

Валерия Артемова

ВСЬ МЕТОД «ТРИГГЕР»
Полный сборник всех приемов

Москва
Издательство АСТ
2025

УДК 159.962.7
ББК 88.6
А86

Артемова, Валерия.

А86 Весь метод «Триггер». Полный сборник всех приемов / Валерия Артемова. — Москва: АСТ. — 2025.— 416 с.— (Психология взаимоотношений).

ISBN 978-5-17-173968-3

Триггер — спусковой крючок. Триггер — последняя капля, разделяющая момент на «до» и «после». Триггер — это то, что можно назвать точкой невозврата.

Вы когда-нибудь ощущали себя на грани? Можно предположить, что вы балансировали над пропастью, как и многие другие люди, и мечтали ступить на твердую землю, чтобы найти опору.

В руках вы держите сборник из двух бестселлеров «Метод «Триггер». Это наглядное пособие по провокативной психологии и преодолению психологических проблем. Валерия Артемова с точностью и профессионализмом пишет о сложных вещах, не забывая про простое желание человека быть счастливым. Свобода от проблем — под этой обложкой.

УДК 159.962.7
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-173968-3

© Валерия Артемова, текст, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

КНИГА 1. Метод «Триггер». Приемы провокативной психологии

1 ЧАСТЬ. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ. Провокативная терапия —	
это игра в «адвоката дьявола»	10
Пендель под зад — и ты снова в строю!	10
«Отец» необычного жанра.	13
Триггер — это спусковой механизм.	19
«Особые» техники психологов-провокаторов.	24
Глупо и смешно очень серьезно относиться	
к своим проблемам	27
Несколько секретных парадоксальных	
принципов Фаррелли	32
2 ЧАСТЬ. ПРАКТИЧЕСКАЯ. Десять историй,	
которые потрясли психолога	40
1 история. Склонность к самоубийству.	40
Ситуация	40
Триггер	41
Провокация.	41
Причины желания умереть	42
Самые громкие самоубийства в истории.	44
А что говорят ученые и философы?	45
Люди сами обрекают себя	
на одиночество.	49
2 история. Эдипов комплекс.	52
Ситуация	52
Провокация.	52
Триггер	53
Что плохого сделал Эдип?	55

В чем беда «маменькиного сынка»	56
Чью кровь пьет «энергетический вампир»	60
Советы парапсихолога.	63
3 история. Заикание	65
Ситуация	65
Провокация	65
Триггер	66
Причины нарушения речи	67
Почему мы выгораем на работе?	68
Бездельничайте на здоровье!	70
Знайте, что лень — это:	74
Примеры великих трудоголиков.	75
4 история. Ноги отнялись	76
Ситуация	76
Провокация	76
Триггер	77
Что такое «отложенная травма»?	79
Триггеры ПТСР:	80
Как влияют друг на друга тело и душа?	
Что такое психосоматика	80
Как работает психосоматика?	88
5 история. Защитная реакция на педофила.	93
Ситуация	93
Провокация	93
Триггер	94
Телепатическая связь с матерью	96
Зачем нужны эмоции?	97
Человеком управляет «ангел» и «дьявол»	100
6 история. Папа-тиран	104
Ситуация	104
Провокация	105
Триггер	106
Сколько нужно строгости?	108
Чего не надо бояться	111
Список самых распространенных социальных страхов:	113

Вред гнева	113
Советы психолога	116
Как усмирить свою гордыню	117
Как избавиться от порока?	118
Невроз от воспитания	119
7 история. Муж-абьюзер и жена-манипуляторша	119
Ситуация	119
Провокация	120
Триггер	122
Желание быть жертвой	123
Нарциссизм — символ гордыни и самовлюбленности	124
Кому свою кровь отдают «энергетические доноры».	126
Хотите узнать, вы «донор» или «вампир»?	132
Советы «донорам»	133
8 история. Фанатичная «мать-героиня»	141
Ситуация	141
Провокация	142
Триггер	142
Сила мысли управляет поступками	144
Опасный для здоровья «синдром Мюнхгаузена»	149
Феномен «гиперопекающей матери».	152
9 история. Измены	155
Ситуация	155
Триггер	156
Провокация	157
Хороший «левак» укрепляет брак?	158
Почему многие троечники становятся более успешными, чем отличники	163
Психологические типы «среднячков»	164
Минусы отличников	164
Психологические типы «ботаников»	165
«Терапия открытой ширинки».	169
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ	171

КНИГА 2. Метод «Триггер». Быстрый способ справиться с психологическими проблемами

ВСТУПЛЕНИЕ. ОТ «СПУСКОВОГО КРЮЧКА» ЧЕРЕЗ ПЕНДЕЛЬ К ДЕЙСТВИЮ!	176
Первый клубок проблем: риск — страх — эгоизм — отчаяние — смерть	180
Хотите гонять под 300 км/ч?	
Рулите! Торопитесь на тот свет	183
Вас считают эгоистом? Похвально!	
Зачем вам чья-то любовь?	196
Кто-то умер? Что ж... Он освободил место под солнцем другим	203
Хотите загнать себя в депрессию? Пожалуйста! Но унылые никому не нравятся	220
Второй клубок проблем: «родовое проклятье» — мистические приметы — обман — суррогатное материнство.	228
Бойтесь «родового проклятья»!	
Если вам не жалко своих нервов	231
Верьте в «знаки судьбы» — может помочь в качестве плацебо	237
Детей любить необязательно: нет таких законов	248
Врите сколько хотите — станете олигархом! Но с бессонницей и запором	256
Не хотите рожать? Не надо! Зачем вам бессмертие?	278
Третий клубок проблем: абьюз и виктимность — «рипофобия» (боязнь грязи) — комплекс неполноценности	284
Муж над вами издевается, бьет? Терпите и дальше! Вы же себя не цените	287

«Пусть пятно на платье будет самой большой проблемой в твоей жизни!»	306
Комплекс неполноценности: «А судьи кто?»	315

**Четвертый клубок проблем: психосоматика —
одиночество — старость — паника —**

ложная телепатия.	326
Хотите переживать и мучиться? Плохая эмоция всегда найдет мишень-орган	330
Никто не выполняет ваших желаний? Удивительно! Тогда учитесь телепатии	340
Всегда делайте из мухи слона! Накаркаете несчастье обязательно	343
Бойтесь всего — и все ужасы будут вашими!	346
Хотите быстрее сойти с ума? Запритесь в комнате и ни с кем не общайтесь.	348
Стремитесь быть всегда рядом со своими детьми? Конфликты вам обеспечены.	352
Считаете себя старой? Вперед — к ближайшему кладбищу!	357

**Пятый клубок проблем: шопоголизм —
кризис среднего возраста — боязнь критики —**

нарциссизм — развод.	365
Больше покупайте вещей! Так они быстрее станут вашими хозяевами, а вы — их рабами	368
Кризис среднего возраста: ничего не удалось — будешь первым с конца!	378
Стремишься быть идеальным для всех? Себя потеряешь!	393
Развод? Ура, свобода! Но три года помучиться придется	400
Нарцисс — самовлюбленный бездельник: любите только себя — останетесь в одиночестве	406

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. «ВСЕ, ЧТО НЕ УБИВАЕТ, ДЕЛАЕТ НАС СИЛЬНЕЕ» 413

КНИГА 1

Метод «Триггер». Приемы провокативной психологии

1 ЧАСТЬ. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ

Провокативная терапия — это игра в «адвоката дьявола»

ПЕНДЕЛЬ ПОД ЗАД — И ТЫ СНОВА В СТРОЮ!

С огромным успехом в начале 2022 года на Первом канале прошел сериал «Триггер». Главный герой — эксцентричный психолог Артем Стрелецкий — работает с клиентами, прибегая к приемам «адвоката дьявола». Для того чтобы решить психологические проблемы несчастных, вытворяет черт знает что: поджигает сарай, в котором запирает человека, страдающего от клаустрофобии; сбрасывает заика с высоты строящегося дома — правда, со страховкой; бросает стеснительную пенсионерку одну в зимнем лесу — да и вообще, оскорбляет, унижает, ругает и обижает своих «жертв». И оправдывает свои ужасные действия тем, что «всего лишь» пользуется... методами провокативной терапии. Хотя такие странные психологические способы шокируют неискушенного зрителя, стоит признать, что они действительно лечат клиентов Стрелецкого от серьезных душевных травм, спрятанных глубоко в подсознании.

Необычная техника врача поражает, потому что мы привыкли представлять себе пациента психолога лежа-

щим на кушетке, в то время как специалист монотонным голосом объясняет ему причины всех его бед по Фрейду. А тут вместо гипнотического «раз-два-три-смотрим на маятник-засыпаем» — буквально пендели под зад. Неужели таким способом можно избавиться от всех своих страхов и комплексов в одночасье, как убеждает главный герой? Ведь условия его заказчиков — решить проблему за сутки-двое.

Оказывается, метод провокации специалисты осваивали еще в 1930-х годах. Тогда его называли **«парадоксальной интенцией»**. И практиковал его **австрийский психиатр Виктор Франкл**. «Моя задача, — писал он, — взломать, разорвать, вывернуть наизнанку тот порочный круг, в который попадает пациент с фобиями или навязчивыми идеями: симптом вызывает у него страх ожидания его повторения, в результате чего симптом действительно появляется вновь, подтверждая опасения больного. Суть техники в том, чтобы спровоцировать пациента специально вызывать у себя болезненный симптом, не избегать его». По сути, клиента мотивируют к прямому проявлению реакции на его проблему. Конечно, такая агрессивная манипуляция вызывала и вызывает шквал критики со стороны профессиональных психологов. Однако запретить использование парадоксальных техник пока никто не решается, потому что — работает!

Также ни у кого рука не поднимается запретить метод одного из великих **психотерапевтов XX века Милтона Эриксона**. Эриксоновский гипноз, который тоже построен на провокациях, лег в основу такого нового направления психотерапии, как нейролингвистическое программирование (НЛП). В описаниях его работ много раз встречаются ставшие уже классическими примеры использования провокаций «во благо» пациента, хотя самому клиенту и окружающим действия врача могли казаться нелепостью и даже издевательством. Самый известный случай: клиенту, который жаловался на эпилептические

припадки, случавшиеся с ним, как только он садился за руль автомобиля, Эриксон предложил надеть белый костюм и, сев за руль автомобиля, через определенные отрезки времени выходить и ложиться в грязь, стараясь вызвать у себя припадок. Недуг со временем пропал.

Психологи-провокаторы могут не только, образно говоря, раздавать пендели. Они еще могут так запутать вопросами, что не выберешься и сто раз в мыслях призовешь на помощь старика Фрейда с его кушеткой. Например, при лечении стресса используется «метод путаницы», который хорошо иллюстрируется таким примером, напоминающим детскую загадку: «Две утки впереди одной утки, две утки позади одной утки и в середине одна утка. Сколько уток всего?» Даже те, кто знает, что уток три, безнадежно запутаются, если к загадке добавить такую фразу: «Конечно, вы должны помнить, что они находятся за дверью с левой стороны».

Провокативные методы называли еще и «терапией испытанием» из-за того, что врачи прибегали к противоречивым, острым, парадоксальным, порой жестким методам работы. Например, к арт-терапии с использованием «перформансов» и «инсталляций» из современного авангардного искусства. Так, группа под руководством психиатра и психотерапевта А. И. Копытина (С. – Петербург) создала композицию на тему «Помойка», в которую вошли личные вещи и предметы пациентов. Нередко используется форма ландшафтного искусства, когда клиенты выходят на природу и создают композиции вне психотерапевтического кабинета. Копытин описывает случай использования им провокативного «трикстерского», абсурдного поведения в момент, когда группа зашла в тупик, работая над композицией на тему «Любовь». Ведущий отмотал кусок розовой туалетной бумаги и завязал у себя на шее в виде галстука, потом дал каждому участнику группы по такому же куску со словами «Это ваш ваучер», повесил на лестнице развернутый рулон туалетной

бумаги, поджег его и, пока он горел, стоял под портретом Горбачева и играл на флейте. Автор отмечает, что такие абсурдные, необъяснимые поступки часто становились толчком для группы, давали больше энергии, радости и удовлетворения, чем традиционные методы.

«ОТЕЦ» НЕОБЫЧНОГО ЖАНРА

Но ныне существующий и показанный в фильме «Триггер» метод провокативной терапии был создан Фрэнком Фаррелли (**Frank Farrelly**) — американским психотерапевтом, получившим международное признание, собирающим тысячные залы. К сожалению, он умер в 2013 году. Но до сих пор люди, знавшие его, вспоминают, как психолог, разговаривая с любым человеком, будто видел его насквозь. Его трехсекундный способ диагностики точно изобразил в фильме главный герой Стрелецкий: лишь бросив беглый взгляд, он сразу понимал, какие у человека проблемы. Ведь у опытного психолога уже «глаз наметан». Хотя для более подробной картины болезни врач собирает анамнез, использует тесты и проективные методики, чтобы узнать: как человек воспитывался, чем болел, с кем живет, где работает, какие у него увлечения, мечты, когда у него появилась проблема, какие имеет убеждения и т.д. Без этого, согласно традиционной психологии, любые вмешательства могут быть вредны и даже опасны.

И, конечно, многое зависит от личности врача. А истинных мастеров своего дела довольно мало. Настоящий «доктор Айболит» должен обладать волшебными характеристиками: выдающимся талантом, отличным чувством юмора, способностью проявлять заботу пациентам, чтобы

они чувствовали себя на сеансах комфортно и безопасно. Так говорили о Фаррелли, и этому образу пытался соответствовать и Артем Стрелецкий. А соответствовать было непросто, потому что, как утверждают специалисты, провокативная терапия Фрэнка Фаррелли — один из необычайных жанров психологического консультирования.

Когда кто-то из журналистов спросил мэтра о том, когда возникло понятие «провокативная терапия», он ответил, что это произошло во время 91-го сеанса с больным шизофренией, когда он уже был готов все бросить от бессилия помочь несчастному. «Как и большинство психотерапевтов, я занимался "накачиванием" самооценки, — рассказывал Фаррелли. — Что обычно говорит клиент? Он говорит, что он ничего не стоит, что вся его жизнь полное дерьмо. Психотерапевт, как правило, пытается убедить его в обратном, и этот процесс сродни надуванию воздушных шариков. На том сеансе я сказал своему пациенту: ладно, я сдаюсь, ты действительно ужасный, безнадежный и никчемный. Давай не будем тратить время, отныне я буду во всем соглашаться с тобой. Я говорил с ним очень живо, примерно так я общаюсь с друзьями. И вот уже через минуту он начал протестовать. Я продолжал дразнить его, а он краснел и посмеивался. Он оживал у меня на глазах, и это было как воскрешение из мертвых».

Заметив столь разительную перемену в поведении пациента, Фаррелли стал применять тот же метод в частной практике. Нередко пациенты обвиняли доктора в небрежном отношении, недоумевали, почему они должны выслушивать все эти оскорбления, когда то же самое можно услышать дома от собственных жены или мужа, притом совершенно бесплатно. Бывало, что клиенты вставали и уходили. Но таких случаев было немного, на памяти Фаррелли — всего три. Остальные приходили снова — хотя бы для того, чтобы доказать «этому глуповатому доктору», что не такие уж они никчемные.

Фаррелли понимал это, прикидывался простачком, но не оставлял желаний поязвить, даже несмотря на то, что больные обращались к нему с очень болезненными и даже деликатными проблемами, такими, как самооценка, физические недостатки, возраст, близость смерти, интимные отношения. Например, дама размером XXXL у него на приеме могла словить такой «комплимент»: «Наверное, вы огромный воздушный шар, который отвязался и приплыл к нам сюда?» Или услышать бестактный вопрос: «Чтобы сшить вам шубу, пришлось убить тысячи норок или больше?» Доставалось и парням-«ботаникам»: «Думаете, что вас оценят, как Эйнштейна? Не льстите себе. Вам до него также далеко, как до Луны». Молодому мужчине мог ляпнуть: «Вам уже 35 лет? Пора заказывать место на кладбище!» Или походя оскорбить тридцатилетнюю женщину: «Уже готовитесь к пенсии? Очень своевременно, потому что то, что у вас между ушами, уже превращается в камень». А человеку, который все время жалуется на свою судьбу, психотерапевт предлагал безжалостный совет: «Купите инвалидное кресло. Не надо тратить энергию на ходьбу! Можно приделать к креслу громкоговоритель с магнитофоном. Он будет объявлять: "Дорогу! Дорогу! Идет Страдалец Года!"» А если кто-то жаловался на чувство вины, подвергал себя самобичеванию из-за ошибки, доктор возмущался: «Чушь собачья!» И над собой тоже подшучивал, но не так кардинально: «Старые люди, которые уже одной ногой стоят в могиле (топал левой ногой), а другой в вечности (топал правой), уже никуда не спешат!»

Фаррелли никогда не держал дистанции между собой и пациентом. Играл роль «своего парня». Мог при разговоре бесцеремонно хлопнуть по плечу, отпустив очередную скабресную шутку. Или, как будто что-то неожиданно вспомнив, воскликнуть: «Дружище, я понял в чем дело!», подтолкнуть собеседника в бок или доверительно к нему наклониться. Сам Фаррелли объяснял, что общение ме-