Александр ДАНИЛИН

БИБЛИОТЕКА УСПЕШНОГО ПСИХОЛОГА

ПСИХОТЕРАПИЯ в вопросах и ответах

Путешествие в глубинный мир души

ПРАЙМ

Александр Геннадиевич Данилин

Психотерапия в вопросах и ответах. Путешествие в глубинный мир души

Серия «Библиотека успешного психолога»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32542519
А. Г. Данилин. Психотерапия в вопросах и ответах. Путешествие в глубинный мир души: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2018
ISBN 978-5-17-105146-4

Аннотация

Эта книга посвящена тонкостям человеческой психологии, тайну которой приоткрывает опытный профессионал «старой школы». А. Г. Данилин – признанный специалист в области психотерапии, автор радиопередачи «Серебряные нити», которая переросла в масштабный Интернет-проект. Книга будет полезна всем, кто хочет получить знания в области психотерапии, ведет свою практику или стремится повысить свой образовательный уровень и расширить кругозор, а также самостоятельно справиться с возникающими жизненными трудностями.

Издание предназначено для тех, кто ищет ответы на сложные вопросы о счастье, судьбе, отношениях, страхах, о душевной боли, слабостях и зависимостях, а также о том, что за всем этим стоит.

Содержание

От редакции 6
Практика психотерапии, психологические методики, термины 7
Психосоматические заболевания и расстройства: причины возникновения и способы лечения 67
Проблемы личности, неврозы, страхи 81
Конец ознакомительного фрагмента. 106

Александр Данилин
Психотерапия в вопросах и ответах. Путешествие в глубинный мир души

© Данилин А. Г., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

От редакции

Александр Геннадьевич Данилин – знаковая фигура в отечественной психотерапии, психиатр, врач-нарколог, журналист, член Международной ассоциации психоаналитиков. Более десяти лет являлся ведущим популярной радиопрограммы «Серебряные нити». В настоящее время радиопрограмма переросла в авторский проект https://serebniti.ru, а также одноименный канал на Youtube: «serebniti».

В новой книге автора даются ответы на важные вопросы в области психологии и психотерапии, которые помогут специалистам-психологам, врачам, педагогам углубить и расширить свои знания, а широкому кругу читателей самостоятельно справиться с возникающими трудностями. Эта книга посвящена тонкостям человеческой психологии, тайну которой приоткрывает опытный специалист «старой школы». Издание предназначено для тех, кто ищет ответы на сложные вопросы о счастье, судьбе, отношениях, страхах, о душевной боли, слабостях и зависимостях, а также о том, что за всем этим стоит.

Практика психотерапии, психологические методики, термины

Как люди справлялись с психологическими проблемами до появления психологии и психотерапии?

Как люди справлялись с душевными проблемами, когда не было психологии? Если с помощью религии, то, получается, они не работали с прошлым, не переживали все старые эмоции, не прощали и не отпускали?

Как это, «не работали»? Крестили их младенцами, но они исповедовались детьми, подростками, взрослыми. В любом возрасте люди несли священнику свои «грехи» – личные секреты, страхи, переживания. Правда, «эффект» зависел (и зависит) от искусства исповедника, духовного наставника… точно так же, как он зависит от искусства психолога. Во время настоящей исповеди люди еще как переживают «все старые эмоции»!

Именно священники «прощали и отпускали», психологи это не очень умеют делать.

Человеческие эмоции можно сделать куда более гармоничными, если вместо попытки отреагирования отдельных детских травм попытаться отреагировать первичную (по определению Отто Ранка) травму – «травму рождения».

Сегодня многие «терапевты» предпринимают попытки провести человека через символическую смерть или через смертельную угрозу жизни, чтобы, как выразился один реальный отечественный «практик»: «Выбить пациента из его прогнившего Эго одним ударом».

Пациент тоже хочет «как-нибудь побыстрее» и «не задумываясь». Он надеется на «волшебную палочку». Такие взаимные надежды терапевта и пациента приводят к дополнительной психической травме (хорошо еще, если удалось отделаться только психической).

А вот в религиозной (шаманской) практике работа с «травмой рождения» когда-то выглядела как специальный обряд посвящения мальчиков во взрослые. Это были сложные, требующие длительной подготовки процедуры, тесно связанные с верованиями и традициями конкретного племени.

Очевидно, что проводились эти обряды с мальчиками строго определенного возраста, а эксперименты со взрослыми людьми никому и в голову не приходили.

Также очевидно, что до и после «апофеоза» (прохождения через угрожающее смертью препятствие) мальчики общались со старейшинами, которые рассказывали им о бо-

гах и традициях племени и учили принимать на себя ответственность за общинную жизнь. Говоря более современным языком, старейшины объясняли молодым людям, что значат слова «честь» и «достоинство» для члена племени.

Девочки в этих обрядах не участвовали. Для них, по всей видимости, роль инициации играли обряды, связанные с наступление менструаций, а в дальнейшем – с беременностью и процессом родов, которые превращались в религиозную мистерию. И до и после родов женщина общалась со старейшинами своего пола.

На мой взгляд, нам мучительно не хватает как собственно обрядов посвящения, так и разговоров со старейшинами. Мы утратили само понятие о том, что значит «авторитет» и «старейшина». А по сути, это человек, который знает, в чем заключены честь и достоинство вашего «племени»: честь и достоинство твоей науки, твоего искусства, твоей семьи, твоей профессии…

Многие из нас всю жизнь продолжают искать «старейшин» (научную школу, учителя, умного начальника), но, увы, большинство обретает только цинизм.

Нам все время приходится отреагировать «детские комплексы», поскольку мы не хотим и не умеем взрослеть. Ведь «психологический возраст» каждого из нас (на основе данных самооценки) – где-то около 25 лет.

Один из исследователей традиций индейцев Северной Америки как-то заметил, что «психологический возраст»

индейцев, в отличие от европейцев, практически совпадает с физиологическим возрастом. Они, в отличие от нас, не боятся превращаться в старейшин – знают, что передать молодым. Правда, никаких выводов из этого автор не сделал…

Единственной удачной моделью терапии первичной травмы, на мой взгляд, является «Терапия первичного крика» Артура Янова. Это хороший метод, но, как и всякий психологический алгоритм, он не может освободить вас от «Эго», а значит, не освободит и от всех неотреагированных переживаний.

Мне думается, что психология не может подменить собой религию – да и не должна!

Участие в любом тренинговом процессе – это всего лишь получение нового жизненного опыта. Алгоритмы (заповеди) освобождения от любых эмоциональных страданий есть только в структуре религий.

Можно ли полностью очиститься от деструктивных эмоций и мыслей

Насколько можно и нужно прорабатывать все неотреагированные эмоции из детства? Действительно ли можно, как в Дианетике[1], полностью очиститься?

---

[1] Дианетика и саентология (сайентология) – религиозно-философское течение, основанное в США в начале 50-х годов прошлого века Лафайетом Роном Хаббардом (1911–1986) – *прим. ред.*

Существует ли алгоритм для эмоционально трудных ситуаций без воспоминаний и отпускания ситуаций из детства?

Чтобы ответить на эти вопросы, нужно сначала понять, что значит «полностью очиститься»? Очиститься от чего именно: от чувства страха, вины и тревоги; от любого напряжения; от стрессов и «неправильных» эмоциональных реакций; от греха?..

Без страха и тревоги человек потеряет чувство опасности. Без чувства вины невозможно никакое развитие. Вина, в том числе и перед самим собой, – главный источник творчества. Если чувствуешь, что виноват, – измени свое поведение. Напряжение – это физическое проявление психической энергии. Без напряжения невозможно не только расслабление, но и сама жизнь. Стресс (по Г. Селье) – универсальная физиологическая реакция, адаптирующая организм к внешнему миру. «Неправильные» эмоциональные реакции – это индивидуальность. Индивидуальность не может реагировать правильно. Поскольку «правильно» – это или «как все» – тогда индивидуальность только мешает – или «как Бог» – тогда именно индивидуальность (Эго) и является главным источником греха (по существу она и есть «грех»).

Поэтому «алгоритм без воспоминаний и отпусканий» существует: нужно избавиться от индивидуальности.

М. М. Бахтин писал когда-то: «Чтобы охватить личность в целом, нужна позиция вненаходимости» – то есть вне «эго»,

вне индивидуального сознания. Несомненно, это религиозный алгоритм. Буддийская Нирвана – единственный способ полного избавления от страданий.

Но и слова Христа: «Отче Мой! Если возможно, да минует Меня чаша сия; впрочем, не как Я хочу, но как Ты…» (Мф.:36–39), – это переход между мирами. Боится страданий Иисус-человек (человеческая воля). Иисус-Бог не может страдать от казней человеческих. Предоставление себя Божественной воле – и есть первый шаг к избавлению от «Эго», к растворению своего страдающего «Я» в Божественной любви.

В Дианетике вы тоже «полностью очищаетесь» от себя… в пользу секты (религии Хаббарда).

Психологическое принятие страхов как форма самообмана. Самообман и творчество

Мы боимся, иногда до жути, умопомрачения, головных и сердечных болей. Психологи часто рекомендуют полюбить собственный страх для его преодоления. Допустим, применим психологический трюк самообмана – полюбим свой страх. А новые страхи лезут один за другим, как тараканы от соседей. Видов страха превеликое множество. Возьмем крайний случай – человек в концлагере. Страхов у него множество: может забить насмерть надзиратель, могут бросить на

проволоку под током, можно попасть в печь… Нужно полюбить страх? Но тогда придется полюбить тех, кто эти страхи создает с внешней стороны – фашистов или тех, кто ненавидит тебя, желает твоей смерти. Знание психоанализа и психологических трюков заключенному концлагеря не поможет. Аналогично, стране, воюющей с другой страной. Зачем мы преодолеваем страхи самообманом? Каким образом происходит избавление от страхов в подобных случаях?

Страхи не стоит пытаться «полюбить». Мы в них и так крепко влюблены. Они – «лекарство» от нашей тревоги. Точно такое же лекарство, как и знакомая нам влюбленность в другого человека.

Обратите внимание: тревога и страх – разные чувства. Страх я понимаю как чувство, направленное на конкретные объекты, как внешние, так и воображаемые. Экзистенциальная тревога – это постоянно сопровождающее нас в жизни чувство внутреннего беспокойства. Ощущение, постоянно заставляющее нас что-то делать. Хотя бы для того, чтобы беспокойство уменьшилось.

Страхи стоит научиться осознавать – учиться понимать и объяснять словами (можно рисунками), чего именно и почему мы боимся.

Что же касается крайних случаев… Мне думается, что вы глубоко заблуждаетесь. Подобные знания (правда, не поверхностные) помогли заключенному Майданека, психоаналитику и одному из крупнейших экзистенциалистов, Викто-

ру Франклу и множеству людей вокруг него. Франкл оставил об этом свои воспоминания. Психоаналитик смог простить своих палачей, а священник не смог. Напомню, что Франкл сказал священнику: «Пока ты не можешь простить – ты все еще в концлагере».

Человек, сталкивающийся со смертью лицом к лицу, вступает с ней в совершенно другие отношения, чем люди, размышляющие по этому поводу только теоретически. Отсюда и такое, кажущееся нам странным и непонятным психологическое явление, как «Стокгольмский синдром» – возникновение бессознательной симпатии жертвы к своему палачу (вспомните хотя бы легендарный фильм Лилианы Кавани «Ночной портье»). Конечно, это легко объявить извращением или безумием, но, возможно, причина в другом.

Когда человек действительно принимает смерть как неизбежность, он вступает с ней в равные партнерские отношения. Тогда ему открывается очень многое. Страх куда-то уходит, и очень хочется сохранить то, что мы именуем человечностью и не можем описать словами.

Вопрос о том, можно ли считать самообман «психологическим трюком», и вообще, какое место он занимает в нашей жизни – это отдельная большая тема. Что такое вообще «самообман»? Все зависит от того, что вы называете «реальностью». На мой взгляд, все, что создает и изменяет в окружающем мире человеческий род, является результатом того, что современники первично считали самообманом: «фан-

тазирующий троечник» – Эйнштейн; «сумасшедший мечтатель-изобретатель» – Тесла. Где бы мы были без них?

И вместе с тем мы, их потомки, знаем – очень многое из того, на чем основывались выводы этих ученых, для нас так и осталось их «самообманом». Например, Тесла считал электричество живым существом и разговаривал с ним. Он спрашивал – электричество отвечало. Что это – самообман, или, может, мы сами не понимаем слишком многого в том, что считаем реальностью?

На энергии вспышки влюбленности можно создать целую планету по имени «Мы», и тогда кто посмеет назвать ее самообманом? Правда, наши родители часто именно так и называют большую часть возникающих в нашей жизни отношений.

«Планета» по имени «Мы» в чем-то всегда самообман. Она строится на том, во что каждый из двоих верит и о чем мечтает.

Требуется усилие, чтобы сделать самообман каждого – реальностью двоих, воплотить мечты в жизнь. Для этого часто приходится жертвовать частью своих мечтаний. Под страстными чувствами приходится обнаруживать не только себя, но и другого человека со всеми его проблемами, недостатками и странностями.

Со страхами в некотором смысле нужно сделать то же самое. Нужно обнаружить, какую часть реальности с их помощью ты скрываешь от себя самого. От чего ты защищаешься

с помощью страха?

«Самообман» Николя Тесла стал нашей реальностью, но он потратил на это колоссальные усилия – всю жизнь. А страхов, судя по его дневникам, у него было больше, чем у обычного человека.

Мы не обманываем – мы творим. В творчестве и заключается конечная цель и смысл жизни. Даже наивные детские обманы – тоже начало творчества. Важно, чтобы обманы и самообманы не стали последним и окончательным его проявлением. Разница между самообманом и настоящим творчеством в том, что во втором случае мы прилагаем сознательное усилие, чтобы построить нечто новое.

Влюбленные стремятся создать новый мир для двоих. Люди, меняющие один страх на следующий, тоже хотят создать новый мир. Только первые стремятся оказаться в маленьком раю, а вторые – в аду.

Каждый из нас чего-то боится, каждый влюбляется, каждый подвержен самообману.

Чтобы сохранить свой любимый страх (фобию), человек должен выстроить вокруг него непреодолимые стены психологических защит – собственный «круг ада». Ведь фобию нужно защищать не только от аргументов близких людей и хитрых методов психологов, ее нужно защитить и от сомнений собственного разума.

Фобия – это болезнь, которую человек построил из своего страха. Любовь – это внутренний (в первую очередь именно

внутренний!) дом, который строят и защищают двое людей, связанных друг с другом сердечной близостью. Может показаться, что этот дом нуждается в точно такой же защите: от аргументов близких и сомнений собственного разума в сделанном выборе.

Нет! В подобной защите нуждается влюбленность, а не любовь. Внутренний «дом» любви нужно научиться защищать от неумолимого бега времени. Этот дом, в отличие от реального, не может зарастать пылью – в этом и трудность.

Чем любовь отличается от влюбленности? Влюбленность можно сравнить с фобией. Болезнь, раз возникнув, «строится» сама собой. Точно так же развивается влюбленность. В том и в другом случае «строительство» происходит в бессознательном.

Любовь – это сознательное творчество, а творчество – это любовь. Любовь и творчество требуют от человека сознательных усилий.

Творчество – всегда и «самообман», и «обман» одновременно. Человек создает что-либо для себя в силу наличия внутренней потребности. Он делает что-то просто потому, что ему это нужно и он это любит.

Роман или стихотворение – это также «обман». Реальность невозможно описать точно – она бесконечна, и в ней слишком много противоречий. Не обманывать других людей творческий человек не может – невозможно сочинять, рисовать и даже систематически думать исключительно ради се-

бя самого.

Чем творчество отличается от банального обмана? Тем, что в повседневной жизни мы обманываем спонтанно (без усилий) и всегда делаем это от слабости душевной. С помощью обмана и самообмана мы избегаем усилий, которых требует любовь. Если хотите, банальный обман – это форма психической защиты от страха (вдруг, например, партнер среагирует не так, как мы ожидали).

Попробуйте почувствовать: в банальном обмане есть дохленький зародыш творчества. Мы что-то придумываем или что-то скрываем, потому что хотим вызвать определенную реакцию у адресата обмана. Хотим, чтобы он жил в блаженном неведении (почти в «раю») или, наоборот, точно дозируем ложь, чтобы ранить другого как можно больнее (порой одной фразой можно отправить человека в «ад»). Писатель создает роман в конечном итоге для того, чтобы читатель оказался или в блаженном «раю», или в огненном «аду».

Постоянные страхи, обман и самообман, влюбчивость – формы экономии усилий души. Доказательство тому – тревога. Она сохраняется в отсутствие объекта страха и проходит, когда мы сталкиваемся с тем, чего боялись. Страх есть, а мучающей тревоги – как и не бывало! Например: готовимся к экзамену – боимся до жути, аж трясет. Сел отвечать к преподавателю – куда подевался весь страх?

Если в момент столкновения с тем, чего мы боялись, тревога не отпускает – значит, это не страх! Просто мы, не умея

говорить о нюансах собственных чувств, часто называем одним словом очень разные эмоциональные состояния.

То же правило действует и в отношении влюбленности: если в долгожданные минуты близости тревога не проходит, сохраняется на дне души, то из этой влюбленности, скорее всего, дом любви не построить.

Тревога – всегда показатель того, что ты делаешь что-то не то. Покой, которого ищут многие из нас, – это не каменное спокойствие, а любовь. Поэтому Мастер и его Маргарита и «заслужили покой». Просто стоять рядом с человеком, которого ты любишь, всегда спокойнее, чем рядом с тем, в которого ты влюблен.

Каждый из нас должен создать свой мир, свою маленькую «планету любви».

Николай Бердяев считал целью человеческой жизни повторение человеком Деяния Божьего – мы должны создать свой мир, чтобы получить право на пару дней отдыха в покое.

Этот мир может существовать на бумаге, на экране компьютера, в реальности и даже в воображении, но он всегда должен иметь адресата. Творчество всегда имеет адресата, реального или воображаемого. Мир, созданный творчеством, становится реальностью, если он существует не ради меня самого, но ради других или Другого. Если считать мои ответы разновидностью творчества, то они всегда адресованы конкретному человеку. Можно считать, один читатель у

меня уже есть.

Мы никак не хотим тратить усилия на строительство этого мира – усилия кажутся нам ограничениями свободы. Вот мы и «лечим» свою тревогу исключительно с помощью страха, банального обмана, влюбленности и секса, во время которого тревога не отпускает.

Психотерапевтические и религиозные практики: сходство и различие

> Есть компания, которая проводит тренинги личностного роста. Их главный лозунг: «Быть успешным – это достигать того, о чем мечтаешь, это жить той жизнью, какой ты хочешь». Я знаю людей, которые прошли эти тренинги, но они ничего не рассказывают, а только нахваливают их. Мне кажется, что это какая-то секта…

В целом все тренинговые программы и компании похожи друг на друга, как близнецы. «Сектами» их трудно назвать.

«Секта» – это организация, основанная на религиозном «откровении» своего лидера. Секта считает, что мир лежит «во грехе», а человек может спасти свою душу, только разделяя взгляды этого лидера (лидеров) и присоединившись к общине сектантов. Для члена секты весь внешний мир состоит из врагов и тех, кого еще можно спасти, обратив их в свою веру. Секта стремится лишить своих членов самосто-

ятельной воли. Самостоятельное мышление и секта – вещи несовместимые.

Я кратко перечисляю свойства секты, чтобы вы могли сравнить сами.

Мне думается, что задача «личностного роста» и лозунг компании, о которой вы спрашиваете: «Быть успешным – это достигать того, о чем мечтаешь, это жить той жизнью, какой ты хочешь», – подразумевает, скорее, индивидуализм. Этот лозунг чаще всего оказывается соблазнительной ловушкой для людей, надеющихся, что с помощью волшебной палочки они получат много денег… но секты здесь ни при чем.

Возможно, вы хотели спросить, насколько теория и практика тренинговых программ схожа с религиозными практиками разных народов и культур. Такое сходство (доходящее до полной неотличимости в практиках «трансперсональной» психологии), несомненно, имеется. На русском языке есть книга известного психиатра Е. Фуллер Торрей: «Древний шаманизм, средневековое знахарство и современная психотерапия». В ней аналогия психотерапии и магических практик раскрыта достаточно подробно и корректно.

Можно ли совместить профессиональную деятельность и психологический тренинг?

Заинтересовала профессиональная медитация и профессиональный тренинг. Можно ли использовать

для медитации предметы или вещества, с которыми работаешь? Например, работая сварщиком, можно ли медитировать на огонь? Можно ли вообще совместить работу и психологический тренинг?

Совместить можно. Речь даже не о том, что понятие «эффективность труда» сегодня неразрывно связано с профессиональными психологическими тренингами и тренингами на рабочем месте. Просто, по большому счету, любая работа во многом – и есть «тренинг». В том числе «аутотренинг» самолюбия и смирения.

Этот подход во многом совпадает с религиозным представлением о труде. Вообще, труд становится работой (или «отработкой»), когда лишается медитации или молитвы. Что касается образного содержания духовных упражнений, то его формирует культура.

Применение психотерапевтических приемов без согласия пациента

Когда я был на одном «профессиональном тренинге», ко мне без моего согласия и предупреждения был применен гипноз. Неладное я заподозрил сразу. Несмотря на это, поскольку я не интересуюсь клинической психологией, да и психологией вообще, этому гипнотизеру удалось изменить мое внутреннее состояние и уже четыре дня

я хожу отрешенный, как будто меня изъяли из жизни. Как убрать этот гипноз?

Вся проблема в том, что вы «не интересуетесь… психологией вообще». Если бы интересовались, то знали, что на свете не существует гипнотизеров, способных «изъять из жизни» кого бы то ни было. Зато человека способны изъять из жизни его собственный страх или его суеверия (в сущности, это одно и то же).

Мне думается, что вы испытываете хроническую неуверенность в своих целях и ценностях. Иначе зачем вы вообще пришли на «профессиональный тренинг»? Не из желания ли самому стать «магом» (вовсе не гипнотизером)?

Мне все чаще приходится сталкиваться с людьми, которые в ответ на попытку снять электроэнцефалограмму кричат: «Мамочка! Они залезли ко мне в голову!» Такие крики могут возникать только из опасения: «Вдруг доктор (прибор) догадается, что я думаю!»

Залезть в чужую голову очень трудно, практически невозможно – что с очевидностью следует из самого факта подобных протестов. Кто бы вас пустил на тренинг, если бы мог залезть в вашу голову и догадаться, что вы отреагируете именно так?

Никакой гипноз на человека больше 12 часов действовать не может (даже с полным погружением), поэтому в свое время от гипноза отказался Фрейд, а следом за ним и вся психотерапия (за исключением отечественной психотерапии –

мы верны своим суевериям).

Когда резко меняется погода, люди с сосудистыми проблемами вполне чувствовать себя немного рассеянными и заторможенными. Перестаньте трусить и займитесь делами. Чем больше вы сконцентрированы на делах, а не на себе любимом, – тем меньше чувство, что вас «изъяли из жизни». Можете также использовать какое-нибудь упражнение на концентрацию внимания. Например, «Дыхание»: концентрируетесь на процессе дыхания, делая чуть более глубокие вдохи и выдохи, чем обычно. Внимательно следите мысленным взором, как воздух проникает через дыхательные пути в ваши легкие, медленно наполняет и расширяет их. А затем, после паузы, так же медленно покидает, проходя в обратном направлении. Время выполнения – 3–5 минут.

Аутогенная тренировка: значение исторического контекста для психотерапевтической методики

Каково ваше отношение к Иоганну Шульцу и методу аутогенной тренировки с целью достижения особых состояний сознания?

Книга «Das Autogene Training» вышла в 1932 году. К представителям немецкой классической психиатрии 20–40-х годов прошлого века трудно относиться хорошо и даже

плохо.

Приведу цитату из электронного ресурса «Википедия».

> В 1920 году была опубликована книга «Разрешение на уничтожение жизни, недостойной жизни». Ее авторы, профессор психиатрии Альфред Хохе (Гохе) и профессор юриспруденции Карл Биндинг из Фрайбургского университета, писали, что «идиоты не имеют права на существование, их убийство – это праведный и полезный акт». Хохе, бывший физиологом, обосновывал утверждение, что некоторые люди – просто балласт, создающий неприятности для других, а также, что немаловажно, и экономические издержки. Он заявлял, что существование обитателей психиатрических учреждений (по его выражению, «балластных существ» и «пустоты в оболочке», – лиц, не способных к человеческим чувствам), не имеет смысла и ценности. Его соавтор Карл Биндинг предлагал государству учредить специальные комиссии по умерщвлению людей, недостойных жизни…

Последнее из упомянутого в статье и было выполнено в невероятно широком масштабе в ходе «Программы эвтаназии Т4»: в 1935–1945 годах были убиты не менее 100 000 больных психическими, неврологическими и соматическими заболеваниями, из них не менее 7000 детей-инвалидов. До 500 000 человек подверглись принудительной стерилизации…

Речь идет о немцах. В 1941 году Гитлер был вынужден

официально закрыть программу Т4 из-за «возмущения народа», но неофициально она продолжалась.

В этой истории страшен тот факт, что программу уничтожения и стерилизации душевнобольных поддерживали практически все отцы-основатели «научной» немецкой (следовательно, и советской) психиатрии и психотерапии.

Эмиль Крепелин – автор концепции «dementia praecox» (раннего слабоумия) в поздние годы своей работы исходил из теории «вырождения и дегенерации», активно поддерживал политику эвтаназии и вел исследовательскую программу по евгенике и расовой гигиене. Существует мнение, что именно его теории стали главным естественнонаучным оправданием действий психиатров во время программы Т4.

Создатель концепции шизофрении, швейцарский психиатр Э. Блейлер, считал необходимой массовую стерилизацию: «Те, кто поражены тяжелой болезнью, не должны иметь потомства. Если мы позволим физически и психически неполноценным иметь детей, а здоровые будут ограничены в этом, поскольку необходимо многое делать ради помощи другим, если подавлять естественный отбор, то наша раса быстро выродится».

Следует учесть, что диагноз и тогда ставился на основе субъективных впечатлений (И. Г. Шульц в 1907 году защитил диссертацию об изменениях крови при неврологических и душевных заболеваниях, не найдя никаких изменений кле-

ток и состава крови при заболеваниях психических.)

В молчаливых сторонниках эвтаназии оказался и Карл Юнг. До 1939 года он издавал ориентированный на нацистскую психиатрию «Журнал психотерапии», правда, сам он ни одного материала с призывами к эвтаназии душевнобольных или социал-дарвинизму в журнале не опубликовал, а вот Иоганн Генрих Шульц – опубликовал статьи, призывавшие подвергать эвтаназии гомосексуалистов «из сострадания к их ужасной судьбе».

Шульц первым разделил гомосексуальность на генетическую (биологическую) аномалию и социальную (возникшую в результате неправильного воспитания). В своем институте он пытался лечить «социальных гомосексуалов» (мужчин), одновременно руководя комиссией по эвтаназии. Комиссия ставила простейший эксперимент, принуждавший «подозреваемого на генетическую гомосексуальность» вступить публично в половое сношение с проститутками. Если человеку это не удавалось, то его передавали в концентрационный лагерь.

Какое отношение все это имеет к Аутогенной тренировке (АТ)?

Видимо, имеет, раз легко совмещалось в душе одного автора. Есть и непосредственное отношение АТ к эвтаназии. Именно аутогенная тренировка рекомендовалась исполнителям – персоналу концлагерей, офицерам СС и т. д. Эта психологическая техника должна была позволить превратить

убийство людей в… «простую повседневную работу».

Иоганн Шульц утверждал, что человек – «трагическое животное», а АТ позволяет избавиться от трагического ощущения жизни.

Чувство трагического – не результат объективных обстоятельств, но результат самогипноза – моральных и интеллектуальных интерпретаций происходящего вокруг. Для того чтобы чувствовать себя здоровым и хорошо справляться с работой, человек должен хотя бы один раз в день расслабиться и «избавиться от трагедии».

Полная программа АТ включала несколько этапов.

1. Сосредоточение.

Упражнение № 1: «Я абсолютно спокоен. Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая, тяжелая…» (2 раза.)

Вставка: «Я абсолютно спокоен…»

Упражнение № 2: «Моя рука очень теплая, очень теплая, теплая…» (2 раза.)

Упражнение № 3: «Сердце бьется спокойно и ровно, спокойно и ровно…» (2 раза.)

Упражнение № 4: «Дыхание совершенно спокойное, совершенно спокойное и равномерное. Мне дышится свободно…» (2 раза.)

Вставка: «Я абсолютно спокоен».

Упражнение № 5: «По солнечному сплетению разливается тепло, разливается тепло…» (2–3 раза.)

Вставка: «Я абсолютно спокоен».

Упражнение № 6: «Лоб приятно прохладный, приятно прохладный, прохладный…» (2 раза.)

Вставка: «Я абсолютно спокоен».

Упражнение № 7: «Затылок приятно мягкий и теплый, мягкий и теплый…» (2–3 раза.)

2. Повторение.

«Руки и ноги расслаблены и чувствуют приятное тепло…» (2 раза.)

«Сердце и дыхание совершенно спокойны и равномерны…» (2 раза.)

«По солнечному сплетению разливается тепло, разливается тепло…» (2 раза.)

«Лоб приятно прохладный, приятно прохладный, прохладный… Затылок приятно мягкий и теплый…» (3 раза.)

«Все тело расслаблено и ощущает приятное тепло…»

3. Формулы цели.

«Я внутренне отдыхаю – я верю в свою добрую судьбу – я у себя дома – я полон радости…»

4. Подготовка к снятию.

«Я по-прежнему абсолютно спокоен и расслаблен. Руки твердые…»

Глубоко вздохнуть, открыть глаза.

Ничего плохого в этих упражнениях нет… если не знать контекст их возникновения.

В спокойствии (покое) всегда присутствует функция равнодушия. Кто-то более умный решит за меня, как я должен жить, а смысл моей жизни сводится к спокойствию. Покой и счастье – одно и то же.

Мне сегодняшнему думается, что социал-дарвинизм в той или иной форме оказывается почти неминуемым результатом попыток научного – механического изучения феноменов души человека или его мозга или столь же механических – химических или психотехнологических попыток лечения или «оздоровления души».

Поэтому в своей практике не пользуюсь АТ в чистом виде, предпочитая подходы, близкие к медитации, – то есть имеющие духовный или эстетический смысл, таящийся в глубине переживания; смысл покоя и смысл здоровья.

Научный подход в психотерапии: проективный тест Сцонди

В Европе Леопольд Сцонди запустил моду на проективные тесты, которые сегодня, так же как и в России, каждый проводит как хочет. А верифицируемость таких тестов практически равна нулю. Считаете ли вы, что аутентичный тест Сцонди

в самом деле способен давать и давал хорошие результаты?

На мой взгляд, «Судьбоанализ» (Schicksalsanalyse) Леопольда Сцонди (Léopold Szondi – в русской транскрипции часто Шонди, Зонди или Сонди) предлагает единственную на сегодняшний день блестящую и интересную до умопомрачения математическую модель психического мира. Эта внутренне законченная система аналитической психологии, основанная на проективной тестовой методике, действительно позволяет математизировать психиатрию.

В 80-е годы я был очень увлечен «Анализом судьбы», провел множество тестовых исследований, и я считаю, что аутентичный тест Сцонди в самом деле способен давать хорошие результаты. (Все, конечно, зависит от того, какие результаты вы считаете «хорошими».) К сожалению, основные тексты Сцонди толком не переведены на русский язык, и психологи пользуются упрощенным до полного безобразия способом интерпретации теста, дающим неправильные результаты и не имеющим никакого отношения к авторской методике.

Проблема в том, что верифицировать тесты невозможно: их верификацией окажется другой тест (пусть даже и не проективный).

А каким образом верифицирован он? Какая может быть верификация, если мы о значении самого слова «личность» договориться никак не можем? В конечном итоге «верифи-

кацией» окажется совпадение результатов с условно выделенными другими специалистами общепризнанными (а значит, субъективными) свойствами или качествами личности.

Для меня важен тот факт, что Сцонди из этого последнего утверждения и исходил.

Он предположил, что общепринятые в психиатрии термины: эпилепсия, шизофрения (параноидность и кататония), истерия, гомосексуализм, садизм, депрессия, мания – описывают наследственные тенденции личности. Они отражают влечения личности, а судьба человека на каждом ее этапе определяется полифонией наследственных «векторов влечений».

Сцонди ввел понятие «семейного (наследственного) бессознательного», которое находится между «личным бессознательным» З. Фрейда и «коллективным бессознательным» К. Юнга.

Он считал, что родовое бессознательное, определяя выбор в каждой конкретной жизненной ситуации, влияет на то, что человек именует своей судьбой.

Влечения проявляют себя через симпатии и антипатии, с помощью которых человек делает выбор. Одним из самых важных и сложных объектов выбора является лицо (внешность) другого человека. Даже красивыми мы считаем лица совершенно разного типа.

Для теста Сцонди сделал выборку из огромного числа фотопортретов больных и преступников, с диагнозом которых

были согласны не менее пяти психиатров различных школ и направлений.

Испытуемый раскладывает по принципу симпатии и антипатии «пасьянс» из лиц, демонстрируя тем самым свои бессознательные тенденции. На основе выбора составляется диаграмма, трансформирующая качественный выбор в количественные показатели. Дальше работает математика, позволяющая определять выбор профессии, болезни или супруга как выбор судьбы.

Поэтому тестирование по Сцонди – весьма сложный и ответственный процесс.

Для расчетов и выводов требуется не менее 8 (обычно 10) исследований.

Интервал между исследованиями должен составлять не менее 48 часов.

Тестирование можно проводить только амбулаторно (не в стационаре), человек должен жить своей реальной, каждодневной жизнью. Каждый сеанс тестирования – это сеанс семейного психоанализа. Он подразумевает разговор о портретах (ассоциациях и воспоминаниях, связанных с лицами), который вносится в отчет, дополняя количественные диаграммы.

Не нахожу в «Анализе судьбы» никаких логических противоречий. Более того, считал и считаю, что Сцонди разработал единственный в психологии и психиатрии XX века подход, который можно считать научным – безо всяких ка-

вычек (все остальные претендующие на «научность» подходы описывают человека как животное, поведение которого определяют рефлексы, инстинкты или болезни).

В научной психологии Сцонди – единственный автор, оставляющий человеку право выбора (поэтому, видимо, о существовании «Судьбоанализа» вся остальная психологическая наука старается забыть). У Сцонди профессию, увлечение или партнера человек может выбрать вместо болезни или преступления.

> Еще во время учебы в университете, увлекшись творчеством Достоевского, Сонди делает одно из первых своих открытий – Достоевский потому психологически тонко описывает поведение своих обычных героев – преступников и блаженных, что сам предрасположен к реализации глубоко скрытых в нем личностей убийцы и святого.
>
> Л. Сонди предположил, что данная предрасположенность могла быть обусловлена наследственным генофондом. Много лет спустя эта гипотеза нашла подтверждение в теориях французского литературоведа А. Труайя, который в написанной им биографии Достоевского привел примеры из жизни предков писателя, среди которых действительно были и убийцы, и блаженные…
>
> *(Источник: С. Степанов «Леопольд Сонди (1893–1986)». Журнал «Школьный психолог», 2000 г., № 24.)*

По Сцонди, Достоевский сделал свой выбор – он выбрал

писательство вместо святости (юродства) или преступления.

Однако это никак не объясняет смысл произведений Достоевского.

Психологически тонко описывали поведение преступников и блаженных не только писатели, а среди писателей отнюдь не один Достоевский (можно вспомнить забытого Гаршина).

Сцонди описывает лишь причину выбора профессии, но никак не объясняет уникальный феномен Достоевского – смысл его произведений.

Наука не может на это претендовать. Сцонди занят наукой, поэтому отправляет за смыслом (семантикой) к понятию коллективного бессознательного К. Юнга.

Человек, которого анализирует наука (включая Сцонди), – это «человек обыкновенный»: плывущий по течению, живущий просто так и не занятый практиками поиска себя – поиском смысла собственной жизни. «Судьбоанализ» призван подсказать такому человеку, что в его жизненной ситуации возможен другой выбор, но это и так очевидно!

Если человек переживает кризис, то он должен сделать другой выбор, и задача терапевта подсказать ему возможности выбора.

Разница только в том, что Сцонди подсказывает варианты выбора научным, а не интуитивным способом. Но при этом все тестирование и расчеты оказываются лишь эффективным способом внушения пациенту, верящему в науку.

Ведь в реальной жизни вариантов выбора очень мало. В сущности, только два: «не получилось так – попробуй наоборот».

Я долго «болел» методиками Сцонди, и «болезнь» эта принесла мне много пользы, но однажды все-таки переболел.

Видимо, это произошло потому, что я в принципе потерял интерес к степени научности подхода к человеческой душе.

Через несколько лет тестирования пациентов я почувствовал, что все меньше и меньше пользуюсь математикой. Наоборот, все больше при мимолетном взгляде на диаграмму тестовых выборов я интуитивно чувствую человека, сидящего напротив меня.

Вот, например, история, приведенная доктором философии Марией-Луизой фон Франц про доверительный разговор с хиромантом.

> Он обладал невероятным количеством научных знаний. Он изучил все линии, расположенные на ладонях всех людей на свете. Он не просто рассматривал линии на руке. Он посыпал руки сажей. Затем делал отпечатки на листе бумаги и читал по этим отпечаткам. Во время встречи с ним я отказалась от предсказания своего будущего, но попросила его рассказать о моем прошлом. Он описал все в точности. Он даже увидел операцию, которую мне сделали двумя годами раньше. Это меня очень заинтересовало. Мы отправились с ним попить кофе, и я настоятельно выпытывала у него: как это получается?.. поскольку

никак не могла поверить, что вся информация, которую он мне сообщил, сосредоточена в линиях руки. В конце концов он признался мне, что на самом деле является кем-то вроде медиума, обладающего интуитивным знанием о человеке, явившемся к нему. Он не располагает точными сведениями, нигде их не собирает, но, проецируя свое бессознательное знание на линии руки, он делает эту информацию доступной для себя и клиента. Линии руки являлись катализаторами, переводившими его бессознательное знание в сознание.

И все-таки есть причина, по которой не стоит полностью отказываться от помощи тестов.

Мне думается, что я не сильно ошибусь, заявляя, что сегодняшний подход к диагностике психических заболеваний в нашей стране можно назвать «интуитивным». Плохо скрываемое под видом науки требование тонкой интуиции от каждого врача приводит к глупости. Все предпочитают ставить один диагноз.

Значит, необходим хорошо скрываемый под видом науки способ развития интуиции. Вот этим способом и оказался подход Сцонди. Сцонди не случайно настаивал на том, что его тест предназначен для понимания человеческих влечений, но не для постановки диагнозов.

Конечно, есть люди, от Бога получившие дар интуиции, но их очень мало. Для большинства людей путь к интуиции лежит через познание – точнее, через перегрузку знаниями. Когда человек, преследуя конкретную цель, упорно

собирает знания, чтобы понять что-то важное для себя, то в некий непостижимый миг это знание обязательно раскрывается. Открывается внутренняя цельность проблемы, которую он изучал. Тогда человек из профессионала превращается в мастера (или в «медиума» по определению Марии-Луизы фон Франц).

У этого правила есть свои ограничения. Надежда на собственную интуицию приводит к мании величия (или к «доминированию параноидного фактора влечений» по Сцонди). Хиромант из случая фон Франц не будет делать предсказаний без отпечатка руки – можно сойти с ума. Интуитивно чувствовать состояние всей бесконечности, которую представляет человеческая душа, – опасно.

Человеку нужен посредник в виде языка, имеющего высокую степень неопределенности (чтобы стала возможной перегрузка знаниями), но всегда ограничивающего собой эту бесконечность. Таким языком-посредником может служить отпечаток ладони, анализ любимых сказок, любая проективная тестовая методика. Поэтому, когда мне кажется, что я слишком зарываюсь в своих претензиях на понимание пациента, – снова и снова достаю 48 карточек Сцонди. Пусть теперь и понимаю всю относительность «математики судьбы», но это по-прежнему мой ключ-посредник.

Сцонди позволяет почувствовать (в том числе на себе самом) связь диагноза с собственно психодинамикой – бесконечностью, таящейся в глубине личности.

Цветотерапия и «Цветы Баха»: значение культурного контекста

Имеете ли вы данные, которые позволяют сделать практические выводы об эффективности определения личности с помощью метода «Цветы Баха», а также относительно положительного воздействия цветотерапии на человека?

Нет. Таких данных я не имею, поскольку ни первой, ни второй методикой никогда не занимался. Имею только слухи. То есть пациенты мне говорили, что для кого-то цветотерапия оказалась очень эффективной, а кому-то не помогла совсем.

Что касается «метода» «Цветы Баха», то это новомодный бренд, и слухи до меня еще не дошли. Однако мне думается, что с ним, как и с любым новым «терапевтическим» брендом, все будет так же, как и с любыми другими «методиками» по продаже волшебных палочек: сначала возникнут слухи, что он помогает множеству людей, затем слухи станут противоречивыми, а затем сойдут «на нет».

Человек есть то, что он любит. Мы чаще говорим: «…то, во что он верит». Доктор Эдвард Бах был оккультистом, и его терапия будет помогать всем, кто, так или иначе, любит оккультизм.

Принимать его «цветочные капли» просто так, без теории,

на мой взгляд, абсолютно бесполезно. Они будут помогать только после прослушивания (или прочтения) информации о «совпадении вибрации тонких тел человека с вибрацией растений» и о «максимальном вибрационном воздействии цветка».

Это внушение.

Даже если человек ничего не понимает в «тонких телах» и «вибрациях», его загипнотизирует наукообразность терминологии.

Однако дело не в терминологии или манипуляции сознанием. На самом деле «гипноз» скрывается в нашей вере в чудо. Оккультизм не случайно существует столетиями. Это одна из форм любви человека к чему-то загадочному и «высшему».

Чаще всего мы предаем эту любовь и не пытаемся осознать свое стремление к чудесному. Если человек что-то знает про оккультизм, то он знает и то, что поиск квинтэссенции растения (панацеи) алхимикам не удался.

Просто принимать капли никогда не будет достаточно, чтобы избавиться от проблем. Потому что у человека есть разум – есть сознание. Для того чтобы капли стали помогать сами по себе, нужно от разума избавиться.

Но вера в панацею осталась. Это вера в то, что можно без проблем избавиться от проблем. Неспособность осознавать свои желания и размышлять о них приводит к тому, что нам очень легко «впарить» очередное чудо. Мы любим чудеса,

ждем их и покупаем самые разные их воплощения.

С цветотерапией чуть сложнее. Она берет свое начало в Аюрведе. Правда, и там она не работает сама по себе. Эффект Аюрведы напрямую зависит от веры в богов, к которым она обращается.

Впрочем, верю же я в волшебную силу искусства? Верю! Искусство является для меня одним из главных лекарств на свете. Искусство во многом – это цвет и свет.

Но не во всем. Есть еще смысл – послание произведения искусства. Весть живописного полотна, фильма или спектакля, обращенная лично ко мне – к моей жизненной ситуации.

В изначальной Аюрведе любимый цвет означает послание богов к тебе.

Без осознания подобного послания никакого целебного воздействия не будет и у искусства.

Почему необходима осторожность при работе с символическими образами

Я составила конспект урока психологии, целью которого было развитие воображения у детей 10–12 лет. Основой послужила сказка-миф, проработанная в собственном воображении. По опорным тезисам и картинкам дети фантазировали свое путешествие. Сюжет путешествия такой: «Вы идете по полю, видите старую заброшенную избу, входите в нее. Как она

выглядит? Какие чувства вызывает? В комнате под образами сидит человек. Приятен он вам или вы боитесь его? Он открывает книгу. Что там написано? С этим человеком вы проходите по лесу и посещаете старинный храм-терем. Нравится ли вам там?»

Дети дали очень интересные ответы. Класс разделился на две части: меньшая описывает путешествие как интересное и приятное, большая – как страшное. Например, на вопрос об избе большинство учащихся написали: «загадочная», «гнилая», «страшная».

О чем говорит то, что увидели дети? Отражает ли это их путь взросления или самоопределения или здесь задеты какие-то бессознательные слои? Какую литературу можно почитать по этой проблеме?

Страх взросления и страх смерти – одно и то же. Страшит человека только смерть. В том числе социальная «смерть»: «Я недостаточно красивая; я дурак и никогда не смогу разобраться в мире взрослых». Поэтому столкновение с кошмарными образами при работе с подростками – обычное дело.

Работа с символическими образами очень непроста. Вы вызвали спонтанные образы, не зная, что делать с ними дальше.

Я настоятельно советую вам заниматься не своими видениями, а сказками, содержащими сходные образы. Сказка отличается от системы символов тем, что разрешается счастливым финалом, не оставляя за собой внутреннего напряже-

ния.

Прочесть по этому поводу можно (и нужно) целое море литературы.

В первую очередь то, что написано о методе активного воображения последователями Карла Юнга (сам Юнг писал об этом мало).

Из книг, имеющихся в наличии, могу посоветовать книгу Роберта Джонсона «Сновидения и фантазии. Анализ и использование». Можно поискать еще блестящую книгу Иоланды Якоби «Образное царство души». Но в первую очередь нужно внимательно прочесть книгу Ханскарла Лейнера «Кататимное переживание образов: Основная ступень».

Для того чтобы ваши занятия с детьми достигали стадии разрешения (разрядки) кошмаров – стоит в воображении вывести их на поляну в лесу, через который вы их проводили, дать им погулять или полежать на этой поляне. Затем попросить их представить себе, как из леса на поляну выходят испугавшие их персонажи.

Спросите ребят: «В чем нуждаются их „страшилки“»? Выяснится, что кого-то из них нужно вкусно покормить, кого-то достаточно обнять или погладить, кому-то нужно рассказать добрую сказку. При этом страшные образы начинают трансформироваться и становятся добрыми. Это и есть «разрешение». Данная методика подробно описана у Х.-К. Лейнера. Можно послушать наш аудиотренинг «Путешествие в мир

символов»[2].

Поиск красоты как способ справиться с тревогой

После просмотра видеоматериала, посвященного методам борьбы с тревогой, у меня возникли противоречивые ощущения. С одной стороны, сама пользуюсь подобными методами. А с другой, все приведенное в качестве примера претендует на некую «элитарность», хотя хороший вкус – дорогого стоит. Но если представить, что человек вдруг лишится любимого и качественного, как ему справляться с тревогой? Сможет он научиться «находить себя» с помощью чая из пакетика, если дорогостоящего чая «пуэр» больше нет в его жизни? Или это лишь антураж, не имеющий отношения к нахождению себя в вещах, и в голом кипятке можно ощущать вечность?

Сама по себе «элитарность» чрезвычайно важна, поскольку это и есть индивидуальность. Но элитарны не сами вещи, а взгляд на них. Элитарен тот личный «лимит бесконечности», который ты в этих вещах ощутил.

Конечно, вы правы! Можно элитарно смотреть на падающий снег и вполне элитарно пить кипяток! Элитарные вещи существуют не только дома, в музеях их гораздо боль-

---

[2] Радиотренинг А. Г. Данилина, выходивший на «Радио России» – *прим. ред.*

ше. «Элитарность» – это не та или иная вещь, а твой личный фрагмент бесконечности. То, что только ты можешь открыть в вещах и принести с их помощью любимым людям. Уходят любимые люди, и вещи теряют всякий смысл. Ты любишь и вещи оживают.

Вещи – лишь «скальпель», с помощью которого можно открыть, что внутри твоего тела есть и бесконечность, и любовь, в которые ты никак не хотел верить.

Это они – бесконечность и любовь – единственные начала, противостоящие экзистенциальной тревоге.

Отношения с людьми всегда строятся на сложной системе теорий, проекций, оценок, суда. Все это вызывает вину и тревогу. Открыть в себе свой собственный, личный кусок бесконечности, личное чувство прекрасного легче, оставаясь наедине с вещами, элитарными или не очень. Само это открытие «эха» вечной красоты вещей или природы в своей душе помогает справиться с тревогой.

Дальше все зависит от того, как ты используешь это открытие. Недавно я был на выставке бонсай в Ботаническом саду МГУ. Для меня это потрясающий (хотя, возможно, и «элитарный»?) способ открытия вечности. Эти деревца – «маленькие вселенные» в глиняных горшках.

Бродя по выставке, я понял, как важно, чтобы рядом с тобой был человек, с которым ты можешь и хочешь поделиться теми мыслями, которые порождает в тебе столкновение с вечностью. Иначе красота через некоторое время исчезает,

и на ее место снова возвращается тревога.

Приобретаемое чувство вечности нельзя удерживать в душе лично для себя – «духовное пьянство» рвет душу на куски. Поэтому я и пытаюсь делиться тем, что успел понять и почувствовать, с моими читателями.

«Пространство улыбки» – способ изменения психологического состояния

Несколько лет назад мне подарили книгу М. С. Норбекова. Большое значение Мирзакарим Санакулович уделяет улыбке. Именно внешней улыбке – растяжению лицевых мышц. Мне это кажется искусственным. То есть я могу принять внутреннюю улыбку, цигунский метод «внутренней улыбки» очень нравится. Но внутреннюю улыбку, которая случается во время медитаций, я воспринимаю как свет, идущий изнутри. А вот внешняя улыбка, не подкрепленная внутренним состоянием, вызывает настороженность. Например, улыбается молодой парень в метро, сидя на скамейке и прикрыв глаза… а рядом пожилой человек стоит. Или знаю человека, который, пропагандируя норбековскую улыбку, бывает достаточно груб и часто раздражается.

Большее уважение вызывают люди строгие внешне, но отзывчивые внутри. Мне хочется понять принцип Норбековский улыбки. Понять и

почувствовать ту грань, которая разделяет искренность и искусственность. Зачем нужна такая улыбка?

Не знаю… Я ведь человек не улыбчивый. И, как показала жизнь, я не прав. Люди лучше относятся к счастливым партнерам по общению, чем к людям хмурым.

Грустное лицо требует сочувствия и соучастия. Лицо улыбчивое – ничего подобного не ждет. Способность к сочувствию мы потеряли тотально. Каждому хватает своих проблем. Отнюдь не случайно во всем мире в ответ на вопрос «Как дела?» принято отвечать «Отлично!» (англ. «Fine!»).

Значит, улыбка оказывается скорее средством манипуляции. Желанием показать, что ты не собираешься беспокоить окружающих своими проблемами.

«Что бы ни случилось – улыбайся!» – окружающие будут к тебе лучше относиться! Следовательно, тебе будет легче решать те проблемы, от которых улыбаться тебе вовсе не хочется. Улыбка давно, со времен Дейла Карнеги, стала «дресс-кодом» приличного поведения в обществе.

Мне сегодняшнему, как и вам, «улыбка Карнеги» – растягивание лицевых мышц – не помогает изменить внутреннее состояние души. Но я родился и рос в коллективистском обществе. В те времена строгое («партийное») выражение лица было нормой, а люди, на мой взгляд, куда больше стремились сочувствовать друг другу.

Сегодня улыбка на лице социально необходима. В со-

временной «культуре марионеток» растягивание лицевых мышц будет куда легче менять внутреннее состояние души. Если внутри нет ничего осмысленного, чем можно было бы поделиться с близкими людьми, то внешнее усилие – растягивание лицевых мышц – будет легко (легче) приводить к изменению внутреннего состояния.

Это вопрос культуры, в которой мы все оказываемся соучастниками. Норбеков абсолютно прав по отношению к нашим современникам – к молодым людям, ищущим простого счастья. Мы с вами просто из другого времени и никак не можем принять тот факт, что время изменилось (или изменило нам и нашим ценностям).

Еще один неулыбчивый человек – великий поэт Томас Стернз Элиот, еще в 1925 году написал короткую пророческую поэму «Полые люди».

Приведу ее фрагмент.

Мы полые люди,
Мы чучела, а не люди.
Склоняемся вместе —
Труха в голове,
Бормочем вместе
Тихо и сухо,
Без чувства и сути,
Как ветер в сухой траве
Или крысы в груде
Стекла и жести.

Нечто без формы, тени без цвета,
Мышцы без силы, жест без движенья…

«Полого человека» растягивание лицевых мышц может наполнить силой, а жест – движением.

У такого человека нет грани, отделяющей искренность от искусственности. Для него искусственность оказывается лучшей формой искренности, поскольку искренне чувствовать бывает слишком тяжело (приводя к ответственности), а растягивать лицевые мышцы – просто.

Мы просто перестали замечать, что искусственная улыбка – нелепа…

Пишет тот же мрачный Элиот.

Не тяга к смерти; наоборот
Нелепость бесплодного грустного времени
Между концом и началом. Нелепость умирания.
Нелепость Жизни для смерти. Нелепость любви, рождающей
Для погребения. И умирающей
Столь скоро. Нелепость времени,
Вносящего в вечность ничто.
Желание преодолеть
Ограничение времени. И —
Тщетность…

Я думаю иногда, что все великие и страшные социальные движения XX века были неосознанным протестом культуры

против нарастающей опустошенности души – пустоты внутреннего мира.

Сегодня уже я, без улыбки, чувствую себя нелепым… Нелепым и не «вписывающимся в формат». Мне тоже помогает «внутренняя улыбка дзен». Поэтому, объединяя внутреннее и внешнее, сегодня на наших тренингах я предпочитаю говорить о создании «пространства улыбки».

Дома и на работе, гуляя по улице или находясь на привычных маршрутах общественного транспорта, стоит выделять вещи, плакаты, людей, обложки книг, здания, способные вызвать у вас улыбку или воспоминания о радости (или улыбке), которую они вызывали у вас когда-то.

Так легче зажечь искреннюю улыбку внутри. А она и правда необходима, чтобы жить дальше.

Могут ли восточные практики нанести вред психике?

Чем отличаются деперсонализация и дереализация от состояния «не-ума», которому учат мастера Адвайты[3]. Некоторые советует сделать такое состояние своим естественным, например задавая себе вопросы: «Кто это я?», «Кому в голову пришла эта мысль?» и т. д. Создается расщепление личности на действующее лицо

[3] Адва́йта-веда́нта – индуистская философско-религиозная система, согласно которой реален только Брахман, а весь мир – иллюзорен – *прим. ред.*

и наблюдателя, что является признаком заболевания с точки зрения психиатрии.

Мне интересно и страшно одновременно, все-таки не хочется проживать эту иллюзорную жизнь в психиатрической больнице… Если переживания нереальности происходящего и самого себя уже присутствуют, стоит ли заниматься подобными практиками?

«Расщепление личности на действующее лицо и наблюдателя» не является «деперсонализацией» в психопатологическом смысле этого слова. Мы не можем жить без подобного «расщепления». Например, вспомните русские пословицы: «Глаза боятся, а руки делают»; «Глаза без души слепы, уши без сердца глухи». «Душа» и «сердце» в последней пословице – и есть «наблюдатель».

Я никогда и никому не рекомендую заниматься восточными практиками «наскоком». Для того чтобы заниматься практиками адвайты, нужно с детства воспитываться в соответствующей системе образов… Нужно, например, чувствовать, чем Брахман Упанишад отличается от непостижимого Брахмана Гаудапады и Шанкары.

Проблема не в философском контексте. Проблема в том, что чуждый язык образов действует на неподготовленную психику как наркотик. Человек пытается пережить то, чего не в состоянии понять. Он не может поместить полученный опыт в «файлах», привычных для его способа мышления.

Вы делаете схожую ошибку в формулировке своего вопро-

са: иллюзорность «дживы» (индивидуальной души) – это не деперсонализация, а «майя» Шанкары – это не дереализация. Для йога и то и другое – абсолютно естественные, понятные и простые состояния ума.

Языки психиатрии и адвайты – абсолютно разные семантические системы. Понять одну с помощью другой – невозможно. Можно только отрицать один из языков.

Если полученный опыт чужд привычному мышлению европейца (в том числе и привычному образному ряду – привычным паттернам воображения и сновидений), то он может… отчуждаться. То есть такой опыт способен вести себя как отдельная «личность» («отщепленный комплекс» по Юнгу).

Могу посоветовать взамен синкретическую европейскую технику. На мой взгляд, лучше всего обратить внимание на «Психосинтез» Роберто Ассаджиоли, возникший на стыке глубинной психологии, теософии и «Интегральной йоги» Шри Ауробиндо. Техника «Субличностей» позволяет почувствовать, что такое «Я», без угрозы деперсонализации.

Можно ли совмещать психологические техники с молитвой и медитацией?

Можем ли мы сделать молитву эффективней, если совместим ее с иными практиками? И если да, то как,

по вашему мнению, это можно устроить?

Что-то похожее неоднократно устраивали экуменисты и… ни к чему особенному это не привело.

Нет! Мы не можем сделать молитву эффективней, если совместим ее с иными практиками.

Дело в том, что религиозные практики создают культурную парадигму, а не наоборот. Слово «культура» возникает из слова «культ». Мы плохо представляем себе, какую роль играет религиозная парадигма в нашем поведении и сознании – даже в сознании атеиста.

Если вы читали статью С. Н. Булгакова о ранних христианских общинах[4], то поняли, что никакие идеи социализма без христианского мифа тех времен возникнуть просто не могли.

Христианский миф в преломлении национального восприятия мира определяет главные параметры поведения – то, что мы считаем в себе и других «правильным и неправильным», «добрым или злым», «нормальным или ненормальным».

Да и что значит «эффективность» в применении к молитве? Молитва – это не заклинание, с помощью которого вы хотите добиться определенного результата. Молитва – разговор с Богом. Она направлена к Богу, который является основой (или создателем – как вам ближе) соответствующей

---

[4] Статья Сергия Булгакова «Первохристианство и новейший социализм», из сборника «Два Града». – М., 1911 – *прим. ред.*

мифологемы. Образы Бога (или ощущения Божественного присутствия – в Иудаизме и Исламе Бог не имеет образа) в каждой культуре свои. Карл Юнг называл такие образы «психопомпами». Эти образы резко повышают энергию коллективного бессознательного и могут во время молитвы приводить к исцелению или обновлению психического мира. Вмешательство в интимный момент обращения человека к Богу или общения с Ним практик из иных культур в лучшем случае воспринимается сознанием как странное, чуждое или безумное. Такие попытки только мешают «энергетическому» эффекту молитвы.

Молитвы возносятся в строго определенном локусе пространства – в храме, выстроенном в соответствии с той же религиозной (культурной) парадигмой. Ваш вопрос в некотором смысле равноценен вопросу: будет ли православная молитва более эффективной в синагоге или мечети? Музыка тоже создает особое пространство, соответствующее культуре. Если хотите, то выступление «Pussy Riot» в православном храме – это и было внедрение пространства бубна в пространство христианского песнопения.

Другой вопрос – это вопрос пространства психотерапии. Мы на тренинговых занятиях в клубе проекта «Серебряные нити» периодически придумываем «ритуалы исцеления» и психологических изменений. Я делаю это для того, чтобы показать, как работает принцип «психопомпы» и действие архетипов.

Пространство психотерапии – светское пространство, поэтому здесь можно соединять элементы разных ритуалов. Кроме того, работу с воображением можно рассматривать как вариант светской «молитвы».

Память о пред- и внутриутробном периоде в терминах психоанализа

В одной из старых программ вы упомянули о предположении психологов, что тяга к «первичному объекту» может быть вызвана не только памятью о внутриутробном периоде, но и памятью о состоянии неорганической материи. Неужели у человека правда есть такая память? Какие книги по этой теме можно прочитать?

Во всяком случае Зигмунд Фрейд и Сабина Шпильрейн шли к этой мысли через вопрос: почему возможно влечение к самоубийству? Попытки ответить на этот вопрос сформировали представление о «влечении к смерти».

Для Фрейда на протяжении всей его жизни (и в первой, и во второй дуалистических теориях влечений) само понятие «влечение» очень конкретно. «Влечение» должно иметь свою цель, свой объект и собственный источник. Целью влечения является удовлетворение, достигаемое путем максимально возможного уменьшения внутреннего напряжения.

Объект влечения – такой объект, с помощью которого вле-

чение достигает своей цели. Источник влечения – это процесс возбуждения в нервной системе (или в других органах), проявляющийся на уровне «психе» в форме желания.

В случае самоубийства удовлетворение проявляется в виде «максимально возможного уменьшения внутреннего напряжения» вообще… в виде превращения в неорганическую материю.

Объектом влечения оказывается все та же неорганическая материя, обладающая с точки зрения «психе» максимальным коэффициентом покоя.

Стало быть, источником влечения к смерти должна оказаться память (врожденные представления) о покоящейся (неорганической) материи. Нас не может влечь к тому, о чем не помнит наше бессознательное…

Зигмунд Фрейд пишет:

> Если мы примем как не допускающий исключения факт, что все живущее вследствие внутренних причин умирает, возвращается к неорганическому, то мы можем сказать: целью всякой жизни является смерть, и обратно – неживое было раньше, чем живое… Некогда какими-то совершенно неизвестными силами пробуждены были в неодушевленной материи свойства живого…
>
> Возникшее тогда в неживой перед тем материи напряжение стремилось уравновеситься: это было первое стремление возвратиться к неживому.

Но не только Фрейд, приведу цитату И. Мечникова.

> …Инстинкт смерти, очевидно в потенциальной форме, гнездится в природе человеческой. Если бы цикл жизни людской следовал своему идеальному, физиологическому ходу, то инстинкт естественной смерти появлялся бы своевременно – после нормальной жизни и здоровой, продолжительной старости. Вероятно, этот инстинкт должен сопровождаться чудным ощущением, лучшим, чем все другие ощущения, которые мы способны испытывать. Быть может, тревожное искание цели человеческой жизни и есть не что иное, как проявление смутного стремления к ощущению наступления естественной смерти. В нем должно быть нечто сходное с неопределенными чувствами молодых девственниц, предшествующими настоящей любви…
>
> *(И. И. Мечников «Этюды о природе человека»)*

Шандор Ференци описывал жизнь взрослого человека как «проблему согласия на неудовольствие» (есть одноименная статья). Многие не соглашаются и тогда… пробуждаются воспоминания о «неорганической материи» и влечение к ней.

Читать по этому поводу можно все относящееся к проблеме «влечения к смерти», «Танатоса» и «Мортидо» Пауля Федерна, работы Мелани Кляйн (она блестяще описывала «влечение к смерти» в жизни ребенка), Карла Менингера, Шмидт-Хеллерау…

Еще о терминах психоанализа: мортидо и либидо

В чем разница в проявлении пассивного и активного мортидо-либидо? И как эти проявления отражаются на человеке? При условии, что разница имеется, различна ли она в проявлениях «Эго» и «Ид»?

Ответ на эти вопросы может быть дан в целой книге, но их и так написано очень много. В одной из них: «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных» Эрика Бёрна, как раз и используются понятия «пассивного» и «активного» либидо и мортидо. Что это такое, Э. Бёрн со своей точки зрения объяснил достаточно ясно.

…Все, что дает ощущение сближения, содействует удовлетворению либидо. И точно так же все, что дает ощущение удаления, содействует удовлетворению мортидо. Отъезды из города, ссоры, сарказм, всевозможные выходки наперекор другим из одного только упрямства – все это косвенные пути удовлетворения мортидо. Как это ни странно, нам известно из опыта, что сюда же относится и воздержание, хотя оно может показаться на первый взгляд чем-то противоположным удалению.

И либидо, и мортидо имеют в своем прямом удовлетворении два аспекта. Либидо удовлетворяется

или путем приближения индивида к объекту, или же путем приближения объекта к индивиду в разной степени у разных людей; точно так же мортидо может быть удовлетворено или путем бегства от объекта, или же путем обращения его в бегство.

Пассивное либидо мужчины хочет, чтобы женщина к нему пришла, активное же либидо побуждает его преследовать женщину. Точно так же пассивное мортидо побуждает его к бегству, активное же мортидо побуждает вступить в бой, чтобы изгнать другого мужчину.

Когда мортидо вызывается опасностью, некоторые люди бегут, а другие сражаются. Таким образом, мортидо – это сила, связанная с двумя эмоциями – страхом и гневом; поведение человека зависит от того, какая из этих эмоций в данной ситуации сильнее. В любом случае достигается одна и та же цель – удаление индивида от угрожающей энергетической системы.

Как и либидо, мортидо может выражаться различными способами. Вместо удаления противника того же пола можно атаковать его, не устраняя со сцены, как это происходит в деловой конкуренции, в спортивных состязаниях или тогда, когда отпускают саркастические замечания в споре. В других случаях мортидо устраняет индивида противоположного пола, например муж убивает из ревности свою жену, причем объектом мортидо служит человек того же пола; или же индивид устраняет самого себя посредством самоубийства; наконец, вместо человека устраняется

животное, как это происходит на охоте.

В первом случае имеется собственный объект, но не достигается конечная цель, так что мортидо смещается от своей цели; в остальных случаях объект замещается другим, но цель устранения достигается, так что мортидо смещается от своего объекта.

Мортидо также может быть сублимировано; это происходит, например, у резчиков по камню, плотников и шахтеров, которые создают прекрасные и полезные вещи, атакуя неодушевленные предметы. Одной из полезнейших сублимаций мортидо служит хирургия.

Читатель знаком теперь с несколькими парами психологических понятий, очень важных для понимания людей; вот их перечень:

– созидательные стремления и уничтожительные стремления;

– либидо и мортидо;

– энергия, направленная внутрь, и энергия, направленная наружу;

– сближение и удаление;

– смещение цели и смещение объекта;

– активное и пассивное…

Не стоит только забывать, что к классическому психоанализу все это не относится. Бёрн никогда не скрывал, что пишет о собственном понимании терминов и стремится упростить психоанализ, превратив его в «технику понимания человека».

Именно результатом «упрощения психоанализа» стала

его собственная модель «трансактного анализа». Правда, с течением времени и с помощью последователей «простой» трансактный анализ стал такой же сложной и запутанной моделью психологической помощи, как и его предшественники.

Если изложить очень кратко…

1. Либидо никак не может быть «пассивным», поскольку все школы глубинной психологии понимали либидо как синоним понятия «психическая энергия», а энергия не может быть пассивной. Зато энергия может быть «потенциальной». Классический психоанализ описывает возвращение либидо к своим детским источникам («потенциальному» состоянию либидо относительно взрослой – «генитальной» стадии его развития) с помощью термина «регрессия».

2. «Мортидо» – поздний термин, введенный в 1936 году Полем Федерном на основе работы нашей легендарной соотечественницы Сабины Шпильрейн «Деструкция как причина становления», в которой она впервые ввела в психоанализ понятие «инстинкт смерти».

Изначально Фрейд не соглашался со Шпильрейн, но в 20-х годах прошлого века, начиная с работы «По ту сторону принципа удовольствия» (1920 г.), в так называемой «второй дуалистической теории влечений» признал существование «влечения к смерти» (Танатос) как диалектической противоположности «влечению к жизни» (Эрос).

Согласно новой теории Фрейда, влечение к смерти (ауто-

агрессия и агрессия) противопоставлялось влечению к жизни, которое включало сексуальные инстинкты и инстинкты самосохранения.

Однако подавляющее большинство поздних психоаналитиков, начиная с Карла Юнга, не согласились ни со Шпильрейн, ни с Фрейдом. Они были уверены, что понятия «инстинкт смерти», «Танатос» или «мортидо», отражают лишь состояние души их авторов. «Энергия жизни не может иметь противоположного знака, – писал Д. Винникот. – Жизнь не может подпитываться смертью».

Для К. Юнга, А. Адлера и психоанализа послевоенного поколения агрессия является лишь попыткой удовлетворения «регрессивных» (оральных или анальных) фиксаций либидо. Агрессия – всего лишь регрессивная форма креативности (созидания), предпринимаемая человеком, который так и не научился созидать во время «латентного» (по Фрейду) периода развития.

Аутоагрессию еще Юнг определил как «стремление к трансформации». Человека влечет не смерть как абсолютная тьма несуществования, но «смерть-возрождение» – смерть как попытка нового рождения, связанная с тотальной неудовлетворенностью человека реальной жизнью, которую он проживает. Это не стремление к смерти, а стремление к новой, принципиально иной жизни.

Из учеников Фрейда иных взглядов придерживался, пожалуй, только Эрик Бёрн. Я сегодняшний согласен с Юнгом

и Винникотом.

3. «Эрос» и «Танатос», «либидо» и «мортидо» – это понятия, описывающие бессознательные влечения, то есть Ид. Человек не может полностью осознать источники и структуру психической энергии.

Если говорить о гипотетическом «мортидо», то в сознание (Эго) прорываются лишь оправдания как агрессивного, так и аутоагрессивного поведения (невозможности или неспособности жить дальше), что и позволяет отрицать мортидо как отдельный бессознательный феномен или «энергию». Ведь оправдание собственного агрессивного или аутоагрессивного поведения – это способ получения удовлетворения в неудовлетворительной жизненной ситуации.

Что касается либидо, то, согласно психоанализу, на «генитальной» стадии развития мы осознаем его как половое влечение, но не осознаем в других проявлениях креативности («Эрос» – созидающая энергия у всех авторов: от Платона до Винникота). Мы не осознаем либидо в других формах нашей активности: художественном и поэтическом творчестве, работе, религии, потреблении, дружбе… Во всем том, что Фрейд именовал «сублимацией либидо».

«Эмоциональный интеллект» или эмоциональная грамотность?

Что такое «эмоциональный интеллект»?

Для меня это еще одно пустое понятие, позволяющее бихевиоризму или отечественной «психологии деятельности» по-своему описывать те процессы, которые глубинная психология называет осознанием. Термин ввели в 1990 году Питер Саловей и Джон Майерс в одноименной статье.

По моему мнению, предложенное Клодом Штайнером (главным последователем Эрика Бёрна) словосочетание «эмоциональная грамотность» точнее объясняет, что имеется в виду.

Эмоциональный интеллект – это способность человека описывать свои чувства и понимать и описывать чувства другого человека. То есть это еще один термин, описывающий перенос и контрперенос, эмпатию и ее отсутствие, алекситимию и необходимость работы с нею.

«Эмоциональная грамотность» с самого возникновения этого понятия является главной задачей не только психоанализа, но и любых видов арт-терапии, не говоря уже об экзистенциальной терапии и психологии.

Все зависит от того, что именно тот или иной автор называет «эмоциями» и «чувствами». У Саловея и Мастерса

это лишь «адаптивные» или «не адаптивные» реакции на внешнюю среду и других людей. Они считают, что «повышение адаптивности эмоциональных реакций… способствует карьере и успеху в обществе», – поэтому и отнесли эмоции к области интеллекта.

Чтобы статья имела успех, важно придумать новый (желательно парадоксальный) термин! Вот вам одно из правил «эмоционального интеллекта».

В сущности, вся психология и психиатрия – это и есть придумывание новых абстрактных терминов, которые (если термин удачен) коллеги постепенно заполняют почти бесконечным содержанием… Таково уж свойство человеческой души: какой ярлык на нее ни повесь, почти всегда найдется соответствие.

Психосоматические заболевания и расстройства: причины возникновения и способы лечения

Невралгия тройничного нерва (болезнь Фозергиля)

Заболевание, известное под названием «тригеминальная невралгия», или «невралгия тройничного нерва»[5], – это исключительно органическое заболевание или оно имеет психологические причины? Почему эта болезнь считается трудноизлечимой?

Потому что мы по-прежнему очень мало знаем о том, как работает нервная система.

Если невралгия тройничного нерва не вызвана опухолью, рассеянным склерозом или выраженным атеросклерозом сосудов лица (все три причины достаточно легко диагностировать) – она оказывается чисто психосоматическим синдромом, лечить который тоже непросто.

---

[5] Хроническое заболевание, проявляющееся внезапными приступами острой боли в области лица, иннервируемой тройничным нервом – *прим. ред.*

Тригеминальная невралгия, возникшая в отсутствие перечисленных выше причин, называется «болезнью Фозергиля» и часто оказывается выражением гордыни. Фозергиль называл презрительное выражение лица, возникающее во время борьбы с болью, «маской гордеца».

Вот и судите сами, легко ли бороться с обидой пациента на целый мир, который так и не понял его величия, чистоты и превосходства…

Нарушения зрения («слепые» пятна)

> Около десяти лет назад я вдруг перестала видеть на половину глаза. Появилось такое «пятно-круг», в котором я не вижу. Это случилось резко – я в очередной раз приехала в офис, села за компьютер и почувствовала, что что-то не так. Послушав ваши тренинги, задумалась… может, проблему свою не решила? Я сейчас не про глаз – к этому я давно привыкла. А вот, может, я еще чего-то не поняла в своей душе?

Наши симптомы – это формы психического реагирования, телесные метафоры наших эмоций и переживаний. Ваше «пятно-круг» – метафора вашего нежелания что-то видеть: видимо, вы в тот период отчаянно не хотели чего-то (кого-то) замечать. Это «что-то» имело для вас большое значение: пятно закрыло половину видимого мира (четверть –

в крайнем случае). Для того чтобы оно прошло, нужна большая работа! Нужно вспомнить то, что вы отказывались видеть. И увидеть вытесненное в своем воображении в мельчайших деталях – «прокрутить» перед внутренним взглядом все события, бывшие тогда очень болезненными.

Вообще же рекомендую сходить на прием к специалисту: инструментарий психосоматики – инструмент обоюдоострый, пользоваться им можно только в очном порядке.

Аллергический ринит

На обратном пути с курорта я сильно простудилась и долго не могла восстановиться. Простудный невылеченный ринит перешел в аллергический. И с тех пор больше десяти лет каждую весну у меня начинается аллергический насморк. Сначала я пыталась лечиться разными методами. Это на какое-то время помогало, но потом опять все возвращалось. Сейчас я в ожидании ребенка и как-то очень тяжело переношу аллергию. Позже заметила, что начинается «приступ», когда меня раздражают некоторые ситуации, например ссоры у моих родителей или у свекрови. Существуют ли психологические причины и способы лечения аллергии?

Если «перевести» ваши симптомы на язык психологии (психосоматики), то получится: «Я не выношу …! Я не пере-

ношу …!» Заполните пробелы сами. Составьте список всего, что вы «не выносите», и постарайтесь разобраться, почему вас все это раздражает.

Есть ли объективные причины для такого раздражения? Конечно, я имею в виду не только «экологические» обстоятельства, но и чисто психологические поводы для раздражения. Возможно, вы считаете, что заслуживаете чего-то лучшего: лучшего отдыха, лучшего мужа, лучшего места жительства, лучшей квартиры, лучшей свекрови, лучшей матери (причем эти чувства обостряются к лету).

Если это похоже на правду, то вам стоит понять, чем именно (или как именно) вы все это заслуживаете. Перед рождением ребенка стоит привести свою душу в согласие с обстоятельствами.

Кроме того, во время беременности не стоит играть с аллергией. Принимайте лекарства, которые назначают врачи!

Ощущение «кома в горле», тахикардия

В последнее время почти каждый день на протяжении недели учащается сердцебиение и ощущается ком в горле, боюсь задохнуться. Вызывал, испугавшись, «скорую помощь». Врач сказал, что с сердцем, давлением и кислородом в крови все нормально, а причина – нервное напряжение. И правда, переживаю много – вот недавно прекратил общаться

с близким человеком по собственной инициативе, причем чувствую в этой ситуации свою неправоту и жестокость. Пытаюсь вновь возобновить отношения! Как справиться с психосоматическим симптомом?

Вы уже выбрали лучший способ борьбы со своими симптомами.

Когда колотят неудачи, человеку больше всего нужна поддержка самого близкого человека на свете. Хорошо, если есть возможность обрести ее вновь.

«Комок в горле» («globus pharyngeus», он же «globus hystericus») – известный со времен Гиппократа симптом нервного напряжения. Менее известно, что Авиценна называл его «massa amoris» – «комок любви». «Комок любви» – препятствие для свободного течения духа. Когда пациент чувствует, что бóльшая его часть перешла к другому и уже не может вернуться обратно.

Превратите свой «комок в горле» в «комок любви».

Возможно, вы слишком много думали о себе и о том, что вам нужна поддержка. Верните себе свободное течение духа – подумайте о своей спутнице! Не о своем одиночестве, а о ней.

• Закройте глаза и представьте себе, что «ком в горле» это… теплый комочек – средоточие чувства, стоящего за ощущением неправоты…

• Согрейте комок… Почувствуйте, что в нем бьется нежность, которую вы тщательно пытались скрыть от себя.

• Отправьте ей мысленно тепло из этого комка любви. Вы же знаете, что ей тоже плохо и одиноко сейчас. Как только вы почувствуете, что пытаетесь согреть ее, а не себя, – тепло разольется по телу и тахикардия уйдет.

Тахикардия часто оказывается отражением невозможности выразить чувства, переполняющие сердце. Ваше сердце стучит от жалости к себе? Вот и постарайтесь звать ее, с каждым ударом сердца, тайным именем, известным только вам: Ласточка… Ласточка… Ласточка…

Боли в области сердца

Мужчине почти 30 лет. Около десяти лет назад он впервые почувствовал боль между ребрами, под сердцем, вроде мышечной судороги, отдающей в сердце. Боль была не точечной, а расплывчатой. Ситуации, когда она возникла, он не помнит. С тех пор эта боль возникает регулярно в более или менее «нервных» ситуациях: неприятный разговор накануне или сию минуту, стандартная нервная ситуация за рулем, дурная весть, стычка или неприятность на работе, тяжелый драматический фильм. Иногда ее не бывает месяц, два, и человек забывает о ней. А потом «спохватится», подумает «что-то давно не было» – а она тут как тут. Кардиологические и неврологические обследования отклонений не выявили. Есть ли способ дойти до причин возникновения этой боли самостоятельно? Что

делать во время очередного приступа?

Мысли и эмоции способны вызвать органические изменения внутренних органов, изменения сосудов сердца – в первую очередь! Нельзя забывать, что сердечные катастрофы – главная причина мужской смертности. Уклоняться от регулярных обследований у кардиолога нельзя ни в коем случае!

Главное чувство, вызывающее сердечную боль у мужчин, описать несложно: это ощущение незначительности своей роли в окружающей жизни, несовпадение претензий человека на собственную значимость и реальной значимости – обида на жизнь.

Первым шагом к преодолению этих чувств является их осознание.

Нужно понять, какие именно эмоциональные ситуации вызывают сердечную боль. Что, например, сказала бабушка перед первым приступом? Какие именно ситуации за рулем он считает «нервными»? Какие фразы и ситуации из фильмов связаны с возникновением боли?

Как правило, в таких случаях все провоцирующие ситуации напоминают о каком-то детском переживании – инфантильном травматическом эпизоде. Скорее всего, этот эпизод уже много раз всплывал в памяти во время или после приступа. Нужно найти схожесть эмоционального ответа на раздражители разного рода и обратить внимание на то, какие именно воспоминания во время приступа страха (страх всегда со-

провождает боль) всплывают в воображении. Честно говоря, самостоятельно это получается редко… но иногда получается!

Вполне возможно, что ему нужно начинать с приема конкретных кардиологических препаратов. Я не могу сказать точно, поскольку не знаю пациента.

Кроме того, ему нужно учиться любым приемам быстрого преодоления стресса (краткосрочного расслабления). Могу посоветовать простейшее «Дыхание свечой»: сесть за стол, напротив расположить зажженную свечу. И в течение нескольких минут дуть на свечу, так чтобы ее пламя оставалось в положении острого угла. Можно использовать релаксационную музыку с элементами шума воды и ветра. Другой вариант упражнения описан на с. 92. Можно также воспользоваться техниками создания релаксирующего якоря из арсенала НЛП.

Боли в области живота у женщин

Моя жена пару дней назад стала испытывать сильную боль в области пупка. У нас два ребенка. Академические предположения в большинстве случаев намекают на вероятность пупочной грыжи, проблемы с внутренними органами, даже необходимость хирургического вмешательства… Насколько удалось понять, боли в данной области могут быть связаны с

гневом или сильным напряжением – это так? Укажите, пожалуйста, возможные психосоматические причины подобного болевого синдрома?

«Академические предположения» необходимо исключить, прежде чем рассуждать о психосоматике, помните об этом, пожалуйста!

Насчет гнева все верно. Но с чем связан гнев? Психосоматические боли в области живота (чаще всего – «кинжальные») у женщин могу быть связаны с переживанием недостатка внимания. Симптом как бы говорит: «Вы меня без ножа режете» или «Вы меня убиваете». В этом есть некоторый элемент ревности к детям, которым вся семья уделяет куда больше внимания, чем женщинам. Боли могут возникать в ответ на слова или действия окружающих, которые, по мнению женщины, такое невнимание маркируют. Муж или свекровь, произносящие эти слова, обычно считают их вполне невинными.

Обратите внимание на слова и ситуации, предшествующие приступам боли.

Обратите внимание на ее собственные увлечения и интересы, не связанные с детьми и семьей. Спросите, не хочет ли она выбраться куда-нибудь: в ресторан, музей или на концерт?

Конечно, микромедитации и техники релаксации всегда и всем необходимы, и об этом тоже не стоит забывать. Вы не перегрузили ее чисто домашней ответственностью? Мо-

жет быть, в связи с болями стоит добровольно забрать у нее часть домашней нагрузки. Кстати, секс – это тоже в хорошем смысле «медитативная практика». Такие боли часто случаются, когда секс в семье становится редким явлением.

Можно, наконец, попробовать лечебное расслабление.

Пусть ваша жена точно определит границы зоны напряжения мышц живота, как она ее сама чувствует. Затем поднимет вверх указательный палец и три минуты (по часам) концентрирует на нем свое внимание. Пусть она на время «станет» собственным указательным пальцем. Палец немного онемеет и начнет чуть-чуть пульсировать.

Тогда нужно прикладывать этот палец к произвольно выбранным точкам на границе мышечного напряжения или боли, ставя перед собой задачу расслабить мышцы в небольшой зоне вокруг пальца (размером с пятикопеечную монету). Если постепенно двигать палец по границе мышечного напряжения, то боль обычно отступает.

Использование психологических техник в лечении соматических заболеваний

Мне 40 лет, несколько лет назад поставлен диагноз: гепатит С. Прочитал вашу книгу «Таблетка от смерти» и был удивлен, что человек может делать силой воображения со своим организмом. Знаю лично двоих людей, которые, поменяв образ жизни и начав жить

трезво, избавились от этой болячки. Можно ли силой воображения повлиять на вирус и повернуть болезнь вспять? Конечно же, ведя здоровый образ жизни, соблюдая диету и прочие предписания врачей?

Да. Я тоже знаю людей, избавившихся от этого заболевания. Я бы не стал писать книгу, если бы не был убежден, что систематическая работа с воображением помогает запустить специфический иммунитет. В основном комплексе – образы самые общие, и вы вполне можете заниматься по книге.

Опасности самодиагностики: синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)

Не так давно я наткнулся на описание СДВГ (ADHD). Я начал изучать эту болезнь и все больше убеждался, что чем-то таким болен. Как вы считаете, существует ли такое расстройство, как СДВГ, в действительности? Можно ли данное расстройство диагностировать у себя самого?

Это не расстройство (болезнь), а синдром – синдром дефицита внимания и гиперактивности – то есть внешнее проявление некоторых проблем и болезней нервной системы у детей.

Если бы вы видели реальных детей, которые мечутся по моему кабинету, как реактивные снаряды в боевике, и за все одновременно хватаются руками, то не сомневались бы в его

существовании.

Но такого заболевания не существует! В каждом случае приходится разбираться, чем вызван синдром. Если понять настоящую причину, то лечение зачастую оказывается вовсе не таким сложным, как стараются иногда убедить родителей.

В вашем случае важно понимать, что не существование детского синдрома, а его диагностика во взрослом возрасте – и есть миф, созданный фармакологическими компаниями для того, чтобы человек, не ведающий самого себя, сам себя боялся и ел препараты.

Любому человеку, который «лечится» в Интернете, полезно перечитать классику.

> Помню, я однажды отправился в Британский музей почитать о способах лечения какой-то пустяковой болезни, которой я захворал, – кажется, это была сенная лихорадка. Я выписал нужную книгу и прочитал все, что мне требовалось; потом, задумавшись, я машинально перевернул несколько страниц и начал изучать всевозможные недуги. Я забыл, как называлась первая болезнь, на которую я наткнулся, – какой-то ужасный бич, насколько помню, – но не успел я и наполовину просмотреть список предварительных симптомов, как у меня возникло убеждение, что я схватил эту болезнь.
>
> Я просидел некоторое время, застыв от ужаса, потом с равнодушием отчаяния снова начал перелистывать страницы. Я дошел до брюшного тифа, прочитал

симптомы и обнаружил, что я болен брюшным тифом, – болен уже несколько месяцев, сам того не ведая. Мне захотелось узнать, чем я еще болен. Я прочитал о пляске святого Витта и узнал, как и следовало ожидать, что болен этой болезнью. Заинтересовавшись своим состоянием, я решил исследовать его основательно и стал читать в алфавитном порядке. Я прочитал про атаксию и узнал, что недавно заболел ею и что острый период наступит недели через две. Брайтовой болезнью я страдал, к счастью, в легкой форме и, следовательно, мог еще прожить многие годы. У меня был дифтерит с серьезными осложнениями, а холерой я, по-видимому, болен с раннего детства.

Я добросовестно проработал все двадцать шесть букв алфавита и убедился, что единственная болезнь, которой у меня нет, – это воспаление коленной чашечки.

Сначала я немного огорчился – это показалось мне незаслуженной обидой. Почему у меня нет воспаления коленной чашечки? Чем объяснить такую несправедливость? Но вскоре менее хищные чувства взяли верх. Я подумал о том, что у меня есть все другие болезни, известные в медицине, стал менее жадным и решил обойтись без воспаления коленной чашечки. Подагра в самой зловредной форме поразила меня без моего ведома, а общим предрасположением к инфекции я, по-видимому, страдал с отроческих лет…

(Джером К. Джером «Трое в лодке, не считая собаки»)

Никакие психиатрические расстройства *невозможно* ди-

агностировать у себя самого. Точнее говоря, у себя самого возможно диагностировать все психиатрические расстройства. Этим и спекулируют фармакологические компании, и не только они.

Нормальная человеческая личность (как и нормальное телесное чувство) действительно содержит в себе практически бесконечное число различных качеств, свойств и эмоциональных реакций. Поэтому все определения и описания психопатологии относительны и могут иметь отношение к любому человеку (особенно к тому, кто находится в дистрессе или в экстремальной жизненной ситуации). Более того, нормальное внимание обладает способностью к фокусировке.

Если человек обнаружил совпадение описания с какой-то частью своего поведения, то тревога фокусирует внимание на возникшем подозрении. Соответствующая часть поведения объявлена «больной», на ней как будто навешен ярлык. Поэтому она отчуждается от целого, и человек со страхом взирает на свойства своего собственного характера, находя все больше и больше подтверждений, что он «болен холерой с раннего детства».

Обучение психиатра (примерно) и заключается в том, чтобы увидеть на реальных примерах, какое именно состояние подразумевает то или иное психопатологическое описание (как в приведенном примере с детской гиперподвижностью).

Проблемы личности, неврозы, страхи

Страх управления автомобилем

Много лет назад попал в автокатастрофу, в которой чудом выжил. До сих пор за рулем чувствую необъяснимый страх: попасть в аварию, задеть чужой автомобиль, заглохнуть на светофоре, покатиться назад с горки. Не слушаются руки и ноги. Расскажите, пожалуйста, как можно избавиться от страха управления автомобилем.

Нужно сначала увидеть то, что есть, глазами воображения.

Соорудите дома примитивный симулятор управления автомобилем. Главное, чтобы был руль (игрушечный – вполне годится). Выделите себе один час в день на выполнение упражнения в воображении.

Возьмите в руки «баранку». Расслабьтесь как можете. Закройте глаза и старайтесь отчетливо представить себе, как вы едете по реальной дороге. Представляйте себе все ситуации, которые вы перечислили, начиная с последней: покатиться назад на горке… заглохнуть на светофоре… задеть

чужой автомобиль…

Важно досматривать ситуацию до конца. Все эти случаи – неприятны, но не смертельны.

Представьте в воображении, что должен делать водитель, если автомобиль едет назад с горки? Как ведет себя ваше тело? Что вы переключаете? Что случится в худшем случае, если маневр не удастся?

Когда вы отработаете все ситуации, вызывающие опасения, – переходите к аварии, но не к возможной аварии (здесь бесконечное число вариантов), а к той, что вы пережили.

Отчетливо представьте себе начало и конец аварийной ситуации. Потом вспомните весь ход развития событий. Какие ошибки вы совершили? Чего не нужно повторять?

У вас получится воображаемое «видео» об аварии. Представьте себе, что вы сидите в пустом зале кинотеатра и смотрите этот «фильм» на экране. Посмотрите это кино пять раз с начала до конца. Затем сделайте фильм черно-белым. Посмотрите его три раза от конца к началу.

Потом представьте себе, что вы встаете с места, «входите» в первый кадр и от первого лица смотрите фильм сначала в прямом порядке, а затем наоборот.

Это упражнение нужно делать ежедневно на протяжении семи дней. В общей сложности цикл подобной работы длится около трех недель.

Я не водитель, возможно, поэтому хочу спросить: вы уверены, что вам нужно возвращаться за руль? Аварии часто

оказываются предупреждающим уроком. Никакие упражнения не могут дать стопроцентной уверенности, что пережитая травма не напомнит о себе в самой неподходящей ситуации на дороге. Человек (знаю по себе) может чувствовать себя вполне счастливым, пользуясь общественным транспортом или такси.

Страх «потери себя»: путь к себе и путь к людям

> Через некоторое время после того, как начинаю рисовать (рисую с натуры, это основное мое занятие, не считая бытовых забот), появляется страх. Я чувствую себя в замкнутом пространстве. Мне надо двигаться! Я воспринимаю свои ощущения как страх потери себя… В чем причина такого состояния?

«Страх потери себя» – это не страх растворения в природе. Это боязнь отсутствия красоты внутри вас самой. Выбраться из ловушки подобного страха можно в двух направлениях: к себе и/или к людям.

В первом случае: зажгите свечу, закройте глаза… вдыхайте свет и красоту ее трепетного пламени, а выдыхайте скопившиеся внутри тени… почувствуйте, как с каждым вдохом и выходом внутри становится светло и спокойно… Почувствуете внутренний свет – открывайте глаза и рисуйте.

Годится любая другая маленькая медитация-концентрация внимания – на радующем вас предмете, например.

Во втором случае… Почему бы вам летом не выбираться рисовать на пленэре?

На природе или среди людей страх растворения исчезает.

Страх перед профессионализмом других людей как форма страха жизни

> Если я сталкиваюсь с людьми, которые очень хорошо умеют делать то, чего я пока не умею, но чему хочу научиться, мне хочется спросить совета. Но у меня все время возникают мысли: а вдруг этот человек будет хотя бы мысленно смеяться над моим неумением делать то, что у него так легко получается; а вдруг этот человек посчитает меня абсолютно тупой бездарностью, с которой даже разговаривать не стоит. К тому же такие люди – фанаты, погруженные в интересующее их дело, – выглядят замкнутыми, еще и поэтому не решаешься их дергать и завязывать с ними общение. Почему такой страх возникает? И как можно его преодолеть?

Это и есть типичное проявление «страха жизни» по Отто Ранку. Бахтин писал по этому поводу, что Другой кажется все время чем-то бóльшим, чем я.

Все эти разговоры я веду для того, чтобы человек понял: это инфантильное (детское) чувство. Оно свойственно всем людям – в том числе и тем, которые «очень хорошо умеют делать то, чего вы пока не умеете».

Как и вы, эти люди (причем особенно именно те, которые «выглядят замкнутыми») постоянно переживают чувство собственной неполноценности: им все время кажется, что они делают что-то не то.

Все авторитеты нуждаются в постоянном подтверждении своей авторитетности. Поэтому подавляющему большинству из них нужны люди, спрашивающие у них совета. Некоторые, конечно, могут кокетничать, прежде чем дать совет (доступ к мастеру не должен быть простым).

Поэтому завязывать общение вполне можно, и чем более прямой будет ваша лесть, тем легче завязать общение: «Вы такой знаменитый, профессиональный, умный, крутой специалист, а я такая дура, что никак не могу справиться, понять, выполнить… Вы мне не поможете?»

Кроме того, если вы сами объявите себя «дурой», никто уже не сможет вас «посчитать абсолютно тупой бездарностью», скорее наоборот, вот увидите!

Страх выступления перед публикой как проявление страха оценки

Страдаю фобией выступления перед публикой: при чтении текста меня сковывает страх, голос дрожит до такой степени, что похож на плач. Недавно узнал про систему BSFF Ларри Нимса и работал по этой системе для освобождения от одного из своих страхов.

Я мог бы попытаться устранить страх чтения текста перед публикой, если бы знал его причины. Каковы убеждения, поддерживающие страх прочтения текста перед публикой? Посоветуйте, пожалуйста, книги, в которых изложены эффективные методы борьбы с подобными фобиями.

Речевая тревожность – это страх оценки. Какие убеждения лежат в его основе?

Утверждения родителей и учителей: «У нас в семье все учатся на „отлично“! Твоя тройка (двойка) – позор для твоего отца (матери)!», «Иванов! Садись – двойка! Ты позор нашего класса!».

Иррациональные убеждения: «Я обязательно подведу кого-то (начальника, коллег, организацию)…», «Я могу только позорить (опозориться)».

Утверждения: «Ты не можешь пересказать простейший текст!», «Ты не можешь решить элементарную задачу!», «Это же так просто!», «Ну ты у нас совсем дурак!».

Иррациональные убеждения: «Чем проще задача, тем труднее мне с ней справиться», «На людях я выгляжу как дурак!», «Я вообще глупее других, и они это обязательно заметят и поставят мне соответствующую оценку».

Просто чтобы вы не чувствовали себя одиноким. Я в дошкольном возрасте легко запоминал стихи. Они как-то вливались в меня сами собой: ходил по комнате и декламировал Пушкина и Маршака… Поэтому меня, как многих, регуляр-

но и неожиданно хватали за бока и ставили на стул посреди компании взрослых. Я стеснялся и из моей головы вылетал весь Маршак… Взрослые смеялись и говорили что-то вроде: «Ну потешь нас, пожалуйста! Это же так просто!»

Эта пытка стихами повторялась регулярно. В результате уже к школе я совсем перестал запоминать стихи наизусть и регулярно хватал двойки за декламацию. До сих пор не читаю стихотворений по памяти. И вообще долгие годы мучаю наших редакторов и режиссеров своим нытьем перед эфиром: «Я сегодня обязательно провалюсь!» Видимо, этот мой «провал» – буквальный. Я по-прежнему боюсь, что подо мной провалится сиденье того самого стула из моего детства. Ох уж эти деревянные стулья с круглыми сидениями и спинками из изогнутых прутьев…

Свой детский страх нужно вспомнить, чтобы появились силы улыбнуться своим взрослым страхам и неуклюжим привычкам. И это вовсе не значит, что он уйдет совсем! Это же мое детство – зачем ему куда-то уходить?! Детство не программирует взрослых окончательно и навсегда. Стоит лишь научиться улыбаться своим детским страхам.

Очень помогает предварительная детальная проработка самого процесса выступления в воображении.

К системе Ларри Нимса я отношусь сложно. Как правило, когнитивная проработка отдельных иррациональных убеждений приводит к тому, что место страха перед чтением текста занимает какой-нибудь следующий социальный страх.

Иррациональные убеждения, формирующие ваш страх, я перечислил. Работайте! Любая работа над собой лучше ее отсутствия.

Должен сообщить: большинство книг о фобиях лишь способствуют фиксации внимания на своей фобии, а значит, усиливают ее. Фиксировать внимание нужно не на страхе, а на воображаемой картинке, в которой вы уже преодолели свой страх.

Читать в подобной ситуации нужно книги о природе уверенности в себе и сущности существования человека среди людей. Могу порекомендовать книгу Ролло Мея «Открытие бытия». Только читайте ее внимательно, стараясь понять, о чем он пишет.

Страх перед рождением ребенка – боязнь неопределенности

Мне на днях исполнилось 40 лет. У меня есть дочка. Полгода назад мне втемяшилась (именно так) в голову мысль, что мне нужен второй ребенок. Заработок небольшой, но у меня квартира, работа, в общем, пазл вроде бы сложился. Я стараюсь и в марте беременею. И сразу ощущение, как в ловушке. Радость быстро сменилась тревогой. Когда рассказала маме и дочке, вышел скандал: мама плакала, говорила, что это тяжело, страшно в сорок лет, да еще и денег не будет. Я рыдала

три дня и три ночи и сделала аборт. После чего чуть не чокнулась. И решила – буду еще раз. Я забеременела. И меня снова затрясло, стало казаться, что это ошибка и что мама была права: мне не вытянуть ребенка, он будет несчастным, мы не сможем жить с его отцом. Я снова после аборта и снова рыдаю и жалею. Обычно я благоразумный очень человек и осторожный. Мне страшно. Кажется, что у меня включилась какая-то жуткая программа. Боюсь сойти с ума, не понимаю, что со мной?

…Его нет, но он есть. В камне боли нет, но в страхе от камня есть боль. Бог есть боль страха смерти. Кто победит боль и страх, тот сам станет бог. Тогда новая жизнь, тогда новый человек, все новое… Тогда историю будут делить на две части: от гориллы до уничтожения бога, и от уничтожения бога до…

– До гориллы?

– До перемены земли и человека физически…

(Ф. М. Достоевский «Бесы», глава третья «Чужие грехи»)

Переиначу Достоевского: в ребенке боли нет, но в страхе за ребенка есть боль.

От боли никуда не деться, но и без боли не обойтись. Нужно вспомнить – это сладкая боль…

Чего мы боимся? Мы боимся непредсказуемого: какой ребенок родится; какая его ждет судьба; как мы его без денег вырастим и не помрем ли сами раньше?..

На эти вопросы нет ответов ни у одного человека. Всем

нам нужно научиться относиться к ним не слишком серьезно. Прошу учесть: я говорю не о легкомысленности! Просто это вопросы не к нам. «Бог есть боль страха смерти» ребенка. У вас внутри есть страх за непредсказуемость своей жизни и жизни ребенка.

Согласны?

Тогда оставьте Богу – Богово.

«Отче Мой! Если возможно, да минует Меня чаша сия; впрочем, не как Я хочу, но как Ты…» (Мф.:36–39).

Дело здесь не в религии. В человеческой жизни слишком часто складываются ситуации, с которыми разум не в силах справиться – единственный выход сказать себе: ну и пусть оно идет как идет…

Когда вы беретесь предсказывать свою судьбу или судьбу ребенка, в вас включается «какая-то жуткая программа». Она включается, когда человек пытается взять на себя роль Бога. Это, наверное, и приводит к двойственности: на меньшую роль мы не согласны!

Есть вопросы, к которым нужно относиться легче: не пытаться быть Богом…

Третий раз забеременеете – значит, Бог (Жизнь, Космос, Судьба, Поток вероятностей…) этого хотят. Ну и рожайте! Детей люди растили в куда худших условиях, чем ваши. В войну растили, и все как-то складывалось, даже лучше, интереснее, чем сегодня во многих обеспеченных семьях.

Сделали аборт? Теперь обратно-то не запихнешь. Выть

уже бессмысленно, и снова единственный выход: Бог дал – Бог и взял. Раз уже так сложилось – значит, так и было нужно. Вы мучаетесь оттого, что не знаете, какое из решений правильное.

Но бывают ли правильные решения вообще? Они правильные с чьей точки зрения?

Выдохните «правильность» – это гордыня – и живите!

Страх родить больного ребенка

> Во время второй беременности возник страх проблем с родами и рождения неполноценного ребенка. Это вспомнилось, когда муж, ругаясь на дороге, несколько раз обронил: «Понарожают уродов!» Первая беременность и роды прошли вполне благополучно, была уверенность в хорошем исходе, и такие мысли не посещали. С чем это может быть связано? Не вредно ли прорабатывать страх, представляя его до конца, во время беременности?

По моему опыту, подобный страх у беременных является конкретным выражением общего страха перед неопределенностью будущего. В ваших опасениях конденсируются все наши страхи, связанные с инфляцией, снижением уровня жизни, кредитами, разрушением медицины и образования… Даже если вы живете в другой стране, вы все равно ощущаете кризисы окружающей вас реальности.

Скорее всего, вы стараетесь (или имеете возможность) обо всем этом не думать, но беременность фокусирует этот страх на физиологии таинства, происходящего в вашем теле.

В состоянии беременности действительно не стоит представлять все страхи до конца. Нужно выделить время для работы с образами будущего. Представьте себе (на основе собственного опыта), что будет происходить, когда вы родите здорового ребенка? Первый год жизни… кормление, пеленки… второй, третий… школа… отношения с дедушками и бабушками…

Смелее планируйте будущее в воображении и страхи пройдут.

Страх физической неполноценности

> Мне 25 лет, мой рост 192 см, и я начал расти. Да-да, мне кажется, что мой рост увеличивается, одежда становится меньше, руки начали болеть. Я не хочу быть очень высоким и комплексую по этому поводу. Когда встречался с девушкой, ничего этого не замечал. Сейчас сделали перерыв в отношениях. И понеслось… Кроме своего роста, думать ни о чем не могу. Боялся, что это какая-то мутация или гормоны начали вырабатываться. Обследования этого не подтвердили. Как перестать об этом думать?

Тяжкие болезни, как и «мутации», не проходят от знаком-

ства с девушками.

Значит, вы правы – это не «гормоны», а ваш комплекс неполноценности.

Мысли о тяжких болезнях в данном случае работают как оправдание собственных неудач. Например: девушка сделала перерыв в отношениях. Почему это произошло? «Потому что я больной какой-то».

«Перестать думать» о чем-то конкретном невозможно. Можно изменить направление.

1. Увлечься чем-то другим, в первую очередь – спортом. Спорта вам явно очень не хватает. У вас немного нарушено восприятие схемы тела, а с помощью спорта это легко восстанавливается.

2. Можно всякий раз додумывать тему до конца. Например, когда у вас усиливаются мысли о болезни, сядьте на пол в «позе лотоса». Разложите вокруг себя бланки с результатами медицинских обследований и думайте о каждом предполагаемом заболевании отдельно, заканчивая размышление доказательным опровержением. Четким опровержением увеличения вашего роста, например, является банальная отметка на дверном косяке.

Учтите – это упражнение нужно делать именно так, как я пишу: «поза лотоса» является обязательным элементом, и повторять его нужно каждый раз, когда мысли о собственной неполноценности захватывают ваше сознание.

Эмоциональная вовлеченность как способ избавиться от тревоги

> Около двух недель назад я стала смотреть сериал «Теория большого взрыва» и смотрела взахлеб, днем и ночью. Примерно на середине сериала я стала замечать, что возникает какая-то сильная тоска, что все это кончится, причем скоро. Но такое ощущение, что я как бы жила это время скорее внутри отношений героев и событий, происходящих там, а не в моей жизни. Я размышляла, что, наверное, это оттого, что сижу дома в декрете, полгода назад умер мой любимый папа. Как можно выбраться из пелены тоски и фантазий про придуманную кем-то жизнь?

Человек так реагирует на сериалы, когда пытается отвлечься от собственных тревожных мыслей. Вас может беспокоить внутреннее одиночество, судьба ребенка, уход из жизни папы и связанные с ним мысли о смерти…

Осознавать свои страхи в одиночку – трудно, вот вы и выбрали себе «компанию» в виде симпатичных и не очень героев сериалов. Там все равно все проще, чем в жизни.

«Сериалы» в виде тренингов программы «Серебряные нити» (по роману братьев Стругацких «Понедельник начинается в субботу», «Божественной комедии» Данте Алигьери или методике «Волшебный город») находятся где-то по-

середине – мы пытались создать ситуацию, в которой вы могли бы осознать причины ваших тревог и справиться с ними, не оставаясь при этом в одиночестве. У нас есть компания музыки и великих авторов, которые тоже испытывали схожие с вашими проблемы.

Эх! Пойду, посмотрю сериал про Перри Мейсона!

Мышечные зажимы при эмоциональных переживаниях

> Мои родители начинают ссору, а у меня все сжимается в области «солнечного сплетения». Хотя не имею отношения к ссоре, но реагирую именно я. Как бороться с мышечными зажимами и болезненными ощущениями при различных эмоциональных переживаниях? Как вообще контролировать свое внутреннее состояние и ощущать свое тело полностью?

Начать стоит с изучения «своего внутреннего состояния».

Два раза в день в специально отведенное время (когда родителей нет дома) сядьте в позу «кучера на дрожках», закройте глаза и попытайтесь как можно точнее вызвать у себя все телесные ощущения зажима в области «солнечного сплетения». Скорее всего, сразу не получится, но пытайтесь смоделировать телесную модель состояния как можно точнее.

Затем перенесите свое внимание на чувства. Постарай-

тесь как можно точнее вспомнить, что вы испытываете в подобных ситуациях. Откройте глаза и запишите свои переживания не менее чем в десяти предложениях. Отложите лист бумаги и перечитайте записи на следующий день.

Ваш зажим – абсолютно нормальная реакция: вы строите мышечную защиту, пытаясь буквально отгородиться от семейного скандала. Однако для того чтобы ее контролировать, нужно осознать детали: как, в ответ на какие слова вы ее строите, что говорите себе, чего пугаетесь?

Во время скандалов вам могут помочь любые микромедитации. Я обычно рекомендую зажечь свечу и перенести внимание на дыхание: вдыхать свет и тепло свечи и выдыхать тени, скопившиеся в душе.

«Внутренние роботы» – автоматические формы поведения

В одной из передач вы сказали, что «мы состоим из внутренних роботов». Что это означает?

В передаче я говорил про паттерны поведения – заученные с детства стандарты или автоматические реакции на обстоятельства, определяющие наши отношения. «Роботы» бывают сложными и не очень. Они определяют за нас такие категории как: «истинно – ложно», «правильно – неправильно», «возможно – невозможно».

Некоторых «роботов» распознавать не нужно – ходить разучимся. Можно и нужно осознать лишь тех, которые мешают жить. В некотором смысле с помощью этой метафоры можно описать главное в проекте «Серебряные нити» – самопознание. Для того чтобы познать собственное бытие, нужно отказаться хотя бы от некоторых «роботов».

Возможно, главное в человеческой жизни – не превращать точку зрения в «кочку зрения» (Станислав Ежи Лец).

Концентрация и переключение внимания – как это работает

> Проблема, с которой я столкнулся давно, – рассеянное внимание. Мне достаточно сложно сконцентрироваться на чем-то одном. Причем не важно, чем я занимаюсь: будь это четко поставленная мной задача или просто спонтанное изучение чего-либо. Например, читаю какую-нибудь статью в Интернете, и в какой-то момент мне становится то ли скучно, то ли что-то во мне переключается, и я начинаю искать другое занятие, которое понравилось бы больше: это может быть другая статья либо общение на форуме или компьютерная игра. Как можно справиться с этой проблемой?

Вы описываете нормальное состояние человеческого внимания. Очень мало читающих людей способны читать од-

ну книгу. Обычно мы читаем несколько книг одновременно. Это не случайный и нормальный процесс.

Во-первых, с XVIII века академический час продолжается 45 минут. Это происходит, поскольку не реже одного раза в 45 минут мы должны отвлекать свое внимание от потока информации и погружаться в транс. Транс (перемена, переключение, «перекур») необходим нам. Он служит для того, чтобы «переварить» полученную информацию – разложить ее по «файлам» своей памяти и сознания.

Во-вторых, возможности внимания ограничены необходимостью свободы. Несвободу в процессе познания маркирует слово «надо». Усвоение информации – это труд. То, что надо для дела (то есть для других или для того, что требуют от меня другие), а «переменка» – это то, чего я хочу (то, что требует мое собственное «Я»).

Обе стороны процесса равно необходимы для функционирования внимания. Для меня внимание – по сути и есть сознание.

Вы, как многие, делаете главную ошибку, когда считаете, что другая статья на экране или компьютерная игра – и есть переключение внимания. С точки зрения мозга это продолжение пребывания в информационном потоке того же рода. Оставаясь у экрана, вы перегружаете нервную систему. Мерцание экрана, являясь фактором, снижающим порог судорожной готовности (импульсивности), повышает возбудимость и раздражительность, нарушает засыпание. Это фи-

зиологический, а не психологический факт.

Переключение внимания при изучении иностранных языков

Этим летом я начала самостоятельно изучать второй иностранный язык и столкнулась со следующей проблемой: как только я пытаюсь «переключиться» с родного русского языка, взамен него «включается» первый иностранный – английский, который «выключить» уже не удается. Подскажите, пожалуйста, как можно эту проблему преодолеть?

Это нормальная особенность памяти, с которой сталкиваются люди, изучающие третий язык. Делать с такими «проблемами» не нужно ничего: чем больше будешь делать (концентрировать внимание) – тем больше будет проблема.

Просто учите третий язык, что вы уже и делаете. Такого рода трудности постепенно исчезают вместе с изучением четвертого и… последующих языков.

Что делать, если внимание рассеивается

Часто стала путать буквы, когда пишу сообщения SMS или по электронной почте. Буквально вчера написала «МИСНК» вместо «МИНСК» несколько раз.

Отчего это происходит?

От рассеянности. Точнее говоря, от погруженности в другие мысли. Скорее всего, вы тревожитесь за кого-то или что-то. Возможно, ваши мысли как-то связаны с Москвой или с кем-то в Москве. Вы сдвигаете согласные ближе к написанию слова «Москва». Для того чтобы анализировать опечатки (как и сновидения), нужно знать о вас хотя бы что-то, кроме самой опечатки.

Нарциссизм: жажда быть оцененным и боязнь оценки

Мое поведение на 90 % соответствует тому, что описывают в статьях про людей с истерической акцентуацией личности: жажда внимания, нестандартные поступки ради этого, эмоциональные скачки, провалы в депрессии. Сил нет уже от этого моего хаоса. Может, есть проверенные методы, которые работают в таких ситуациях? Что мне нужно понять и принять?

«Истерическая акцентуация личности» – это не болезнь, это характер. Характер быстро не изменишь. Но, постепенно осознавая причины собственного поведения, характер можно формировать.

«Точкой сборки» подобных характеров обычно является неспособность ответить на вопрос: «Кто я» и бесконечные

попытки выяснить это у других людей. Чаще всего – это и есть причина жажды внимания.

Окружающие используются вами как «зеркало», в котором вы пытаетесь рассмотреть себя. Метафора зеркала сразу напоминает древний миф о Нарциссе, вечно разглядывающем свое отражение в воде, а вместе с ним – «нарциссизм» как понятие психоанализа.

«Нарцисс» из психоанализа сильно отличается от Нарцисса из мифа. Неспособность ответить на вопросы «Кто я», «Какая я?» говорит о постоянном внутреннем напряжении и постоянно высоком, болезненном уровне тревоги. Нарцисс психоанализа – не столько человек, любующийся собой, сколько человек крайне неуверенный в себе и поэтому зависимый от зеркал: и от обычного домашнего, и от внешней оценки своего поведения.

Стоит отметить, что я говорю не о главном вопросе буддизма, а о банальных жизненных вопросах: «Красивая ли я?», «Какую специальность мне выбрать?», «Представляю ли я ценность для мужчин… а для коллег?», «В чем моя оригинальность – мое отличие от других людей?».

Каждый человек в критические периоды своей жизни нуждается в положительной оценке со стороны окружающих. Необходимо, чтобы кто-то «погладил по головке». Каждый может найти в себе признаки «нарциссизма».

Почему нарциссизм становится характером взрослого человека, а вся жизнь – кризисом?

Зависимость от оценки со стороны – это постоянный страх получить плохую оценку.

Страх пускает «рябь» по «зеркалу» ручья, в котором Нарцисс пытается рассмотреть себя. Нарцисс нуждается в оценке со стороны, но не слышит никаких оценок или не верит им. Комплименты ему кажутся неискренними, а оскорбления – всегда несправедливы.

Это внутреннее противоречие: жажда быть оцененным и страх оценки – постепенно формируют две главные проблемы.

1. «Нарцисс» все время нарывается на оценку. Его демонстрации собственного «Я» часто бывают внезапными даже для него самого. Все время вспоминаю «12 стульев»: «Остапа понесло…» Это часто приводит к неприятностям.

2. «Нарцисс» постепенно теряет искренность. Страх оценки – то есть желание нравиться всем – приводит к постоянному и мощному вытеснению тех собственных мыслей и чувств, которые Нарцисс оценивает как «неприглядные» или «неприличные». Как ни странно, именно они и «выскакивают» в сторону окружающих во время «демонстраций собственного „Я“».

Человеку, остро нуждающемуся во внешней оценке, нужно найти профессиональное «зеркало»: хорошего психолога или психотерапевта. Мне думается, что вам сейчас нужны не разговоры со специалистом, а образные, основанные на символах подходы: «Активное воображение» К.-Г. Юнга, «Сим-

волдрама» Х. Лейнера, «Арт-терапия». Так легче познакомиться с тем, что вы вытеснили – с собственной «Тенью» – тем, что вы сами назвали «хаосом».

На психолога, который будет вас оценивать словами или заключениями, вы будете реагировать как Нарцисс. Вам нужно учиться видеть в других людях не только зеркала собственного «Я». Нужно учиться видеть то, что скрыто в «зазеркалье» другого человека – учиться пониманию. Можно учиться навыкам эмпатии, можно учиться психоанализу.

Рекомендую вам начать с «Упражнения Шерлока Холмса»: возьмите в привычку наблюдение за незнакомыми людьми (на работе, на улице, в социальных сетях). Важно оценивать человека с разных ракурсов, давая по несколько вариантов ответа на вопросы о том, какой профессией он может заниматься, каково его семейное положение, характер и привычки. Старайтесь обращать внимание на мелочи: поведение человека, его одежда, жесты, мимика, речь. Это поможет развить наблюдательность и научит вас анализу. Хорошо бы заручиться поддержкой единомышленника, с которым можно будет обсуждать увиденное.

Повышение уровня сложности как средство от самолюбования

Удачно сказанная шутка, над которой все посмеялись, хорошо сформулированное мнение о

чем-либо, объяснение моментов, которые другие не поняли, – плоды всего этого так и хочется присвоить себе и повесить на грудь в виде медали. Хорошо еще больших заслуг нет, а то бы я вообще в космос сразу улетел! Как не позволить разрастись самолюбованию, после того как у тебя что-то хорошо получилось? Не могут ли маленькие творческие победы привести к нарциссизму?

Все дело в сложности задачи. Она должна соответствовать уровню самолюбования. Допустим, вы выбили в боулинг страйк из всех кеглей – попробуйте сыграть на спортивном турнире. Сформулировали мнение о чем-то – попробуйте написать эссе. Удачно сказали шутку – попробуйте удачно шутить всегда или написать юмористический рассказ на тему шутки. Хотите избавиться от нарциссизма? Не бойтесь ставить перед собой сложные задачи.

Большие заслуги связаны с высоким уровнем задач. Чем сложнее творческая задача, решаемая человеком, тем меньше ему хочется повесить самому себе на грудь медаль.

Как превратить самолюбование в самовыражение

Раньше, когда друг или знакомый мне советовал книгу, фильм, музыкальную группу, я с интересом слушал впечатления о них и брал себе на заметку. При

ознакомлении находил моменты, которые мне нравятся, или же просто чувствовал, что «не мое», и со спокойной душой оставлял это в покое. Но с некоторого времени почти все, о чем восторженно отзываются друзья, меня заведомо начинает раздражать. Например, когда друг советует то, что мне действительно нравится, – мне хочется сказать что-нибудь обесцвечивающее: «Ну да, ничего так». Потому что это первым нашел (прочитал или посмотрел) друг, а не я. В чем причина такой реакции?

Мне думается, что вы капризничаете. Маленький ребенок отшвыривает тарелку: «Я не буду есть то, что вы мне навязываете. Я хочу чего-то своего!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.