

От автора

Начну с того, что психотерапия — пожалуй, самый важный проект в моей жизни. Я очень долго жил под императивом родителей и общества, которые говорили о том, что нужно получить классную профессию, зарабатывать много денег, быть ценным для социума и т. д. И я всю жизнь развивался — сначала как журналист, потом как пиарщик, затем как маркетолог, и так вышло, что именно в последней профессии дорос до самой, наверное, высокой позиции в своей карьере — директора по маркетингу. Но на каком-то этапе я понял: эта игра для меня пройдена, мне больше не хочется заниматься служением каким-то иллюзорным идеалам вроде уважения в обществе.

И тогда я задумался: а что мне действительно интересно в этой жизни, что мною двигало все эти годы, что толкало вперед, хотя я чувствовал глубокую неудовлетворенность своей жизнью и своей деятельностью? Да, я зарабатывал большие деньги, но я не был счастлив, потому что занимался не тем делом, которое меня вдохновляло само по себе. И, находясь в глубоком экзистенциальном кризисе, я обратился к себе с вопросом: что тебе на самом деле интересно? Ты за свою жизнь сменил столько профессий, ты

работал и журналистом, и медиапланером, и пиарщиком, и маркетологом, везде так или иначе добивался успеха. Что объединяло все твои начинания? Ведь был же какой-то общий знаменатель всей твоей жизни, что за всем этим стояло?

И озарение случилось: я понял, что всю жизнь самым интересным для меня были *люди*. Кто-то увлекается компьютерами, кто-то любит футбол, автомобили или музыку. А моей тайной страстью оказался тот безмерный океан, населенный эмоциями, мыслями, желаниями и множеством других, еще не опознанных мною на тот момент «сущностей», который представляет собой каждый человек. И вокруг этого неподдельного интереса на самом деле строилась вся моя жизнь. Работал ли я журналистом, пиарщиком или маркетологом, так или иначе я искал способы понимания других и эффективной коммуникации с ними.

Я для себя определил, что именно людьми и хочу заниматься в дальнейшем. И твердо решил посвятить свою жизнь тому, чтобы помочь каждому отдельному человеку разобраться в себе самом. Так я пришел в психотерапию, прошел обучение на психоаналитика, прочел большое количество интереснейшей, но очень сложной профессиональной литературы. Однако честно скажу: мой экзистенциальный кризис не был разрешен. Я вдруг понял, что мне не нравится, как психоанализ, когнитивно-поведенческая или гештальттерапия рассматривают человека и какие подходы они предлагают для работы с его страданиями. Таким образом, ситуация лишь усугубилась, встал выбор: либо разрабатывать свой личный подход, либо в который раз искать новую профессию. Я решил следовать первому пути и по сей день ничуть не пожалел об этом.

Работая с людьми, я понял, что главное — и об этом на самом деле написана моя книга — это любовь. Любовь к человеку, заинтересованность в том, чтобы ему помочь. Та формула, по которой я работаю сейчас, очень просто звучит и очень легко запоминается. ВИСКИ — это аббревиатура фразы «Восхищение, Интерес, Сострадание К Индивидуальности», то есть к особенностям каждого человека.

Именно восхищение, интерес и сострадание являются базовыми строительными материалами для психики каждого человека. Предполагается, что эти базовые строительные материалы для самостных структур (которые в итоге и составляют нашу личность) человеку дают родители, за счет них он и выстраивает себя. Но это идеальная картина мира, а на самом деле очень часто случается так, что родители не могут испытывать такие сложные эмоции по отношению к своему ребенку. Это встречается сплошь и рядом и фактически стало нормой. Поэтому очень многие люди страдают, недополучив достаточную порцию любви, выраженной в восхищении, интересе и сострадании.

Наша психика очень изобретательна, она умеет преодолевать недостаток строительных материалов, однако дефицит любви никуда не исчезает, он остается с нами, часто на всю жизнь. Представьте: вы строите здание, но кирпич закончился. Тогда вы берете то, что попало под руку: монтажную пену, песок, любой другой неподходящий материал, который, в принципе, можно использовать временно, и латаете дыры. В итоге получается очень хрупкое здание. Здание в этой метафоре символизирует самостные структуры, определяющие нашу личность, дающие ей возможность выживать в нашем непростом мире. И, чтобы все исправить, по идее, нужно вернуться на тот уровень, где

«кончился кирпич», и отстроить все заново. Это и есть то, чем занимается психотерапия.

И прочитав уйму умных книг, отучившись на психоаналитика, я пришел к простому выводу: все, что нужно человеку, чтобы жить, функционировать, быть полноценным, — это любовь. Однако в нашем мире, к сожалению, как раз ее то все меньше и меньше. И я возблагодарил Бога за то, что он удивительным стечением обстоятельств направил меня в эту профессию, заставил не слепо следовать чужим примерам, схемам и методологиям, а искать иной подход. И в результате я сумел обрести свой собственный смысл в этой деятельности.

Смысл моей психотерапевтической практики в целом и этой книги в частности, как и все подлинные смыслы в нашем мире, формулируется максимально просто. Задача психотерапевта — дать человеку столько любви, сколько ему не хватило, помочь достроить себя за счет принимающих коммуникаций, эмпатии, любви, принятия его, выслушивания и комплиментарных откликов.

Как говорил Эрик Берн, плохой врач думает, что лечит он, хороший — понимает, что лечит иммунитет. Так и хороший психотерапевт понимает, что не он исцеляет. Психика сама себя восстанавливает, когда психотерапевт в альянсе с клиентом создает условия для протекания этого процесса. О том, как именно это происходит, как помочь в этом процессе себе и другим, вы прочитаете в книге.

Книга написана по материалам бесед с моим учителем в психотерапии, поэтому в ней очень много умных и для кого-то непонятных слов, наша профессия действительно сложная и требующая глубоких знаний, но я постарался

расшифровать все профессиональные термины и максимально доступно изложить те идеи, которые мне хотелось донести до читателя.

Если объяснить максимально кратко и просто, о чем будет говориться на этих страницах, то, пожалуй, о том, как нас всех недолюбили, почему это делает наш мир хуже и как это можно исправить.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Значение понимания эмоций в современном мире

Давайте сразу договоримся: эта книга написана не для профессиональных психотерапевтов, хотя и мои коллеги наверняка найдут в ней что-то для себя интересное или захотят подискутировать о каких-то аспектах сказанного. Все, о чем я хочу здесь рассказать, предназначено прежде всего для людей ищущих — себя, свое место в мире, смысл жизни и т. д. Потому что психотерапия — а говорить в этой книге мы будем именно о ней — дает огромные возможности для понимания самих себя, того, что с нами происходит и к чему мы стремимся.

Эта книга посвящена в первую очередь искусству понимания эмоций и обращения с ними, поскольку эмоции — вещь поистине удивительная. Это такая сила, которая может сделать человека несчастным, буквально овладев им. Возьмем любые навязчивые эмоциональные переживания, например обиду. Она может тянуться месяцами, даже годами, десятилетиями. И одновременно эмоции — то, что может

придать человеку огромную энергию, создать возможность для реализации самых смелых мечтаний и, что не менее важно, наслаждения ими.

Эмоции возникли в процессе биологической эволюции, став тем механизмом, который позволял быстро оценивать полезность или вредность воздействий внешней среды и направлять на них активность живого существа. Благодаря эмоциям мы адаптируемся в мире и решаем, где нам стоит защищаться, а когда можно расслабиться и довериться происходящему. Но эволюция природы происходит куда более медленно, чем социальное и научно-техническое развитие общества. Мы со всей своей построенной миллионы лет назад эмоциональной системой оказались в совершенно других условиях, предполагающих не такое поведение, которое требовалось от наших древних предков.

И умение обращаться с эмоциями становится в этом новом мире не только залогом счастливой жизни, но и навыком, обеспечивающим конкурентное преимущество. Не случайно в психотерапии такое большое значение придается именно работе с эмоциями. Их осмысление считается ключевым аспектом модного понятия нашего времени — *эмоционального интеллекта*.

Эмоции не бывают плохими или хорошими. Любая энергия сама по себе не является негативной или позитивной. Когда она на своем пути встречает преграду, происходит взрыв, и тогда энергия превращается в нечто разрушительное. То же самое случается и с нашими непроработанными, невыраженными, несформированными эмоциями, которые не получили осмысления, — они превращаются в нечто негативное.

Искусство осознания эмоций очень важно для того, чтобы эмоция — естественная реакция организма — получала выход и осмыслялась. Навык правильного обращения с эмоциями способствует улучшению состояния всех сфер жизни человека. И одна из важнейших задач психотерапевта — научить человека понимать, что с ним происходит на эмоциональном уровне. Этим мы с вами и займемся.