

Предисловие

Жизнь трудна, но психологические страдания могут быть невыносимыми. В попытке справиться с ними люди порой обращаются к психотерапевтам. Хороший психотерапевт обладает интуитивной мудростью, которая обретается, только когда человек становится свидетелем жизненных страданий. Эту мудрость нельзя обрести никак иначе. Но для прекращения страданий недостаточно просто найти подходящего психотерапевта: терапевт и клиент должны работать сообща. Как же это сделать?

Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны понять, почему страдаем и как вернуться к здоровому состоянию. Человек теряет психическое здоровье из-за лжи, которую усвоил от других и внушил себе, чтобы избежать боли. Например, он может считать, что он «плохой», боясь признать, что это другие люди «плохие» и причинили ему зло. Он может лгать себе, что «отношения наладятся», потому что ему слишком больно признавать, что брак трещит по швам. Признав внутреннюю правду и внешнюю объективную реальность, мы приходим к психическому здоровью. Все люди лгут себе, чтобы избежать боли: это нормальное человеческое свойство. Проблема в том, что иногда мы даже не догадываемся, что сами себя дурачим. Поэтому люди и обращаются к психотерапевтам, которые помогают увидеть то, чего мы избегаем.

Эта книга поможет не только увидеть ложь, которая становится причиной страданий, но и взглянуть правде в глаза и обрести свободу. Она поможет понять, что такое по-настоящему эффективная психотерапия, которая меняет жизнь. Психотерапия — это не просто душевные беседы, проверка состояния пациента по чек-листу или попытка «разгадать» человека, как кроссворд. Это отношения двух людей, в ходе которых нам открывается глубочайшая правда жизни. Когда это происходит, мы исцеляемся.

В этой книге мы поговорим о том, как привычка лгать себе забирает психическое здоровье, и примем правду, чтобы его обрести. В эпоху оптимизации медицинских расходов есть опасность утратить понимание сути психотерапии. Кто мы такие? В чем причина наших страданий? К чему мы стремимся? В этой книге мы попытаемся ответить на эти вопросы не с помощью определений, а на реальных примерах, которые покажут, как столкновение с предметом избегания приводит к подлинным изменениям.

В целях защиты конфиденциальности мы изменили или вовсе не упоминали личную информацию, по которой героев историй можно узнать. Наша цель — продемонстрировать «виды правды», с которой мы все боремся, и универсальные схемы избегания, свойственные всем людям. Герои этих историй на самом деле все мы — каждый человек, ведь смотреть правде в глаза никому не бывает легко.

Многие из героев пережили такие чудовищные испытания, что вам, возможно, будет трудно об этом читать. Ваша задача — сопереживать их боли и через акт

сопереживания признать свою. Вы убедитесь, что истинная причина страданий чаще всего не прямой источник боли. Мы страдаем, потому что бежим от жизни, смерти и их уроков. Исцеление приходит через принятие переживаний, своих близких и самой жизни. Можно ли всецело постичь тайну «я»? Нет, но можно принять себя. Книга, которую вы держите в руках, подскажет, как это сделать.

Введение

Ко мне в кабинет зашла женщина, вздохнула и сказала:

— Я не знаю, как быть с моим браком. Муж постоянно мне изменяет. Мы посещали сеансы семейной психотерапии, но все бесполезно. Он чувствует себя виноватым: по крайней мере, так говорит. Обещает больше не изменять и все равно заводит интрижки. Мне следовало бы уйти, но легче сохранить брак, чем развестись.

— Он обещает больше не изменять и все равно заводит интрижки? — переспросил я.

— Да.

— Вам не кажется, что вы остаетесь с мужчиной, который обещает не изменять, и намеренно игнорируете того, кто заводит интрижки?

— Я не могу это игнорировать!

— Вы не можете игнорировать факты, но, похоже, вы замужем за его обещаниями.

— Жестоко так говорить.

— В мои намерения не входило быть жестоким. Разве поведение вашего мужа не жестоко, учитывая, что вы хотите, чтобы он вам не изменял?

— Пожалуй, да.

— Если вы будете продолжать верить его словам, а не делам, не совершаете ли вы тем самым жестокость по отношению к себе?

— Кажется, я понимаю, что вы имеете в виду.

— Если я вижу, что вы вредите себе, игнорируя поведение, которое вам нельзя игнорировать, разрешите ли вы мне указать на это, чтобы мы могли прекратить ваши страдания?

— Когда вы так говорите, это звучит логично. Но дело в том, что мы больше не занимаемся сексом.

— Я понимаю, что вы не занимаетесь сексом. Однако вы до сих пор вместе. — Я сделал паузу. — Возможно ли, что вы живете не с ним, а с его ложью?

В ее глазах блеснули слезы.

— Но как мне уйти от него?

— В этом нет необходимости. Ваш верный муж уже от вас ушел. Если хотите, я могу помочь вам перестать ждать его возвращения.

Моя пациентка надеялась, что ее вера в «верного мужа» заставит его больше ей не изменять, но этого не произошло. Почему она лгала себе? Почему мы все так поступаем? Дело в том, что желаемую реальность всегда проще принять, чем истинную. Почему моя пациентка предпочла мириться с ложью мужа? Мне, ее психотерапевту, едва ли удалось бы выяснить это на первом сеансе, да и на следующем тоже, поскольку подоплека человеческого поведения раскрывается со временем.

Сколько бы мы ни узнали о другом человеке, он всегда будет для нас загадкой. Выходит, если человек — загадка, то психотерапия — не что иное, как встреча двух загадок.

Зачем люди ходят к психотерапевтам? С упадком традиционных религий мы все чаще обращаемся к людям, играющим для нас роль «целителей», чтобы получить помощь, избавиться от страданий и обрести смысл

жизни. Для многих психотерапия стала чем-то вроде светского варианта исповеди. Но в стремлении к внутренним переменам мы просим психотерапевта помочь нам избежать перемен, обращаясь к нему за валидацией эмоций, в попытке «исправить» себя или получить совет, как изменить других людей. Психотерапевт, следуя своему целительскому призванию, может скорректировать эту логику, выслушать пациента, рассказывающего все, что у него на душе, и предложить интерпретацию. Все это важные компоненты психотерапии, однако сама терапия заключается в другом.

Терапевтические отношения не могут быть просто методом, техникой или действием, совершаемым по отношению к пациенту. Чтобы исцелиться, пациент должен хотеть узнать правду, которой избегает. Люди лгут себе и окружающим и тем самым избегают правды. Поэтому им не нужны советы психотерапевта: им нужно приподнять завесу лжи — лишь тогда они найдут, что искали.

На самом деле нам не нужно, чтобы нас «исправляли». Нам может казаться, что мы должны себя «исправить» или «починить», но чаще всего под этим подразумевается «починка» своих фантазий, уничтоженных иллюзий, разрушенного самовосприятия и искаженных представлений, которые и являются причиной страданий. Только избавившись от ложного, мы начинаем проживать реальность «я», принимать себя и вновь обретать потерянную из-за лжи витальность.

Хороший психотерапевт не просто объясняет мысли пациента. Отношения терапевта и пациента — это не отношения «двух умов». Хороший психотерапевт не сидит молча, пока пациент говорит, ведет светские беседы

или изливает все, что у него на душе. Если бы задушевные беседы помогали психике излечиться, бармены давно исцелили бы человечество. Хороший психотерапевт не полагается только на интерпретацию, поскольку рациональная интерпретация не излечит душевную боль. Но что тогда способно ее излечить?

Психотерапевт предлагает заглянуть за завесу слов, оправданий и объяснений и увидеть скрытое за ней истинное «я». В процессе психотерапии мы принимаем свою внутреннюю (побуждения, мысли и чувства) и внешнюю реальность, которая до этого скрывалась за завесой лжи о себе и других людях — лжи, в которую мы верили. Сталкиваясь лицом к лицу со всем, от чего мы прятались, мы бросаем себе вызов и претерпеваем внутреннюю эволюцию, которая и есть исцеление.

Платон говорил, что знание — пища для души. Если это действительно так, человек исцеляется, когда учится претерпевать то, чего прежде избегал, и тем самым познает себя. Таблетки, уколы и электрошок никогда не заменят живых психотерапевтических отношений. В этой книге показано, что исцеление психики возможно, когда мы сталкиваемся лицом к лицу с тем, чего избегали. Герои историй из моей практики испытывают те же проблемы, что и каждый из нас, и используют типичные оправдания, но на их примере мы увидим, что вместе с психотерапевтом люди могут перенести то, что казалось невыносимым, и взглянуть в глаза своим прежним страхам.

Двигаясь от истории к истории, мы изучим природу психотерапевтических отношений и искренний контакт пациента и терапевта, который приводит к исцелению.

И пускай пациенты часто просят «дать совет» и подвержены стереотипам, в каждом из них живет тоска по истинному «я», сокрытому под толщей страданий. Что же это за правда, к которой они стремятся? В наше время правдой нередко пренебрегают. Так почему же люди продолжают искать ее в психотерапевтических отношениях?



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

