

## Много ли человеку любви нужно?

*Клиент:* А еще я хочу, чтобы она была все время со мной рядом! И все-все-все внимание мне отдавала! Каждый день, постоянно.

*Я:* А ребенок?

*Клиент:* Нет! Все мне!!! Иногда я даже думаю, что здорово было бы с ней оказаться на необитаемом острове и чтобы она там уделяла мне все время и внимание и деться никуда не могла!

*Я:* Ну, на необитаемом острове тоже можно по-разному из отношений убежать. Например, сидеть на бережку, на прибой смотреть, на чаек...

*Клиент:* Нет, не хочу, чтобы на чаек! Не хочу, чтобы она даже в сторону смотрела! Хочу, чтобы она только на меня внимание обращала!!!

...Давно подмечено: когда человек голоден, то в фантазиях к нему приходят горы еды и штабеля вкусностей, а на деле для того, чтобы насытиться, хватает пары бутербродов. Когда хочется пить, то в воображении возникают моря, океаны, водопады, — а выпил литр, максимум

полтора после сильнейшей жажды, и больше никаких бескрайних морей не надо. Начинаящие пикаперы воображают тысячи распаленных женщин, которыми можно обладать двадцать раз на дню, — а на деле такой мечтатель через год вполне уgomонится в отношениях с одной-единственной, и секс у них будет максимум два раза в неделю, и все отлично и полностью ему подходит.

То же самое с любовью и принятием. Потребность в любви, в том, чтобы почувствовать себя ценным и нужным, принимает у человека с психотравмой гипертрофированные формы. Травматик мечтает о том, чтобы его не просто ценили, а БОГОТВОРИЛИ, не только любили, а ОБОЖАЛИ, считали бы самым ценным существом на свете и показывали это ежеминутно, ежесекундно. Ему кажется, что нет такого океана любви, который утолит его жажду принятия.

И проблема обычно не в том, что любви в его жизни нет. Дело, как правило, в проблеме «психологического обмена веществ», когда тепло, любовь и принятие человеком просто «не усваиваются». Он как будто ест и не наедается, пьет и не напивается. Когда же удастся в терапии добиться того, чтобы человек пустил внутрь себя хотя бы немного тех теплых чувств, которыми готовы поделиться с ним близкие, то насыщение приходит на удивление быстро. Простые про-

явления любви, оказывается, отменно кормят и питают. И требуемого океана обожания, как выясняется, жаждущему не осилить, да и не настолько нужно, оказывается.

Дело за малым — вернуть травмику способность чувствовать и усваивать любовь и принятие. И на это-то уходят все усилия психотерапии.

# **Главный секрет поп-психологии. Почему не помогают «советы психолога» в глянцевах журналах**

А сейчас я вам открою главный секрет поп-психологии. И расскажу заодно, почему он не работает.

Так вот, давайте проведем небольшой самостоятельный эксперимент. Для этого зайдём в интернет и в поисковой строке наберём любой вопрос из области психологии, который вас мучает. Например: «как перестать ревновать», «как перестать ругаться с мужем», «как ложиться спать раньше», «как не жрать на ночь»... Абсолютно любой!

На вас вывалятся сотни, тысячи и миллионы разных ссылок. «Советы психологов», сайты психологических центров, порталы добрых советов... Все они жаждут помочь вам найти-таки способ мирно, не ругаясь, жить с мужем и прекратить, наконец, лопать печеньки в неурочные вечерние часы.

Спорим, я знаю, что вам посоветуют? Да-да, не читая даже этих миллионов ссылок, я скажу даже не что написано, а как. Советы будут построены по принципу: «Вы делаете X? Не делайте этого! Лучше делайте Y. И постарайтесь не думать об X».

Практически все советы поп-психологов будут если не написаны Капитаном Очевидностью, то, по крайней мере, составлены с его деятельным участием в качестве консультанта.

Я называю такие советы «*А ты разбогатеи!*» Ну, то есть представьте: вы жалуетесь другу, что у вас проблемы и не хватает денег — не на что жить. Друг, сочувственно качая головой, дает примерно такой совет: «А ты разбогатеи!» То есть совет насколько верный, настолько и идиотский. Понятно, конечно же, что если разбогатеть — то проблема с нехваткой денег решится сама собой! Но как, КАК разбогатеть?

Что делать — обычно понятно. Чтобы похудеть, надо есть пищу меньшей калорийности и заниматься спортом. Чтобы не ругаться с мужем, надо не повышать на него голос и спокойно реагировать на его слова, когда голос повышает он. Чтобы ложиться спать раньше, надо пораньше выключать компьютер и телевизор, заранее стелить постель, чистить зубы и все-таки ложиться не позже полуночи. Но как, КАК добиться того, чтобы все это выполнялось?

Обычно человек наедине с собой формулирует запрос в форме «как себя заставить выполнять все эти полезные вещи». Ну вот же список того, что я должен/должна делать: быть спокойной, разговаривая с мужем; после 19:00 забыть о холодильнике; решительно выключать комп не позже одиннадцати. Ну вот, решение принято! И тут, естественно, вмешивается реальность. Игрушка на компе такая прикольная, вот еще сотню баллов наберу — и пойду спать! Муж, подлец, не просто пришел на полчаса позже, а еще и огрызается. И мама пирожков напекла, они на всю квартиру пахнут...

Вся проблема в том, что полезные советы типа «а ты разбогатеешь» — очень обобщенные и составлены с учетом «средней температуры по больнице». Ну то есть кто-то сформулировал эти общие правила, и они работают для кого-то. Те люди, для кого они работают, ответов на вопрос «что делать?» не ищут. Например, тот, кто спокойно относится к маминым пирожкам, просто отказывается от них и идет спать в одиннадцать. Это тот, кому не справиться с искушением пирожками и «стрелялками», торчит у компьютера, заедая мысли о своем слабоволии сдобным тестом с начинкой. А на самом деле — никакой вы не слабавольный. Просто общий метод «а ты просто не делай X, а начни делать Y» для вас не работает.

Вот вам действующий совет: прекратите пытаться соответствовать неизвестно чьим советам и присмотритесь к себе. Что вы делаете? Когда вы это делаете? Что при этом чувствуете? А что хотите делать? И что чувствуете, когда понимаете: вы сейчас делаете не то, что планировали и хотели? Попробуйте ответить на эти вопросы, лучше — письменно. В этом есть определенный смысл. Вместо того чтобы заставлять себя («соберись, тряпка!»), попытайтесь понять, что вас побуждает делать то, что вы делаете. Возможно, вы просто устали, потому и вперились в компьютер, и настолько нет сил, что даже два метра до кровати преодолеть невозможно от усталости. А может быть, вам скучно и одиноко, и ароматные пирожки для вас — радость и развлечение. Или вам очень обидно, что муж не сдержал обещания прийти пораньше, хотя вы пришли вовремя и даже его ждали, и теперь вы раздражены, обижены и вам кажется, что он не замечает вашу любовь...

Понимаете, вы — это не «обобщенный человек», которому даются советы поп-психологов. Просто попытайтесь понять ваши собственные мотивы, и тогда сделать с ними что-то будет гораздо проще, чем если вы попытаетесь насильно заставить себя вести правильно.

Кстати, к вопросу «как разбогатеть» этот совет тоже вполне относится. Попробуйте понять себя — что вам нравится, что для вас

приемлемо и что неприемлемо. И тогда, если даже вы не разбогатеете разом, — по крайней мере вы осознаете, чего делать никогда не надо и на каких дорогах богатство вас точно не ждет.

Это и есть тот совет, который работает: взгляните к себе, соберите о себе информацию и попытайтесь понять мотивы своих поступков. И многое станет проще.