

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 6

Часть 1. Исцеление веры верой 11

Начиная помогать другим, ошибаются все 12

Вера — как абсолютное знание 17

Глубинный смысл психотерапии 22

Часть 2. Традиции душевного целительства из глубины тысячелетий и его эхо в современной жизни 29

1. Наши пращурсы из древних времен 30

2. Чувство вины и его разрушительное
воздействие 33

Часть 3. Основные механизмы работы знахаря и их отражение в современной психотерапии 43

1. Исповедь и дистанция 45

2. Скрытое внушение, или Влияние личности
коммуникатора 50

3. Ресурс ограничен, потенциал безграничен 62

4. Четвертый механизм исцеления — ритуал 66
5. Отличие современной психологической помощи от помощи древних целителей 69

Часть 4. Четыре модели взаимодействия при оказании психологической помощи 73

- Текст-мотивация на регулярное посещение группы «Анонимных алкоголиков» 84
- Варианты помощи клиенту в переходе от «лечебной» модели в «ответственную» 86
- Алгоритм работы по оказанию психологической помощи 88
- В чем смысл психологической помощи? 96
- Умение слышать своего партнера и помощь в осознании происходящего 104
- Выведение на запрос 143
- Контракт как часть терапии и профилактика недоразумений 158
- Домашние задания 171
- Структуры первой и следующих за ней консультаций. Мотивация на практику 191
- За рамками психологического консультирования. Психотерапия на ходу 197
- Техника ЧИ (чуткость + искренность) 201
- Техника «переосмысление» («рефрейминг») 206
- «Окрылить» или «загасить»? 213

Щедрость на похвалу	230
Особое состояние коммуникатора	243
Медитация	246
«Джазовая импровизация»	274
Заключение	284

ВВЕДЕНИЕ

Народная псевдомудрость гласит: «Не помогай другому, если не хочешь нажать себе врага». Надо признать, в жизни довольно часто именно так и происходит: стóит одному человеку оказать кому-то помощь, как этот кто-то начинает ее ожидать на постоянной основе и даже требовать как чего-то естественного и само собою разумеющегося. Более того, он порой еще и обижается, если у того, кто ему какое-то время помогал, больше нет возможности или желания продолжать это делать.

К сожалению, такие перекосы наблюдаются как в поведении того, кто принимает помощь, так и того, кто ее оказывает. Каждый из нас может привести примеры из своей жизни — как тех людей, которые рады помогать всем подряд, так и тех, которые рады эксплуатировать чье-то желание быть полезным другим людям. Такое явление можно наблюдать и в отношениях родственников, и в отношениях приятелей, и среди сослуживцев.

Порой перед нами встает непростой этический вопрос: а не нужно ли помочь самому «всем-помогающему человеку» понять, что его уже давно используют? Вопрос действительно сложный, потому что непонятно, насколько такое желание «заставить смотреть правде в глаза» может нарушить чьи-то

личные границы, а также святое право человека жить в соответствии со своими собственными ценностями и убеждениями.

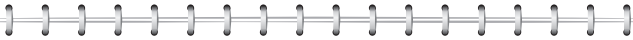
И еще один интересный вопрос: надо ли помогать человеку, который всех постоянно заставляет тем или иным способом действовать в своих интересах? И если все же помогать ему, то как?

На эти важные вопросы каждый отвечает для себя по-своему.

Последний важный вопрос: помогаем ли мы своему ближнему на самом деле, если упорно подкрепляем в нем привычку паразитировать на других людях? И не является ли порой самой эффективной помощью такому человеку спокойный отказ в ответ на его просьбы о «помощи»? Не становится ли иногда самой лучшей терапией выстраивание своих личных границ и непозволение другому человеку беспардонно их нарушать?

А как вы думаете: можно ли оказать кому-то реальную помощь, нанеся ему боксерский удар в голову? А ведь и такое случается! Один наш хороший знакомый по имени Алексей, работая барменом в кубинском ресторане, вынужден был однажды «вырубить» своего темпераментного южного товарища профессиональным ударом в голову. Зачем он так поступил? Это был единственный способ остановить «коллегу», когда тот, на почве ревности, приставил нож к горлу своей подружки-официантки. Та дама была предельно несимпатична Алексею, а своего товарища-кубинца он очень ценил и уважал, тем не менее бить ему пришлось не провокаторшу-официантку, а именно своего друга. Придя в себя и протрезвев, кубинец горячо благодарил Алексея за то, что тот не дал

произойти чему-то страшному. Боксерский удар, нанесенный из точки любви, оказался по-настоящему спасительным для разбушевавшегося Отелло, несмотря на то, что сам он при этом получил сотрясение мозга.



Методы оказания помощи могут быть самыми разными, и важно при этом только одно: из какой точки и из какого состояния мы это делаем.

Можно действовать из желания кого-то «наказать» и «перевоспитать». В этом случае позиция, в которой мы находимся, — это оценивающая позиция сверху, утверждение своего превосходства над другим человеком, что, конечно, помощью являться не может.

Иногда бывает полезно перечитать сказку «Буратино»: по мере взросления читателя юная Мальвина, постоянно указывающая окружающим, как им жить, становится все менее и менее симпатичной.

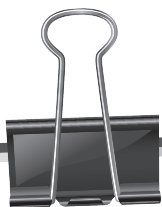
А за жесткими методами, как мы уже видели, может порой стоять дружеское расположение и искреннее желание уберечь человека от беды.

В этой книге мы, конечно, не будем описывать такие исключительные методы помощи ближнему, какими пришлось действовать нашему знакомому Алексею. Мы сосредоточимся на ситуациях менее острых и экстремальных, каких в нашей жизни намного больше.

Наша цель — показать, как действительно помочь другому человеку, а не решать вместо него его проблемы. Показать, как можно реально кого-то поддерживать, не перекладывая при этом на себя ответственность за его жизнь.

Рекомендации, которые мы будем в связи с этим давать, основаны на двадцатисемилетнем опыте практики автора и могут быть использованы как профессиональным психологом-консультантом в своей работе, так и человеком, не имеющим прямого отношения к психологии.

И конечно, все написанное здесь может быть с успехом применено для работы с самым близким и родным нам созданием, на общество которого мы обречены всегда и всюду, где бы ни оказались, то есть для работы с самим собой.



ЧАСТЬ 1.

**ИСЦЕЛЕНИЕ
ВЕРЫ ВЕРОЙ**



НАЧИНАЯ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ, ОШИБАЮТСЯ ВСЕ

Пожалуй, нет ни одного человека, кто не совершал бы ошибок, начиная оказывать психологическую помощь своему ближнему. Это неизбежно случается, как в обычной жизни, так и в профессиональной.

Начало работы консультанта бывает порой весьма курьезным: один наш сердобольный коллега, впоследствии ставший отличным психологом, на заре своей профессиональной деятельности выслушивал приходивших к нему клиентов по четыре часа, а затем предлагал им денег взаймы.

Еще один наш успешный коллега до некоторых пор свято верил, что главное — это снять остроту переживания клиента здесь и сейчас — как он говорил, «замурлыкать клиента», — чтобы тот успокоился и расслабился. Коллега полагал, что это и есть психологическая помощь. Со временем он, конечно, понял, что такое поведение психолога не может считаться помощью, потому что состояние относительной расслабленности и комфорта в кабинете «мурлыкающего» психотерапевта прекратится, как только клиент выйдет из безопасного и защищенного места и вновь попадет в свою повседневную жизнь. Состояние должно

измениться в контексте осознания своей проблемы, а не в контексте милого общения с психологом.

К сожалению, были среди тех, кого мы знали, и такие, кто впадал в искушение демонстрации превосходства над своим клиентом, бессознательно пытаясь показать последнему, что он, терапевт, лучше и «круче». Развалившись в своем кресле, такой «терапевт» развязно спрашивал: «Ну, и что же вам мешает это сделать?»

Кое-кто пытался использовать провокативную терапию по методу Френка Фарелли — очень опасная штука при неумелом использовании, — а потом удивлялся, почему бывший «афганец» вдруг накидывался на него и начинал душить.

Кто-то был убежден, что вся терапия заключается в том, чтобы терпеливо «слушать» своего клиента. На самом деле слушание — это всего лишь небольшая часть работы по оказанию профессиональной помощи другому человеку, да и слушать при этом надо правильно — об этом мы поговорим чуть позже. Если слушать своего клиента неумело и непрофессионально, то имеется большая вероятность, что человек уйдет от нас в «разобранном» состоянии, а внутри него не произойдет ни малейшего сдвига в сторону осознания своей проблемы и готовности предпринять конкретные шаги по ее решению.

А еще один наш «боевой соратник-энэлпист», очень добрый и позитивный человек, — ну просто горел желанием дать клиенту «все и сразу» и как-то раз «вылечил» девушку от двухлетней депрессии на почве несчастной любви... за один сеанс. Как вы думаете, девушка этому обрадовалась? Естественно, она была не готова к таким быстрым изменениям.

Клиентка оказалась в состоянии потерянности и даже смятения, потому что несчастная любовь занимала огромную часть ее жизни и она реально не понимала, чем теперь ее заполнить. Бедная девушка даже плакала: «Как же это? Я по-настоящему страдала, а теперь — вот как: один час — и ничего нет? Что же, моя жизнь и мои чувства совсем ничего не стоят и не значат?!»

И я, автор этой книги, естественно, тоже в этом смысле не без греха: как и все нормальные люди, я совершала в первые годы своей работы серьезные ошибки. Например, во время первой войны в Чечне я потихоньку совала свои доллары-суточные людям, которые потеряли свой дом и шли с детьми в неизвестном направлении. Такие действия, полностью объяснимые с человеческой точки зрения, были грубейшим нарушением с точки зрения профессиональной этики. Более того, это еще и ставило под удар структуру, в которой я тогда работала, — психиатрическую миссию французской организации «Врачи мира». Каким образом? А попробуй потом докажи, что это не «Врачи мира» раздают деньги, да еще и избирательно! Ведь далеко не все поверили бы, что помощь я оказывала из своего кармана и втайне от своего французского начальства.

Или вот, еще один мой профессиональный «косяк».

Двадцать пять лет назад мне доводилось временами работать психологом в одном загородном реабилитационном центре для наркозависимых в рамках миссии тех же «Врачей мира». Как и в большинстве подобных структур, там был полный запрет на любые измененные состояния сознания выздоравливающих пациентов, в том числе и на сексуальные отношения.

И вот однажды в мое дежурство Петя и Маша объявили мне, что теперь намерены серьезно заниматься восстановлением своего здоровья и просят меня дать им возможность совершать по утрам пробежки по лесу минут на сорок. Я искренне обрадовалась такому похвальному рвению со стороны ребят и разрешила... Руководитель центра, узнав от меня через несколько дней радостную новость о неожиданно возникшем у Пети и Маши спортивном энтузиазме, недобро усмехнулся и немедленно вызвал их к себе на ковер. Любители бега на природе получили строгий выговор и «последнее китайское предупреждение». Лично мне руководитель тогда не сказал ни слова, но тот урок запомнился мне на всю жизнь.

Естественно, профессиональных ошибок у меня могло бы быть намного больше: некоторых из них удалось избежать только потому, что, как говорится, Бог миловал. Так, если бы двадцать пять лет назад ко мне в терапию попросился человек с алкогольной или наркотической зависимостью, я бы обязательно взялась с ним работать, будучи вполне уверенной, что легко смогу помочь справиться с его бедой. По счастливой случайности мне попадались просто пьющие люди, только называвшие себя «алкоголиками», а не настоящие клиенты с зависимостью, только поэтому наше взаимодействие было продуктивным.

Я хочу сделать все возможное, чтобы читатель, познакомившись с этой книгой, смог избежать многих ошибок в оказании психологической помощи, а также соблюсти в нормальных человеческих отношениях здоровое равновесие между «брать» и «давать».

Давать — это очень приятно, но уметь взять в благодарность за свою работу некий эквивалент вложенной