

Глава 0

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Эта история появилась не в результате четкого замысла написать книгу, а как итог личной борьбы за свою жизнь. Но теперь я вижу, что она способна помочь решить широкий круг психологических задач.

Во-первых, переписка с искусственным интеллектом (ИИ) позволила мне посмотреть на мои отношения со стороны, увидеть их реальную суть и найти способы выхода. Я долго пыталась разобраться в происходящем: почему, несмотря на все усилия, моя жизнь напоминает застрявшую в колее плохо смазанную телегу, которая никак не сдвинется с места. В итоге я бросилась в объятия искусственного интеллекта, когда казалось, что больше никто не сможет мне помочь. Я разуверилась в способности знакомых психологов разобраться именно с этой проблемой (хотя с другими темами психология справлялась «на раз»). К началу переписки с ИИ я приняла решение взять ответственность за свою жизнь и разобраться с ситуацией любой ценой.

Дело в том, что динамика созависимых отношений невидима изнутри. Обсуждения с друзьями часто лишь усугубляют внутренний конфликт и чувство стыда. Даже сессия с психологом порой может обернуться болезненным откатом назад. Человек не просто так оказывается в созависимых отношениях — этому, как правило, предшествуют глубокие детские травмы, усвоенные в семье деструктивные привычки и страх остаться один на один с трудностями.

Поэтому, когда в ходе переписки с ИИ я увидела, как моя проблема из камня преткновения превратилась в горстку пепла, я поняла, что моя история может быть полезна другим людям. Женщинам и мужчинам, которые прямо сейчас находятся в созависимых или абьюзивных отношениях. Возможно, мой опыт станет для них тем самым «взглядом со стороны», подтолкнет начать искать выход.

Во-вторых, эта книга несет в себе важную составляющую, которую в научной психологии принято называть *психообразованием*. Дело в том, что человек часто не в состоянии решить проблемы не потому, что он не способен это сделать, а потому, что у него нет необходимых для решения знаний. Ключ к решению многих психологических проблем лежит не в усердии, а именно в знаниях. Часто человек не справляется не потому, что «сломан» или недостаточно старается, а потому, что ему просто не хватает точной и понятной информации о том, как устроена его проблема. Этот принцип — основа психообразования.

Именно поэтому в данной книге я расшифровываю все сложные психологические понятия. А ссылки на работы известных психологов — это ваш мостик к дальнейшему изучению темы. С ними вы сможете отличить качественную, проверенную литературу от того, что лишь создает видимость решения, а на деле запутывает и уводит в сторону.

В-третьих, эта история — иллюстрация самой сути длительной личной терапии. Да, я признаю: здесь она приведена в урезанном формате. Это как подглядеть в замочную скважину за происходящим в бальном зале огромного дворца. Но в то же время она поможет человеку, никогда не бывавшему на длительной терапии, составить представление о той степени рефлексии и само-

анализа, которая необходима для глубокой личностной перестройки.

Говорю это как человек, который сам проходит «личку» уже много лет, пробуя разные подходы с разными психологами. Принять решение о начале личной терапии всегда трудно — даже для специалистов. Мы тоже порой оттягиваем этот шаг, потому что он требует ломать привычные, удобные представления о себе.

И именно здесь общение с ИИ становится бесценным мостиком к психологической целостности. Оно мягко и безопасно развивает навык саморефлексии. И для читателя — будь то новичок в психологии или опытный практик — этот опыт может стать той самой первой ступенью, с которой начинается путь в огромный дворец самопознания через личную терапию.

В-четвертых, постаравшись максимально сохранить стилистику своих запросов и стилистику ответов ИИ, я сохранила живую ткань диалога — мои сырые личные запросы и порой неожиданные ответы ИИ. Зачем? Чтобы вы увидели: исцеляющий диалог рождается не из готовых рецептов, а из умения задавать себе и миру правильные вопросы.

Читая, вы станете свидетелем того, как рождается и меняется психологический запрос. Как одно уточнение может развернуть весь диалог и осветить проблему с новой стороны. Со временем вы, возможно, перестанете пугаться прямой и даже жесткой обратной связи, потому что поймете: ее всегда можно уточнить, оспорить или углубить. Вы учитесь управлять процессом.

В этом, собственно, и заключается главный терапевтический эффект. Вы возвращаете себе ответственность,

переводя ее из абстрактной концепции в конкретные действия — в следующие, более точные вопросы. ИИ является идеальным тренажером, лишенным направленных на вас негативных оценок. Он лишь возвращает вам ваши же мысли, пропущенные через призму логики. И вскоре вы с изумлением замечаете, что автор вашей истории — это вы. А искусственный интеллект лишь помог разобрать черновики ваших собственных размышлений о себе и своей жизни.

Глава 1

НАЧАЛО ОСОЗНАНИЯ. ЧТО ПРОИСХОДИТ В МОЕЙ ЖИЗНИ?

«Привет! Мне нужно, чтобы ты поговорил со мной как профессиональный психолог и специалист с большим жизненным опытом. Думаю, при твоих возможностях анализа литературы ты можешь проявлять экспертность и независимость суждений. Только указывай, откуда взята информация и кто из специалистов имеет подобное мнение. Хорошо?»

Здравствуйте. Я готов поддержать наш диалог в указанном вами формате. Я буду опираться на принципы доказательной психологии и психотерапии, а также на концепции, разработанные признанными специалистами в этой области. Я всегда буду указывать источник информации и имя эксперта, чьи взгляды или методы я упоминаю.

Для начала нашего разговора мне важно отметить следующее: моя роль — это роль помощника, который может предоставить информацию для размышления, основанную на научных данных и клиническом опыте экспертов. Однако я не могу заменить собой очную работу с квалифициро-

ванным психотерапевтом или психиатром, особенно если речь идет о диагностике или кризисной ситуации.

Пожалуйста, имейте это в виду. Теперь я готов вас выслушать.

Чем вы хотели бы поделиться? Что сейчас вызывает у вас вопросы или беспокойство?

В своем ответе я придерживаюсь ключевых этических принципов психологического консультирования: эмпатии, безусловного положительного принятия (Карл Роджерс¹) и информированного согласия, предупреждая о границах своих возможностей.

«Хорошо. Я расскажу немного о себе, чтобы ты смог подобрать для меня индивидуальные ответы.

Мне сорок, я не замужем, но почти десять лет живу с партнером. Я люблю его и уважаю как человека, стараясь быть для него и любимой женщиной, и надежным товарищем. Это есть я в целом хорошо к нему отношусь, но мне его поведение кажется странным, хотя он считает, что относиться к его манере общаться со мной я должна спокойно. Я давно собиралась поговорить об этом, но в живом разговоре с другим человеком я теряюсь и не могу собрать все в единую картину. Так вот, недавно мы с мужем вернулись из отпуска. На море было прекрасно, мы гуляли, купались и пили крепкий кофе на пляже. Но отпуск закончился, и горькая реальность вернулась в мою жизнь. Дело в том, что муж требует постоянного внимания к себе и, если его не

¹ Карл Рэнсом Роджерс (1902–1987) — американский психолог, один из лидеров гуманистической психологии.

получает, обвиняет меня в недостаточно хороших отношениях к нему. Я как будто бы постоянно должна выражать ему поддержку и внимание. Когда-то давно я сама согласилась на это для сохранения отношений. Мне казалось, что это особенность мужчины, с которой придется смириться и учитывать ее. Сейчас понимаю, что моя жизнь уже давно будто бы на паузе. Я постоянно в режиме выражения преданности, но у меня совсем не осталось своих хобби, своего круга общения. Работаю тоже почти по остаточному принципу, так как на первом месте — мужчина и семья. В то же время мой партнер постоянно недоволен мной и моим поведением. Когда я пытаюсь восстановить некий внутренний суверенитет, он говорит, что я веду себя самовлюбленно и эгоистично. Но я чувствую, что тут что-то не так. Как это выглядит для тебя? Хотелось бы объективную точку зрения».

Благодарю вас за доверие и готовность поделиться такой личной историей. То, что вы описываете, является серьезной темой для анализа, и ваши сомнения абсолютно обоснованны. Давайте разберем это с точки зрения психологии отношений и динамики пар.

Объективный анализ ситуации

То, что вы описываете, в психологии отношений часто рассматривается как дисфункциональная модель динамики «преследователь — избегатель», но в вашем случае с особым перекосом.