

Глава 1

КАК ПОМОГАТЬ ТЕМ, КОМУ ПЛОХО

Чтобы успешно взаимодействовать с теми, у кого проблемы, и помогать им, лучше быть уверенными в том, что от вашей помощи *будет* польза. А польза точно будет. Потому что мы, люди, «выучиваем» свои невроты, приобретаем их. Но, чему бы мы ни научились, эту информацию легко можно заменить другой, более полезной.

«Невротик» убежден в своей беспомощности из-за того, что сам в нее *верит*. Это одна из самых характерных человеческих особенностей: люди обычно принимают за истину то, во что сами верят, и то, что, по их мнению, изменить нельзя, они действительно *не могут* изменить. Но если человек верит, что может измениться, то вероятность того, что он этого добьется, очень высока. И если вы верите, что поможете кому-то измениться, у вас есть все шансы сделать это.

Однажды ко мне на прием пришел выдающийся адвокат. Он был в браке 25 лет, и за все эти годы ему так и не удалось удовлетворить жену в постели. Когда я предложит ему вполне очевидные альтернативные варианты, он тут же возразил мне:

— Как я могу так кардинально изменить свои сексуальные предпочтения, которые формировались у меня годами, доктор?

— Вы, — ответил я, — считаете себя хорошим адвокатом, не так ли?

— Думаю, да.

— И каждый раз, получая новое дело, опираясь на прошлый опыт, вы тщательно обдумываете, что нужно делать в данном конкретном случае и как построить работу с судьями и присяжными, верно?

— Верно.

— Предположим, в разгар работы над каким-то из дел вы обнаружили, что стратегия, которой вы придерживались изначально, неэффективна. Как вы поступите? Продолжите гнуть свою линию, потому что именно такой план вы выбрали?

— Нет, конечно! Я составляю новый план действий и пробую снова.

— Так почему же вы не поступаете так, когда занимаетесь сексом с женой? Ваша прежняя стратегия уже 25 лет не работает. И что вы собираетесь делать? Еще 25 лет делать то же самое?

— Мне как-то даже в голову никогда такое не приходило.

— Ну так обдумайте это, если, конечно, заниматься сексом с женой для вас так же важно, как выиграть дело в суде.

Постскрипtum. Он действительно все обдумал, и вскоре ему в голову пришло решение получше.

Люди чувствуют себя безнадежными до тех пор, пока считают себя безнадежными и, следовательно, не предпринимают никаких попыток измениться. Ведь перемены требуют усилий, а усилия — цели, *идеи*. Измениться можно лишь после того, как вы *представите*,

что все может быть лучше, — что измениться возможно. Обратите внимание, как надежда здесь отрицает безнадежность.

Применительно к вашим взаимоотношениям с «невротиком», с которым вы постоянно находитесь в контакте, это означает, что, если вы убеждены в способности такого человека измениться, в том, что ему совершенно не обязательно продолжать страдать, то вы уже находитесь на полпути к эффективной помощи. Я уже много лет именно этому обучаю во время терапии своих клиентов, которые постоянно общаются с подобными людьми.

Один человек обратился ко мне за помощью и рассказал, что, пока заканчивал учебу в аспирантуре, его жена чрезвычайно ревновала его к занятиям. Стоило ему только сесть за книги, как она откладывала свои дела и начинала заводить с ним разговоры о разных пустяках. Когда он напоминал ей, что ему нужно заниматься, жена упрекала супруга в том, что учеба для него важнее, чем она, что он никогда не проводит с ней время и, наверное, ее разлюбил. Из-за этого они часто и подолгу ссорились, а научная работа раз за разом оставалась невыполненной.

Этому несчастному мужу я рекомендовал другую тактику. Теперь каждый раз, прежде чем садиться за книги, он уделял какое-то время жене: проявлял к ней внимание, говорил, как любит ее, а иногда мог и приласкать. Он рассказывал супруге про свою учебу, чтобы она смогла разделить его интересы. Например, говорил про сложные взаимоотношения с профессором или преподавателем и советовался с ней по поводу того, как ему поступить.

В конце концов клиент подключил жену к своим занятиям. Он попросил печатать для него тексты, производить арифметические расчеты и читать ему вслух, когда у него устают глаза. Она довольно быстро начала проявлять интерес к его учебе и практически стала учиться вместе с ним. Несколько недель спустя, после того как жена стала активно ему помогать, их взаимоотношения существенно улучшились. Когда женщина поняла, что вносит весомый вклад в профессиональную жизнь мужа, ее невротическое самоуничижительное поведение стало сходить на нет.

Такая тактика поможет наладить контакт со многими «невротиками». Если пытаться спорить с ними или силой заставить отказаться от невротических действий, вы сделаете только хуже. Но если вы попытаетесь выяснить истинную причину их поведения и понять, как помочь им измениться, у вас появится прекрасная возможность сделать чью-то жизнь и, конечно же, свою лучше. В основе большинства человеческих поступков обычно лежит психология, а не логика, и если вы будете достаточно понимающими, то «чудесным образом» добьетесь успеха даже в самых «безнадежных» случаях.

Ваша способность понимать других и помогать им зависит от точки зрения. Многие настолько погружены в собственные проблемы и волнения, что у них остается мало времени или сил на то, чтобы понять точку зрения другого человека. Если вам удастся посмотреть на ситуацию «чужими глазами», то вы сумеете оказать неоценимую поддержку тому, кто в ней нуждается.

Примечательным примером может служить история другой моей клиентки, превосходного секретаря,

которой безумно нравилось то, чем она занимается. Но из-за постоянных придировок мужа женщина находилась в напряжении. Вскоре у нее начались проблемы на работе, а позднее она вовсе потеряла к ней всякий интерес и захотела уволиться. Муж был от этой новости не в восторге, ведь рассчитывал на деньги, которые его супруга зарабатывала. Она попыталась объяснить ему, что чувствует, но все было без толку. Из-за этого женщина стала чувствовать себя виноватой и впала в депрессию.

В таких случаях я часто использую разговор с одним из супругов в качестве дополнения к основной терапии, поэтому пригласил мужа клиентки к себе на консультацию. Большую часть нашего первого сеанса он жаловался на «необоснованное» желание своей жены бросить работу. Он считал, что начальник очень высокого мнения о моей клиентке и что на работе она счастливее, чем без нее. Супруг искренне не понимал, почему его жена приняла такое решение.

Отчасти он был прав, и я объяснил почему. Если его жена уволится, она не только возненавидит себя за то, что сбежала от трудностей, но и утратит уверенность в себе, которая была основана на ее профессионализме, из-за чего у нее могут начаться проблемы и в других сферах жизни. Тогда ее ненависть к себе только возрастет, замыкая этот порочный круг.

Услышав мои слова, благодарный супруг просто засиял, а потом заявил, что, как только придет домой, передаст жене мои слова и заставит все сделать так, как он считает нужным. Я мгновенно представил, как он обрушит на нее весь поток гневных слов, которые я только что подсказал ему.

— Вы совершенно правы, — поддержал его я, — только давайте посмотрим на ситуацию с другой стороны. В своем желании уволиться ваша жена может совершать нелогичные, а иногда и вредящие ей самой поступки. Но так ли *она* видит эту ситуацию? Возможно, ей кажется, что раз уж у нее начались проблемы на работе, то, продолжая там оставаться, она станет верить в себя еще меньше и в остальных сферах ситуация тоже лишь ухудшится? Быть может, поэтому ваша супруга хочет уволиться, несмотря на все минусы такого решения?

Муж понимал это, поэтому согласился со мной.

— Более того, — продолжал я, — ваша жена понимает, что раньше, когда у нее на работе все было хорошо, в ваших с ней отношениях все равно возникали сложности — из-за хозяйственных дел и тому подобного, так?

— Думаю, да.

— А сейчас, когда она подумывает оставить работу, она знает, как вас это огорчает?

— Да.

— Что ж, если ваша жена считает, что ее хорошая работа вас не радует и не приносит ей ни любви, ни уважения с вашей стороны, зачем тогда ей поощрять вас за то несправедливое отношение, которое она от вас получает? Может, разумнее будет предположить, что она хотела как-то наказать вас за подобное обращение?

— Сейчас, когда вы мне об этом сказали, я понял, что, возможно, вы правы.

— Конечно. Так что, я думаю, теперь вы осознали, что именно сделали. Вы буквально наказывали ее за хорошую работу (в должности секретаря) тем, что критиковали за то, как она ведет хозяйство. А потом, когда у нее на работе начались проблемы и она задумалась

об увольнении, вы неосознанно начали это поощрять, показывая, как вам плохо. Так что, с ее точки зрения, если она захочет поквитаться с вами за несправедливую критику в свой адрес, как ей лучше всего это сделать?

— Вот именно так, как сейчас, — наказать меня своим увольнением.

— Точно. Так что никакая она не сумасшедшая, верно?

— Выходит, что нет!

Когда я помог мужу своей клиентки посмотреть на происходящее глазами своей супруги, он понял, что его критика только усугубляет ситуацию. Мужчина перестал придирается к каждому поступку и сказанному слову жены, делая вид, что не замечает всего остального, и в целом стал относиться ко всему более объективно. Моя клиентка с благодарностью откликнулась на эти изменения — начала вознаграждать и себя, и своего мужа, — ее продуктивность на работе снова возросла, и вскоре вопрос о возможном увольнении отпал.

В этом случае я помог женщине с невротическим мышлением избавиться от психологического прессинга, выстроив диалог с ее мужем и убедив *его* не оказывать на жену давления. Когда он посмотрел на ситуацию с точки зрения *жены* и стал относиться к ней с пониманием, она сама осознала, что искаженно воспринимает реальность, и постаралась с этим справиться. Муж стал относиться к ней подобающе, и женщина почувствовала, что вновь может эффективно справляться со своими должностными обязанностями.

Конечно, это не было идеальным решением ее проблемы. Эта женщина могла бы проигнорировать

критику мужа и принять себя такой, какая она есть, — например решив, что ей бы *хотелось* любви и внимания со стороны супруга, но это совсем не *обязательно*. Так она смогла бы наслаждаться жизнью (хотя и не так, как раньше), несмотря на его поведение.

В любом случае «невротики» могут научиться воспринимать происходящее иначе, изменив таким образом свое нарушенное поведение. Особенно продуктивно они обучаются новой модели поведения, когда другие начинают видеть их в ином свете и давать им свободу действий, чтобы те смогли выбрать менее деструктивную стратегию.

Иногда с ментальными проблемами людям помогают справиться более прямые методы. Ко мне обратилась женщина, чья 20-летняя дочь боялась оставаться дома одна: девушка требовала, чтобы или мать, или отец обязательно оставались с ней. Я попытался пригласить ее на прием, но она отказалась. Поэтому я решил работать с матерью как с посредником.

Я предложил женщине попробовать применить к дочери метод деобусловливания страха оставаться дома в одиночестве. Согласно этому плану мать должна была зайти к кому-нибудь из соседей на несколько минут, а потом добровольно остаться у них подольше. Женщина так и сделала. Время от времени она звонила дочке, чтобы предупредить о том, что ей придется задержаться; постепенно она увеличивала время пребывания вне дома от 10 до 20 минут, а потом до 30 и 40.

Каждый раз, когда моя клиентка нарочно задерживалась у соседей, она говорила (в соответствии с моей инструкцией): «Извини, соседка задержала меня, ты же знаешь, какой болтливой она бывает. Но ты, кажется,

и без меня прекрасно справляешься. Я задержалась на полчаса, и ты прекрасно провела время в одиночестве. Я всегда знала, что ты можешь это сделать, и я уверена, что ты больше не боишься оставаться дома одна». Женщина задерживалась вне дома все дольше и дольше, и спустя несколько месяцев дочь стала привыкать быть дома одна, постепенно избавляясь от своих страхов.

Итак, способов помочь «невротик» довольно много, и все они требуют значительных усилий. Но если вы все же решитесь применить один из них, они помогут — и, поверьте, результат превзойдет ваши самые смелые ожидания. Чудес не ждите, хотя люди часто утверждают, что человек изменился «как по волшебству» после того, как кто-то из близких научился оказывать ему эмоциональную поддержку.

Одна из моих клиенток как-то сказала мне: «У меня не хватает слов, чтобы выразить, насколько я благодарна вам за то, что вы сделали для меня и моих родных, доктор. Это просто чудо».

На что я ответил: «Не я — вы совершили это чудо. На нашем первом сеансе я сказал, что могу помочь вам понять, что происходит, и показать, что с этим сделать. Но *вы сами* должны предпринимать эти действия и пользоваться плодами своего труда. Я не могу сделать этого за вас, только вы можете работать над собой, что вы и сделали, и получилось у вас прекрасно. Поэтому благодарить вас стоит только себя саму».

На протяжении десяти лет эта клиентка терпела постоянные нападки со стороны своей ныне 19-летней дочери. Но теперь женщина перестала злиться в ответ: она выяснила причину этих ссор, начала реагировать с заботой и добротой. Уже через полтора месяца

результаты были налицо: дочь не только перестала щетиниться, но и начала больше взаимодействовать с мамой, не засиживалась в библиотеке колледжа допоздна и стала ходить на свидания. Вот так «чудо»! Стоило матери лишь проявить немного понимания и поменять свое отношение — и вот угрюмая и враждебная юная девушка стала наслаждаться жизнью и проявлять интерес к окружающим.

Можно ли как-то помочь другому человеку справиться с ментальными отклонениями и расстройствами? Не совсем. Если вы собираетесь оказать кому-то помощь и поддержку, одних только добрых намерений и терпения будет недостаточно. Помимо этого, и у того, кому вы хотите протянуть руку помощи, и у вас самих не должно быть серьезных проблем с психикой. Если же они есть, лучше обратиться за помощью к профессионалам, иначе вреда от такой «помощи» будет больше, чем пользы.

Давайте объясню, что я имею в виду: если кто-то из ваших друзей или родственников страдает от депрессии и низкой самооценки, сильно раздражен или перевозбужден, ведет себя очень необычно, не пытайтесь вылечить его самостоятельно. У таких людей может быть психоз, требующий экстренного медицинского вмешательства, поэтому постарайтесь как можно быстрее обеспечить им профессиональную помощь.

Многим нашим близким помощь специалиста может быть и не нужна, хотя никому бы не помешала пара-тройка консультаций с психотерапевтом, например. Однако есть и те, кто нуждается в интенсивной терапии, но просто не хочет «во все это ввязываться». В этом случае особенно полезным может оказаться вдумчивое

участие друга или родственника, у которого найдутся время и желание разобраться с чужой проблемой и помочь справиться с трудностями.

В этом случае я рекомендую стратегию, примененную мной с одной из клиенток, проблема которой заключалась в том, что ее 29-летняя дочь никак не хотела искать себе мужа. Она ходила на свидания с мужчинами, но замуж выходить за кого-то из них не торопилась. Каждый раз, когда моя клиентка затевала разговор об этом, дочь начинала кричать и требовать, чтобы мать не лезла не в свое дело. И что, спрашивается, делать с таким упрямым ребенком?

Я тоже старался убедить женщину не вмешиваться в жизнь дочери. Попытался объяснить ей, что, если та не выходит замуж, значит, ей просто этого не хочется. А если у девушки и есть желание вступить в брак, значит, она недостаточно уверена, что найдет подходящего мужа. Или, возможно, постоянное назойливое вмешательство матери так надоело ей, что она назло остается одинокой. Так или иначе, то, что делает 29-летняя женщина, чтобы выйти или не выйти замуж, уже не поддается материнскому контролю. Чем реже мама будет затрагивать эту тему, тем скорее ее дочь найдет себе достойного партнера.

Но мать думала иначе: она решила, что я заодно с ее дочерью (и что я одержим дьяволом) и хочу, чтобы та осталась незамужней. Я понял, что так дело не пойдет: женщина никак не хотела соглашаться, что напрямую причастна к этой «проблеме», и настаивала на том, чтобы я признал ее дочь психологически неблагополучной и неблагоприятной. Выслушав все это, я попросил ее пригласить дочь ко мне. Честно говоря, я не собирался

с ней работать — хотя моя помощь могла пойти ей на пользу, — просто хотел встретиться с этой девушкой и заручиться ее поддержкой для работы над проблемой ее матери.

Когда я наконец встретился с дочерью этой женщины, я сразу понял, что у нее действительно проблемы. Она согласилась с этим, и мы начали работать над тем, чтобы ей помочь. Несколько приемов спустя девушка со всем разобралась: как и ожидалось, ту раздражало навязчивое желание матери выдать ее замуж, поэтому дочь назло выбирала себе парней, не подходящих на роль надежного супруга. Осознав это, она стала подходить к выбору партнеров более осознанно и стараться завязать прочные отношения с кем-то из них.

В это же время, еще до того, как девушка поменяла свои представления о парнях, с которыми ей стоило встречаться, я заручился ее поддержкой, чтобы помочь ее матери. После того как мы с дочерью клиентки разобрали психологические проблемы мамы, та перестала с ней ругаться и приняла мое предложение спокойно выслушивать все, что дочь будет ей говорить. Стало ясно, что мать страдает повышенной тревожностью, поэтому девушка стала рассказывать ей только то, что та хотела бы услышать о мужчинах, с которыми ее дочь встречалась. Неважно, насколько необычными или провокационными были советы мамы, дочь спокойно соглашалась с ними — или по крайней мере делала вид, что соглашалась (хотя на практике часто полностью игнорировала мнение матери).

Пораженная тем, как у дочери изменилось к ней отношение, и тем, как она успокоилась, мать перестала придирааться и сама начала вести себя сдержаннее.

Через пару недель клиентка пришла ко мне на прием, извинилась за свое поведение во время первых сеансов и рассказала, как она довольна изменениями, которые произошли с ее дочерью благодаря моему вмешательству и что «теперь ее дочка — совсем другой человек».

Вообще-то, дочь не так уж изменилась, хотя она начала разбираться с собственными психологическими проблемами и в конце концов (примерно полгода спустя) справилась со многими из них. Забавно, что состояние ее матери тоже улучшилось: дочь подала ей пример целеустремленности и рассудительности, поэтому мать стала вести себя более рационально. Там, где мне, психотерапевту, не удалось справиться с неврозом клиентки, разумные действия дочери и ее понимание ситуации принесли огромную пользу.

Работая с такими случаями, я убедился, что, если человек без профессиональной подготовки обладает необходимыми знаниями и прилагает достаточно усилий, вероятнее всего, он сумеет помочь близкому родственнику, другу или коллеге, которым очень трудно, при условии, что помощник понимает суть невроза, возможные причины его возникновения и умеет применять методы для изменения невротических паттернов поведения. Все это помогает таким людям достичь поразительных результатов.

Кто же такие «невротики» и как ими становятся? Давайте разбираться.