

Содержание

Предисловие	3
Глава 1. Применение примеров и историй в практике психотерапевта	8
Глава 2. Структура байки. Мораль, комментарий, диапазон применения и терапевтические мишени	13
Иррациональные (дисфункциональные, стрессогенные) установки.....	22
Глава 3. Каталог баек.....	51
1. Байка «Психологическое айкидо».....	51
2. Байка «Слепые и слон».....	54
3. Байка «Повиновение».....	56
4. Байка «Розовый слон».....	58
5. Байка «Умная Эльза».....	60
6. Байка «Почему нет друзей?».....	63
7. Байка «Ноша».....	64
8. Байка «Просто».....	65
9. Байка «О мужестве рискнуть попробовать».....	67
10. Байка «Грязные гнезда».....	68
11. Байка «Пятьдесят лет вежливости».....	70
12. Байка «Мужской шовинизм».....	72
13. Байка «Умные животные».....	77

14. Байка «Проблемы консультирования»	79
15. Байка «Случай в дороге»	81
16. Байка «Трудно угодить всем»	83
17. Байка «Хочу, что есть».....	84
18. Байка «Правила и реальность».....	85
19. Байка «Скажем прямо».....	86
20. Байка «Фрейд и курительная трубка»	87
21. Байка «По-другому»	92
22. Байка «Цель»	94
23. Байка «Мудрость и старость».....	95
24. Байка «Все в твоих руках»	96
25. Байка «Не в деньгах счастье»	98
26. Байка «Полная банка».....	99
27. Байка «Счастье»	101
28. Байка «Осадок»	102
29. Байка «Забирайте свое себе»	105
30. Байка «Самое лучшее средство».....	108
31. Байка «Победитель джиннов».....	108
32. Байка «Прежняя лужа»	109
33. Байка «Какое дело?»	110
34. Байка «Потому что ты спрашиваешь».....	111
35. Байка «Дервиш и ученый»	112
36. Байка «Черепаша и скорпион»	113
37. Байка «Зайди за камень»	115
38. Байка «Как старик корову продавал».....	117
39. Байка «Лишь бы мамочку любил»	118
40. Байка «Иметь или не иметь»	120
41. Байка «Лучше не обгонять».....	124

42. Байка «Не повод для переживаний».....	125
43. Байка «Солидарность».....	125
44. Байка «Кого пошлют?»	127
45. Байка «Вопросы».....	127
46. Байка «У нас еще много советов»	132
47. Байка «Стратег».....	133
48. Байка «Самодетельность»	135
49. Байка «Скажем по-другому»	136
50. Байка «Справедливость и арифметика»	138
51. Байка «Открытый разговор».....	139
52. Байка «Язык»	140
53. Байка «Выбирай».....	142
54. Байка «Вероятность».....	145
55. Байка «Благодарность»	148
56. Байка «Принимать или действовать»	149
57. Байка «Счастье созерцания»	151
58. Байка «Ночевка дикобразов».....	153
59. Байка «Игра»	153
60. Байка «Правила жизни»	158
61. Байка «Воздушные замки»	159
62. Байка «Время»	160
63. Байка «Смерть»	161
64. Байка «Завещание Феогида».....	165
65. Байка «Внимание»	166
66. Байка «За здоровье волнуюсь»	166
67. Байка «Не торопись с выводами».....	168
68. Байка «Помягче».....	170
69. Байка «Подсказки»	171

70. Байка «Небезупречный горшок»	172
71. Байка «Стоит уточнить».....	174
72. Байка «Казните монтажника»	175
73. Байка «Жадность».....	176
74. Байка «Никто не знает»	177
75. Байка «Мгновение»	183
76. Байка «Везение»	184
77. Байка «Учителя».....	184
78. Байка «Точка зрения».....	193
79. Байка «Статистика».....	195
80. Байка «Доктор как доктор...»	197
81. Байка «Кенгуру».....	199
82. Байка «Хищники и вегетарианцы»	200
83. Байка «Чем Бог наделил»	201
84. Байка «Величие ближнего»	202
85. Байка «Это нормально для ребенка».....	205
86. Байка «Не трать время на зависть»	207
87. Байка «Аристотель — трава».....	209
88. Байка «Что лучше».....	210
89. Байка «В здоровом теле здоровый дух».....	215
90. Байка «Не все таково, каковым кажется на первый взгляд»	216
91. Байка «Живи настоящим!»	218
92. Байка «Выбор».....	219
93. Байка «Никого не стошнило».....	220
94. Байка «Любовь»	227
95. Байка «Брак».....	229
96. Байка «Последовательность».....	236
97. Байка «Интуиция».....	238

98. Байка «Психотерапия».....	242
99. Байка «Лазеры».....	247
100. Байка «Тяжелый случай».....	249
101. Байка «Случай в аэропорту».....	250
102. Байка «Хорошая мысль».....	252
103. Байка «Внимательность».....	253
104. Байка «Что нам нужно?».....	258
105. Байка «Вопрос веры».....	262
106. Байка «Не дай себе засохнуть».....	263
107. Байка «Я люблю и ненавижу».....	264
108. Байка «Пусть у соседа будет».....	265
109. Байка «Холодильник».....	267
110. Байка «Павлов и Бехтерев».....	269
111. Байка «О как!».....	271

Бонус 273

Анекдоты на профессиональную тему.....	275
Новые полезные американизмы.....	318
Уроки жизни для бизнес-консультирования.....	320
15 серьезно-юмористических жизненных принципов, которые работают.....	323
Известные поговорки.....	324
Хит-парад вопросов к психологу.....	326
Записки на бумажках (сделанные сотрудниками телефона доверия).....	328
Кошачий психиатрический словарь.....	330

Словарь психологических терминов 334

Список литературы 345

Предисловие

*Не будь слишком сладким —
как бы тебя не съели.*

*Не будь слишком горьким —
как бы тебя не выплюнули.*

Восточная мудрость

Один из моих учителей Носсрат Пезешкиан, мудрый перс, живший в Германии и, к сожалению, уже ушедший из жизни, любил рассказывать притчи и анекдоты. Он основатель позитивной психотерапии. Я увлекся этим направлением еще студентом. Меня захватило то, о чем писали и так увлекательно рассказывали Носсрат и его сын Хамид. Носсрат Пезешкиан был удивительным собеседником. Когда он использовал притчи, создавалось впечатление, что стены помещения раздвигались — и ты оказывался в гуще описываемых событий. Я заинтересовался работами еще одного мудреца XX века — Милтона Эриксона, также использовавшего на сеансах психотерапии истории и яркие примеры из жизни. Он мог встретиться с человеком один раз и коротким рассказом или даже парой предложений поменять не только его настроение, но и жизнь.

Со временем мне стало казаться, что это все слишком просто. Возникло ощущение, что не хватает глубины и научности. И я стал уходить в «фундаментальность». Тему моей диссертации родные и друзья посчитали издевательством над языком.

В тот период специфический язык профессии мне был понятней обыденного. То, как и что я говорил на научных докладах и писал в статьях, было понятно лишь немногим специалистам. Как говорится, «страшно далеки они от народа» (надо сказать, что к текущему переизданию книги, то есть более чем за десятилетие со времени ее первого выхода в свет, ситуация разительно изменилась — многие клиенты и пациенты уже хорошо владеют этим «птичьим языком» благодаря изданию популярных книг по психологии и могущественному влиянию Интернета). Оказалось, очень сложно показать на своих сеансах и в статьях весь путь, который прошел сам. Мне хотелось объяснить всю внутреннюю архитектуру и алхимию психотерапии каждому пациенту и собеседнику. Многие люди либо пугались сложности, либо зевали от скуки, изредка оживляясь, услышав знакомые слова.

Постепенно я стал ценить красоту простоты: за внешней простотой, когда она дает необходимый эффект, стоит отточенное мастерство. Как в теннисе, где выверенность и экономность движений, внешне воспринимаемые как простота, красота и гармония, отличают мастера от новичка, который суетливо двигается по корту. Шаманы, наставники, проповедники и философы — все они интуитивно осознавали и в сходной манере использовали силу понятных, но мудрых историй. Начиная с проповедей Будды и Христа, метафора всегда присутствовала как средство изменения людей и воздействия на их поведение. Хотя содержание этих историй может быть разным, существенной структурной разницы между историями об Одиссее и «Алисой в Стране

чудес» нет. Приходилось ли вам когда-либо чувствовать себя так, будто вы находитесь между Сциллой и Харибдой? Нет ли у вас собственной ахиллесовой пяты? Подобные параллели между мифами, сказками, баснями и человеческим опытом настолько очевидны и распространены, что в конце концов они проникли в язык и наше сознание как идиомы. В той или иной форме каждый из нас регулярно имеет дело со змеем-искусителем, данайцами, дары приносящими, спящими красавицами, Шреками и старухами Шапокляк. Все подобные истории, анекдоты и идиомы обладают одним важным свойством: в них содержатся сконцентрированный опыт, ценные советы или поучительные сообщения относительно какой-либо специфической или распространенной проблемы.

Сегодня в своей практике я стараюсь использовать истории, метафоры и анекдоты в большинстве случаев, где позволяют ситуация, настрой и чувство юмора. Вовремя и к месту рассказанная история обладает магическим действием. Для того чтобы рассказать ее вовремя, нужно уметь слушать и слышать; для того чтобы рассказать ее к месту — нужно понимать, что беспокоит человека, осознавать его внутренний конфликт. С профессиональной точки зрения для меня это не только кратчайший путь к пониманию пациента, но и профилактика синдрома выгорания. Удачная шутка (собственная или произнесенная человеком, с которым общаешься) зачастую становится глотком свежего воздуха, открывает второе дыхание и возвращает любовь к людям и делу, которому посвятил жизнь.

Собранные в этой книге истории в разные периоды моей работы внесли большой вклад в понимание как психотерапии, так и жизни в целом. Они помогли мне лучше и точнее разобраться в тех незримых, но важных законах и механизмах, изучением которых занимаются медицина и психология. Надеюсь, что заинтересованный и пытливый читатель сможет извлечь из них пользу. Более чем за десятилетие, прошедшее с первой публикации этой книги, я получил большое количество позитивных отзывов как от своих клиентов и пациентов, друзей и коллег, так и от многих не известных мне ранее людей, что подтвердило мои надежды, зародившиеся еще в дни формирования идеи этой книги (в 1990-х годах). Зажигательный пример книги моего учителя Пезешкиана «Торговец и попугай» стал путеводной звездой для запоминания высказываний моих друзей и клиентов, прочитанной литературы и пережитых жизненных событий, ярких встреч и увлекательного общения.

Берк писал: «Быть интересным — первая обязанность малоизвестного автора. Право быть скучным принадлежит только тем писателям, которые уже прославились». В то же время это не только и не столько развлечение, сколько современная и одновременно древняя форма обучения. Как сказал Сократ, «образование — это разжигание пламени, а не наполнение сосуда». Нет смысла заучивать телефонный справочник, есть смысл формировать интерес и мотивацию к предмету, тогда добытая информация и знания будут заполнять голову сами и более системно. Практические знания в этой книге маскируются под приятное чтение; их можно образно

представить, услышать, почувствовать, но, что гораздо важнее, — их можно использовать в собственной жизни.

Замысел этой книги зрел давно, но форму, которую он первоначально принял, и название книги подсказал П. В. Алесов, редактор издательства «Питер», в 2006 году, порекомендовав в качестве примера книгу И. И. Скрипюка «111 баек для тренеров» и вышедшую следом книгу Е. И. Николаевой «111 баек для детских психологов», за что выражаю им свою искреннюю благодарность. Большое спасибо Т. Е. Шапошниковой, редактору психологической редакции издательства «Питер», за любезное предложение переиздать книгу и за ее новое название.

Эту книгу я посвятил своей бабушке Марии Ивановне Бацевой. Ее поговорки, присказки и истории были для меня первыми уроками мудрости и истоком моего интереса к психотерапии. Ее уже нет с нами, но за свои 93 года она так много дала мне, нашей большой семье и окружавшим ее людям, что она всегда будет жить в моем сердце. Спасибо тебе за все!