудачных младенческих купаний, процедуры крещения и т. д. Впрочем, вода тут может быть и не причем, а все дело во внутреннем конфликте или психологической проблеме от воды далекой, нырнувшей в нее и там притаившейся.

Терапия:

Возможен аналитический и самоаналитический путь.

НЛП методики (техника замены слайда) эффективны, особенно при обнаружении первичной травмы.

Подробнее... глава V.

СТРАХ ВЫСОТЫ — акрофобия и примыкающие к нему страхи мостов и самолетов. Следствие психической травмы, возможно связанной с падением в детстве. За этими страхами может быть скрыто стремление к смерти или невротическое высокомерие.

Подробнее... глава V.

БОЯЗНЬ ПТИЦ, ПТИЧЬИХ ПЕРЬЕВ — орнитофобия. Боязнь всего что сделано из пуха и перьев — подушек, перин. Чучела птиц тоже вызывают неприятные чувства. Очевидная причина — такой детский птичий травматизм. Например — вид разоренного птичьего гнезда, созерцание беспомощных, жалких, умирающих птенцов. Птица, залетевшая в комнату и весь переполох вокруг нее, чтобы ее выгнать — сочетание агрессии взрослых и самой птицы с беспомощностью, страхом, безвыходностью вполне способны сильно травмировать ребенка.

Любопытен пример холотропной терапии страха птиц с применением гипноза. Клиентка, много лет страдавшая от орнитофобии, под гипнозом увидела себя воином в Древней Персии. Ее поражала стрела, а потом расклевывали птицы. В гипнотическом сне клиентка умирала. Очнувшись почувствовала себя здоровой.

Нам и в этом случае более доступен НЛП-метод быстрого освобождения от фобий.

Подробнее... глава X.

БОЯЗНЬ ЖИВОТНЫХ — зоофобия. В прошлом —

чаще лошадей, в настоящем скорее собак, а при выезде на пикник — коз, коров и лошадей.

Для ортодоксального психоанализа классическим примером остается Страх Маленького Ганса, описанный Фрейдом. Страх мальчика перед лошадью Фрейд использовал для иллюстрации механизма переноса страха перед отцом из-за все того же Эдипова комплекса (большие глаза и чернота на морде лошади — очки и усы отца). Если не удастся вызвать в памяти детскую первичную травму (как в первый раз испугался собаки или коровы) можно воспользоваться методом из эмоциональной терапии, начав с представления в виде образа своего страха перед животным.

Подробнее... глава VI.

БОЯЗНЬ ПАУКОВ, ТАРАКАНОВ, ГУСЕНИЦ, ПЧЕЛ, ОС и прочих паукообразных и насекомых. Панический страх перед пауками (арахнофобия) в средней полосе России носит скорее всего архаический и мистический характер. Пауки здесь не кусаются и не ядовиты. Травмирующим событием могла быть паническая реакция родителей или других взрослых на паука, пугающее прочтение сказки в раннем детском возрасте. Укусы пчел и ос болезненны, иногда приводят к серьезным аллергическим последствиям. Такого рода травмы вполне могут вызвать фобию.

Эффективен метод быстрого освобождения от фобий. Применяются и релаксационные методики.

Подробнее... глава X.

БОЯЗНЬ МИКРОБОВ, ГЯЗИ, ИНФЕКЦИИ — мизофобия. Часто следствие жесткого приучения к чистоте на анальной стадии развития и постоянных запугиваний угрозой заражения и микробами в более позднем детском возрасте. Иногда развивается невроз навязчивых действий (постоянно мыть руки, все протирать и стерилизовать).

В этом случае эффективным может оказаться метод парадоксальной интенции.

Подробнее... глава XIII.

ТРАНСПОРТНЫЕ СТРАХИ — автобусов, автомобилей, метро. Часто следуют за вегетативным кризом, панической атакой. Возможен посттравматический синдром после аварии, катастрофы. Вытесненные воспоминания детства могут быть причиной страха метро.

В этих случаях может быть рекомендована эмоционально-образная, релаксационная терапия.

Подробнее... в главе XIII.

СТРАХ КРИТИКИ — эниссофобия. Неуверенность в себе, боязнь оскандлиться на публике. Неспособность отделить оценку факта и оценку личности, отсутствие внутренних критериев успеха и неуспеха. Чувство вины — основа для манипуляции теми, в ком велик страх критики. Устойчивое состояние тревожности. Ощущение эмоционального неблагополучия. Прогнозирование неудачи.

Терапия: методы НЛП, ассертивные тренинги.

Подробнее... в главе IX.

СТРАХ АВТОРИТЕТОВ (родителей, преподавателей, начальников, чиновников, милиционеров...). Следствие жесткого родительского контроля с помощью отрицательных эмоций в детстве. Примыкает к страхам критики, публичных выступлений. Избавляемся с помощью ассертивных тренингов.

Подробнее... в главе XI.

СТРАХ ФИЗИЧЕСКОГО НАКАЗАНИЯ (рабдофобия), физического оскорбления, драки, изнасилования (виргинитифобия). Следствие психических травм, общей неуверенности в себе. Преодолеваем с помощью методик НЛП, ассертивных тренингов, физических тренировок.

Подробнее... глава X.

СТРАХ МОРАЛЬНОГО ОСУЖДЕНИЯ (невроз совести). Развивается по механизму переноса. Жесткие моральные требования Супер-Эго невыносимы для вавшего Я. В нем две части — осуждающего и осуждаемо-

го. Осуждающая часть переносится вовне. Принимает вид «моральных требований общества», вызывающих страх и беспомощность. Коррекция с помощью методов гештальттерапии Ф. Перлза.

Подробнее... глава XIV.

СТРАХ ЛЮБВИ — эротофобия. Составная часть невротической потребности в любви, как защитного механизма преодоления тревоги. Устраняется с помощью самоанализа, эмоционально-образной терапии.

Подробнее... в главе XII.

СТРАХ СМЕРТИ — танатофобия — обратная сторона страха жизни. Вполне нормален в детском возрасте. Приходит и уходит. Иногда на нем фиксируются, не могут преодолеть или он возвращается в более позднем возрасте, как следствие вытесненной травмы или различных личностных нарушений (потеря смысла жизни, экзистенциальная тревога, мир в себе, отсутствие иной системы ценностей, связей, отношений кроме заключенных в самом человеке).

Подробнее ... глава I.

БЕСПРЕДМЕТНАЯ ТРЕВОГА. Происхождение до конца неясно. Отмечают связь с определенным типом личности (навязчивый, все контролирующий, легко возбудимый). Проявление устойчивого эмоционального состояния тревожности (в острой форме). Часто связана с детскими психическими травмами и целым комплексом нарушений эмоциональных связей с родителями.

Терапия релаксационная, Курс психологической подготовки, медитативная, гештальттерапия, парадоксальная интенция.

Подробнее... в главах II, III, XIII.

- Избавиться от беспокойства
- Справиться с тревогой
- Побороть страх
- Почувствовать уверенность в себе
- Изменить себя и свою жизнь к лучшему

***Вам помогут психологи и психотерапевты,
специалисты Центра «Мир Вашего Я»***

В Центре проводится

- Психоаналитическое консультирование:
Решение личных и семейных проблем
Оптимальная стратегия межличностных отношений
- Психолого-юридическое консультирование:
Квартирные споры и их разрешение
Проблемы брака и развода
- Психотерапевтическое консультирование:
Депрессии
Стрессы
Психосоматические проблемы
Неудовлетворенность собой

- Консультирование родителей
Сложности в общении
Подготовка к школе
Трудности обучения
Как научиться понимать своего ребенка
- Тренинги:
Строим взаимоотношения
Тренинг личного роста
- Профконсультирование:
Выбираем профессию
Преодолеваем трудности на работе
Строим карьеру
- Руководителям:
Аттестация и тестирование персонала
Бизнес-тренинги

Тел. (095) 251-94-96

www.psychologist.ru

**ЦЫБУЛЬСКИЙ ВЛАДИМИР ЕВГЕНЬЕВИЧ
ТОРЛЕЦКИЙ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ
ДЕНЬ СТРАХА**

*Компьютерная верстка Странников В. Ю.
Обложка Оганесян А. С.*

Издательство «КСП+», 113054, Москва,
ул. Новокузнецкая, д. 33, к 2.
Тел. 951-91-09. E-mail: KSPPLUS@DOL.RU.

Адрес в Интернет: WWW.boosKSP.ru

Лицензия № 065163 от 07.05.1997 г.
Гигиенический сертификат №77.ФЦ.8.953.П.86.2.99

Подписано в печать 27.06.03. Формат 84×108 ¹/₃₂.
Гарнитура «Школьная». Печать офсетная.
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 11.0. Тираж 2000 экз.
Заказ .