

ГЛАВА 5

Распознаём внутреннего сумасшедшего

До настоящего момента я говорил только о чужом сумасшествии. Но это только половина истории. Если только вы не первый абсолютно психически здоровый человек в мире, вы постоянно таскаете с собой полный чемодан бытовых безумств. И, чтобы справиться с чужим сумасшествием, сперва придется разобраться с собственным.

Думать об этом факте не очень приятно. Возможно, вам прямо сейчас хочется пролистать главу и перейти к чужому безумию (о чем говорить гораздо веселее). Но так вы не сумеете наладить общение с другими людьми. Я понял это на горьком опыте в самом начале своей карьеры.

Однажды, на втором году моей ординатуры по психиатрии в больнице Калифорнийского университета, мне пришло сообщение от коллеги из онкологического отделения. «У мистера Хардинга психоз, — писал коллега, — он кричит и дерется, крайне возбужден, вырвал трубку капельницы и пытается вытащить из горла шланг аппарата искусственного дыхания. Мы зафиксировали пациента и сделали ему укол галоперидола, но нам все равно требуется ваша консультация».

Когда я пришел в палату, я увидел перевозбужденного человека с вытаращенными глазами и дыхательной трубкой во рту. Он стонал и бился в фиксирующих ремнях. Я представился

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

и спросил: «Что случилось?» В ответ он лишь замычал еще громче. Я вложил ручку в его связанную руку и протянул листок бумаги, но он нацарапал нечто неразборчивое.

Тогда я спокойно сказал: «Я здесь, потому что вы пытались выдернуть капельницу и шланг дыхательного аппарата. Чтобы вас утихомирить, нам пришлось связать вам руки и ноги и ввести транквилизатор. Как только вы успокоитесь, мы снимем ремни и остановим введение успокоительного».

Тем временем мистер Хардинг продолжал безотрывно смотреть на меня и стонать. Я подождал еще немного, пытаюсь расшифровать его послание, но потом подумал, что онколог был прав и у пациента просто психотический припадок.

На следующий день я получил еще одно сообщение от ординатора онкологического отделения. «Мистер Хардинг больше не нуждается в искусственной вентиляции легких и абсолютно спокоен. И он особенно настойчиво просил пригласить к нему вас». — Голос онколога звучал очень твердо.

Когда я вновь вошел к мистеру Хардингу, он показался другим человеком. Он сидел на кровати ровно и спокойно, а затем сказал: «Садитесь!» — и это звучало как приказ.

Я сел. Он посмотрел мне прямо в глаза и сказал: «Вчера я просто пытался сообщить вам, что кусок дыхательной трубки отломился и застрял у меня в горле». — Я побледнел и почувствовал, как у меня засосало под ложечкой. Затем он добавил: «Я хочу, чтобы вы знали. Я скорее покончу с собой, чем пройду через такое еще раз. Это ясно?»

От осознания того, что из-за моей ошибки пациенту пришлось перенести ужаснейшую боль и страдание, у меня на глаза навернулись слезы.

«Да, я все понимаю, и мне очень, очень жаль».

«Значит, мы поняли друг друга, — кивнул он. — Хорошо».

В чем же мораль истории? Я подумал, что пациент действовал нерационально, и предположил, что у него психотический припадок. Но единственным сумасшедшим в той палате был я сам. Мое видение ситуации было так сильно искажено собственными

предвзвещениями (онколог сказал, что у пациента психоз; пациент и правда выглядел так, будто у него психоз; мое образование подсказывало, что транквилизатор — лучшее лечение), что я не увидел, что происходило на самом деле.

Если вы смотрите на реальность через искажающие очки (как я в том случае), это может привести к ужасным последствиям — не только в медицине, но и в любой другой сфере жизни. Например, вы не станете кого-то слушать. Или примете неправильное решение. А в разговоре с сумасшедшим вообще окажетесь обречены на полный провал.

Прежде чем браться за безумие, вам необходимо понять, какие идеи искажают ваше восприятие реальности. Здесь я говорю о подсознательных сообщениях, которые срастаются с нами с получением жизненного опыта, особенно в детстве.

В главе 2 я рассказал, как наш ранний опыт помогает понять, насколько мы психически здоровы. В идеальном случае мы все получали бы безукоризненное воспитание и вырастали бы полностью нормальными. Но в реальности никто не выходит из детства невредимым, какими бы хорошими ни были воспитатели.

В итоге мы постоянно носим с собой негативные послания, искажающие наши взгляды о мире. Например, внутренние голоса могут говорить вам:

- «Что бы я ни делала, я никогда не буду достаточно хороша»;
- «Мне надо, чтобы обо мне всегда кто-то заботился»;
- «Я никому не могу доверять»;
- «Люди обязательно попытаются обидеть меня»;
- «Лучше и не пытаться».

Эти идеи загуманивают ваше понимание иррациональных людей, с которыми вам приходится общаться. Например, если вас воспитывал жестокий и нелюдимый отец, даже малейшее проявление

иррациональности супругом покажется вам опасным. Если же вас излишне оберегали и опекали, вы станете бессознательно гневаться на престарелых родителей, не способных больше защищать вас — теперь это ваша обязанность.

Именно поэтому, прежде чем погружаться в чужое безумие, следует потратить немного времени на исследование собственного. Когда вы разберетесь со своими иррациональными идеями и моделями поведения, понять чужую иррациональность окажется гораздо легче.

А вот еще одна причина покопаться в своей иррациональности. Если ваш близкий — иррациональный человек, то для защиты своего безумия он станет применять самое могущественное оружие — атаковать ваше безумие. У вас, как и у иррациональных людей, с которыми вы налаживаете общение, есть особые кнопки, появившиеся от усвоения негативных сообщений. Иррациональные люди обязательно их обнаружат и будут нажимать на них часто и беспощадно.

Мой коллега по имени Дон — один из лучших «профессиональных слушателей» из всех, кого я знаю. В общении с клиентами он спокоен, невозмутим, заботлив, внимателен и никогда не реагирует излишне эмоционально. Но недавно он рассказал мне историю, прекрасно иллюстрирующую то, как опасно бывает «нажимать на кнопки».

Дон очень любит свою жену Аманду. Но, как это случается со многими мужьями, иногда он ее немного игнорирует. Больше всего Аманду напрягает то, что клиентам Дон всегда дарит полное внимание, в то время как с Амандой он зачастую ведет себя отвлеченно. В такие моменты ей кажется, что клиенты для Дона важнее, чем она.

Однажды, изрядно взбесившись от того, что Дон опять ее не слушал, Аманда обезумела. Она завопила: «Да какой из тебя слушатель?! Как ты вообще умудряешься этим зарабатывать, я не понимаю! Какой дурак тебя наймет?»

Жесткие реплики Аманды заделали одно из самых болезненных мест Дона. Он считает себя отличным слушателем, а Аманда подловила его. Хуже того, она задела его скрытый страх быть недостаточно

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

хорошим — пережиток из детства, проведенного с лицемерным отцом, постоянно заявлявшим, что из мальчика ничего путного не выйдет.

Дон знал, что не стоило говорить того, что он сказал в ответ, но нажатая кнопка оказалась слишком большой. И вот, забыв всё, что он знал о переговорах, Дон ответил: «Да если бы у тебя была хоть одна достойная мысль, она сдохла бы от одиночества!»

Следующие несколько ночей он спал в гараже.

Чтобы предотвратить подобные ситуации, необходимо защититься, распознав как можно больше негативных посланий. После их стоит обезвредить: найдите время, когда вас никто и ничто не тревожит, и приступайте к упражнениям ниже.

Упражнение 1. Назад в будущее

Это упражнение даст вам возможность заметить множество сумасшедших идей, обитающих у вас голове. Как только вы вытащите их из прошлого в настоящее и как следует проанализируете, они потеряют большую часть власти над вами. Кроме того, вы узнаете свои стандартные реакции в различных ситуациях и решите, подходят они вам или нет. Завершив это упражнение, вы увидите мир гораздо яснее и к тому же оставите в себе меньше опасных ниточек, за которые можно подергать, чтобы вас задеть.

1. Подумайте и выпишите самые важные события в вашей жизни.

Например, в список можно включить:

- первый день в школе;
- летние каникулы;
- стычки с братьями и сестрами;
- драки и ссоры;
- победы и поражения;

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

- первый сексуальный опыт;
- проблемы с законом;
- самые позорные и унижительные случаи.

Начните с самого раннего и тщательно всё опишите. Не редактируйте, записывайте всё, что приходит в голову.

2. Подождите пару дней и взгляните на список. Выберите самые позитивные и негативные события из следующих жизненных периодов:

- раннее детство;
- детство;
- юность;
- подростковый возраст;
- взрослая жизнь (можно разбить на несколько этапов).

3. Для каждого события ответьте на следующие вопросы.

- Что случилось? Каковы были ваши чувства и реакции? Какие мысли немедленно пришли в голову?
- Что говорили и делали те люди, к кому вы обращались за поддержкой? Что вы в результате почувствовали?
- Какие действия вы предприняли и каковы были последствия?
- Какое мнение у вас сформировалось о себе и окружающих, чувствовали ли вы себя после события защищенным или нет?

4. Сами или же воспользовавшись помощью друга или партнера, задайте себе следующие вопросы.
- Ограничивают ли взгляды, сформировавшиеся по итогам события, мою жизнь сегодня?
 - Если эти взгляды были полезны сразу после события, необходимы ли они теперь?
 - Какие впечатления сейчас влияют на вас сильнее: оставшиеся после позитивных или негативных событий?
 - Чувствуете ли вы какие-либо «кнопки», появившиеся по следам опыта из прошлого?
 - И, наконец, самое важное: если событие из вашего прошлого случится в будущем, можете ли вы придумать более эффективную точку зрения на данную ситуацию?

Упражнение 2. Снова назад в будущее

Теперь постарайтесь подумать о событиях, в которых принимали участие иррациональные люди, а вы пытались наладить с ними контакт. Распознавая негативные идеи из прошлого, постарайтесь понять, как этот человек использовал их против вас.

Еще одно предложение насчет двух упражнений: покажите результаты партнеру и предложите ему (или ей) тоже выполнить упражнения. Если вы проделаете упражнения вместе, вы почувствуете близость особого рода.

Когда вы закончите с упражнениями, вы лучше поймете багаж негатива, который вы всегда таскаете с собой. Отличное начало! Теперь попробуем оценить, как этот негатив искажает ваши взгляды о мире и людях, включая, конечно, и иррациональных знакомых.

Личное счастье сильно зависит от того, как вы воспринимаете и реагируете на события и на окружающих. Это связано с тем, что

люди, воспринимающие мир позитивно или негативно, реагируют на него соответственно.

Если вы считаете людей вокруг себя плохими, ваша реакция на них окажется негативной. В ответ они сознательно или несознательно подстроят свое поведение и начнут относиться к вам хуже. Так раздражительность притягивает раздражительность, а гнев притягивает гнев. Это своеобразное самоисполняющееся пророчество. Но верно и обратное: если вы будете считать людей добрыми, верными и заботливыми, они с большей долей вероятности отплатят вам тем же. Чтобы увидеть других в лучшем свете (и позволить им увидеть вас так же), вам необходимо изучить свое мировоззрение и изменить его, если потребуется. Этому посвящено наше последнее упражнение (рис. 5.1).

Упражнение 3. Анализ вашего мировоззрения

Какими вы обычно видите мир и людей вокруг вас? Возьмите листок бумаги и выпишите в столбик числа от 1 до 40 (или скопируйте страницу с этим упражнением). Оцените людей из вашего окружения по предложенным парам признаков. Вы можете поставить каждому признаку оценку от единицы до пятерки. Если хотите, сделайте это упражнение отдельно для родственников, коллег и друзей.

Рис. 5.1

Отрицательное отношение 1 2 3 4 5 Положительное отношение

1. Тот, кто говорит			Тот, кому говорят
2. Рассказывающий			Слушающий
3. Реагирующий			Думающий
4. Импульсивный			Вдумчивый
5. Испытывающий скуку			Созерцающий

6. Возбужденный	Расслабленный
7. Взволнованный	Радостный
8. Опустошенный	Наполненный
9. Разочарованный	Удовлетворенный
10. Занятой	Продуктивный
11. Неэффективный	Эффективный
12. Расстроенный	Благодарный
13. Злорадный	Любезный
14. Непрощающий	Прощающий
15. Злобный	Добрый
16. Разочаровывающий	Вдохновляющий
17. Берущий	Дающий
18. Оставляющий людей в беде	Предлагающий помощь
19. Полный ненависти	Любящий
20. Смеющийся над кем-то	Смеющийся вместе с кем-то
21. Осуждающий	Непредвзятый
22. Беспокойный	Спокойный
23. Эгоистичный	Щедрый

24. Осуждающий других	Ответственный
25. Занимающийся сексом	Занимающийся любовью
26. Идущий напролом	Нежный
27. Закрытый	Открытый
28. Фальшивый	Настоящий
29. Ненадежный	Надежный
30. Принимающий всё как должное	Благодарный
31. Негативный	Позитивный
32. Пессимист	Оптимист
33. Мрачный	Яркий
34. Подавленный	Поднимающий настроение
35. Апатичный	Страстный
36. Заторможенный	Энергичный
37. Пассивный	Активный
38. Недоверчивый	Доверчивый
39. Ненадежный	Надежный
40. Наглый	Достойный

Теперь взгляните на свои баллы. Вы считаете мир и людей вокруг вас скорее негативными (ближе к левой колонке) или скорее позитивными (ближе к правой колонке)?

Если большая часть ваших ответов стремится влево, вы видите мир серым, несчастливым и достойным ненависти — и это, в свою очередь, влияет на то, что вы чувствуете по отношению к людям (в том числе и тем, кого вы считаете сумасшедшими), и на то, что они чувствуют к вам.

Если вы хотите изменить свою реакцию на окружающий мир, вам понадобится «накачаться позитивом». Для этого выделите негативные качества, которые больше всего раздражают вас в людях, и начните вести себя так, будто другие демонстрируют качества прямо противоположные. Например:

- если вы думаете, что все вокруг нетерпеливы и эгоистичны, увидите в них спокойствие и щедрость — и вспомните всё доброе, что они вам сделали;
- если вы думаете, что люди ненадежны, думайте о них как о тех, на кого можно положиться;
- если вы считаете, что в людях мало любви, представляйте их очень любвеобильными.

Что же произойдет, когда вы всё это сделаете? По-настоящему негативные люди всё еще будут немного вам мешать. Но те, кто на самом деле не несет в себе отрицательные качества, — то есть те, о ком у вас были неправильные представления, — ответят на вашу новую модель поведения облегчением, благодарностью и теплом. Возможно, вы даже поймете, что были самым иррациональным человеком в этих отношениях.

Я знаю, вам уже хочется перейти к разговорам о сумасшедших, а все упражнения отнимают много времени. Но они критически важны, если вы хотите установить контакт с иррациональной личностью. В противном случае вам придется постоянно лишь обороняться.

Есть и большой бонус: вы обнаружите, что ваши негативные мысли влияют не только на отношения с иррациональными людьми, но и на отношения с кем угодно — да и на ваше мироощущение в целом. Обезвредив такие мысли, вы станете чуть менее безумным. И если это не пример успешного общения с психом, то что же тогда?



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)