

Язык психотерапии как оружие

Тем, кто вырос в эпоху активного распространения информации о психическом здоровье, в некотором смысле повезло, но также в это время появилось бесполезное стремление навешивать ярлыки, ставить диагнозы и искать патологии, в чем я, как юная девушка и прилежная студентка, часто принимала участие.

Приятно иметь объяснение своих переживаний, а также сценарии (ожидаемые модели поведения в определенных ситуациях) и алгоритмы (полезные рекомендации), которые помогают правильно реагировать на эти переживания. Люди создают подобные упрощенные правила, чтобы все обрело смысл в нашем хаотичном и бессмысленном мире. А еще эти правила вроде как помогают избежать боли: выявляя и классифицируя плохие поступки или черты характера человека, мы сможем избегать таких людей в будущем. Однако в попытке понять свои переживания и обосновать свои решения мы начали использовать язык психотерапии для навешивания ярлыков или обвинений других. Именно это называется *«язык психотерапии как оружие»*.

Явление, когда люди небрежно и даже легкомысленно используют врачебные термины для описания себя или других, не ново. Мы давно привыкли называть человека психом, если он ведет себя нелогично или злобно. И честно говоря, я не вижу большой проблемы в том, чтобы время от времени использовать эти слова в разговоре, чтобы донести свою точку зрения. На самом деле мы не утверждаем, что этот человек — психопат. Мы просто осуждаем его поведение как ненормальное или неприемлемое. В такие моменты мы злоупотребляем языком психотерапии, но не обязательно используем его как оружие. Хотя поставленные нами диагнозы

явно неточны, они и не должны быть точными — они служат лишь для выражения мысли.

Мода использовать язык психотерапии в качестве оружия знаменует собой нечто совершенно иное. В наши дни врачебные термины используются искренне и с чувством собственной правоты, чтобы возложить всю вину в отношениях на одного человека, в то же время оправдывая другого в любых проступках. Слова, которые изначально предназначались только для кабинета психотерапевта, чтобы пациент мог лучше понять мир и научиться ориентироваться в нем, превратились в рычаги для изменения окружающих. Из-за более глубокого знания проблем психического здоровья и того, что представляет собой жестокое обращение, мы стали отождествлять с отклонениями обычные эмоциональные проблемы или трудности в отношениях.

Часто мы используем психологическую терминологию в качестве защитной меры, чтобы избежать абьюзивных партнеров и тратить меньше времени или эмоциональной энергии на родных или друзей, которые того не заслуживают. Но использование подобных слов также снимает с человека ответственность за собственные действия в отношениях. Гораздо проще сказать: «На этот поступок меня толкнуло обсессивно-компульсивное расстройство» или «У нас ничего не вышло, потому что она нарцисс», вместо того чтобы проделать тяжелую работу и осознать свою роль в конфликте, а затем решить стоящие за этим проблемы.

Как семейный психотерапевт я особенно обеспокоена тем, насколько сложнее поддерживать здоровые романтические привязанности, если активно, но неточно использовать врачебную терминологию. Ничто так не портит сеанс психотерапии, как клиент, который обвиняет супруга в каком-то отклонении и обращается ко мне за подтверждением диагноза, пока вторая половина (хотя и слышит эти обвинения

Как язык психотерапии покинул врачебный кабинет и превратился в оружие

уже не в первый раз) с тревогой ждет моего вердикта: «Я действительно социопат, или душитель любовью, или кто-то еще?» Язык психотерапии как оружие превращает нашу терапевтическую встречу в лекцию по психологии для начинающих вместо того, чем она должна быть, — исследованием обиды, которая изначально привела к обвинению.

Однако больше всего меня беспокоит то, что абьюзеры переняли эту тенденцию. Вечные жертвы в собственном представлении, они всегда ловко обвиняли своих партнеров во всех бедах. Теперь на помощь им пришел и язык психотерапии. Партнер вышел на прогулку с другом противоположного пола? Это нарушение границ и токсичное поведение. Друг не согласен с искаженным взглядом на событие или чрезмерной реакцией? Значит, он лишенный эмпатии нарцисс и активный газлайтер. (Это распространенная тактика абьюзеров, о которой мы поговорим в главе 3.) Поскольку большинство из нас инстинктивно испытывает уважение к научным или врачебным терминам, кажется неправильным оспаривать или прямо отрицать их, но подобные уступки позволяют абьюзеру исказить ситуацию в свою пользу. Мне запомнился один сеанс в моей практике, когда клиентке удалось обвинить своего партнера в нарциссизме, газлайтинге, удушении любовью, виктимблейминге, недостатке ответственности, отсутствии эмпатии и систематическом абьюзе, манипулировании и токсичности... И все это за двадцать минут! Партнер клиентки не пытался хоть как-то уклониться от ее претензий, но женщина не собиралась успокаиваться, пока он полностью не примет эти ярлыки и не согласится со всеми обвинениями.

Язык психотерапии используют как оружие самые разные группы населения и на самых разных этапах жизни, именно поэтому эту проблему так важно решать. Подобное поведение вошло практически в привычку как среди

подростков, так и среди взрослых, эту практику с энтузиазмом подхватили и абьюзеры. Из такой привычки нельзя в итоге «вырасти». От нее нужно осознанно отказаться, но это трудно сделать, пока нам не объяснят, почему такое поведение не приносит пользы и как можно поступить иначе. Именно для этого написана моя книга.

Язык психотерапии как оружие превращает нормальное поведение в патологию

Одно дело — слишком поверхностно навешивать ярлыки на других людей, мы часто так поступаем, когда в непринужденных беседах с друзьями анализируем свои отношения. В конце концов, специализированный термин порой помогает быстро понять человека, не вдаваясь в подробности и примеры. Совсем другая история — называть патологией чье-то вполне нормальное поведение (даже если оно неэффективно или причиняет вред) и перекладывать всю вину на этого человека. А еще не стоит забывать про ликование, с которым абьюзеры научились использовать язык психотерапии как оружие, чтобы самим превратиться в жертв, и это очень тревожно.

Давайте рассмотрим такое поведение на примере романтических отношений. В подавляющем большинстве пар для создания проблемы, как и для ее решения, требуются два человека. Конечно, один может вести себя хуже, чем другой, но то, как другой отреагирует, также влияет на результат. Превращая язык психотерапии в оружие, один из участников отношений пытается возложить всю вину на вторую половинку. По сути, он говорит: «Конечно, я тоже состою в этих отношениях, но думаю, что проблема из-за *тебя*, а не из-за меня, поэтому мне не нужно участвовать в ее решении».

Я прошла профессиональную подготовку в области эмоционально фокусированной семейной терапии (ЭФСТ), основанной на теории привязанности. Не буду углубляться в данную тему (это совсем другая книга!), но ЭФСТ помогает парам выявить «негативный цикл» и справиться с ним, чтобы они могли избавиться от неэффективных моделей взаимодействия в случае обиды. Эта терапия исследует, как возникают болезненные чувства (например, отвержение, смущение, ощущение неполноценности), когда партнер недоволен нами, и как мы разрабатываем стратегии их преодоления. Поскольку эти тяжелые, болезненные чувства часто проистекают из психологических травм раннего детства, с которыми довольно трудно мириться, наши стратегии преодоления, как правило, включают защитные механизмы, такие как преуменьшение, отрицание или поиск оправданий. Например, если человек чувствует вину из-за того, что подвел партнера, он может сразу же преуменьшить его чувства и сказать, что ему не следует так бурно реагировать на столь незначительную проблему. (Для тех, кому интересно, это *не* газлайтинг.) В результате партнер ощущает себя не услышанным и незначимым, поэтому расстраивается еще больше, что заставляет отмахиваться от его реакции как от излишне драматичной, и так далее по кругу.

Негативный цикл стоит выявить: когда люди застревают в нем, они поступают плохо — иногда настолько, что другой человек может обоснованно навесить на них ярлык или поставить диагноз. Однако диагноз, поставленный человеку, когда тот находится в процессе конфликта с любимым (ведет себя грубо, пытаясь оградиться от сильных эмоциональных страданий), — это несправедливая оценка. Если бы вы увидели меня в разгар ожесточенной ссоры с моим мужем Лукасом, я уверена, вы могли бы подобрать пару ярлыков, но эти диагнозы оказались бы неточными, потому что они

отражали бы лишь один крошечный момент моей жизни без учета всего контекста наших отношений. Поставив тот или иной диагноз, вы проигнорируете тот факт, что Лукас, хотя и замечательный человек, также не идеален в спорах и был одной из причин нарастания конфликта.

Негативный цикл в действии

Рассмотрим это на более конкретном примере. Допустим, супруг говорит, что вы задели его чувства, опоздав на его корпоративную вечеринку. Вам сразу становится стыдно, но, чтобы избежать этой болезненной эмоции, вы занимаете оборонительную позицию и объясняете, почему опоздали: перед уходом вы убрались на кухне, «ведь тебе так нравятся приходить в чистый дом». Это помогает вам приободриться и испытывать меньше вины, но одновременно создает у вашего супруга впечатление, что вы не слушали его, не заботитесь о его чувствах и теперь обвиняете *его* в сложившейся ситуации.

Он бросается в атаку, приводя более весомые аргументы в свою пользу и ссылаясь на прошлые случаи ваших опозданий. Черт возьми, он даже расширяет проблему, утверждая, что вы не умеете правильно распоряжаться временем, а потому, похоже, никогда не сможете навести порядок на кухне эффективно и быстро!

После таких высказываний вас *по-настоящему* грызет стыд, вызывая чувство неполноценности. Вы думаете, что супруг считает вас ленивой, непунктуальной и никчемной. Но вам эти упреки кажутся несправедливыми, ведь он разозлился из-за такой мелочи (серьезно, из-за какого-то опоздания *на десять минут?!),* да и задержались вы только потому, что убрались на кухне, желая порадовать *его,* поэтому

вы обороняетесь еще активнее. И, помимо защиты, говорите супругу, что его манера что-то обсуждать — это настоящая проблема, поскольку он набросился с критикой и испортил отличный вечер. Если бы он после завтрака не оставил грязную посуду в раковине, вам не пришлось бы тратить лишнее время на уборку.

Видите, как нарастает конфликт?

Если бы в этот момент я остановила вас и поговорила с вами и вашим супругом по отдельности, уверена, вы назвали бы поведение друг друга ненормальным. Вы могли бы заявить, что супруг токсичен и находится в пограничном состоянии, потому что эмоционально нестабилен и не умеет прощать. Вы могли бы сказать, что его обида несоразмерна с проблемой, а словесные нападки граничат с оскорблениями.

Но ваш супруг мог бы ответить, что вы нарцисс и подвергаете его газлайтингу, отказываясь уважать его чувства, не проявляя сочувствия к его переживаниям из-за вашего опоздания и перекладывая вину на *него* (как и подобает нарциссу!).

Конечно, вы оба будете неправы, но теперь видно, как человек приходит к таким выводам. И если эти выводы не проверить на правдивость, начнется поиск дополнительных доказательств и доводов. Это называется *склонностью к подтверждению своей точки зрения*, и именно это происходит, когда у человека есть предвзятое мнение о чем-то и он фильтрует поступающие данные, замечая только ту информацию, которая подтверждает его вывод, и игнорируя контраргументы.

Да, используя язык психотерапии как оружие, мы пытаемся понять людей и ситуации, но в этом также прячется стратегия ухода от ответственности. Она перекладывает вину исключительно на другого человека и позволяет нам не замечать собственную роль в конфликте. В результате нормальное

поведение кажется нездоровым, поскольку данная стратегия не учитывает, что люди поступают плохо, когда расстроены. Мы постоянно пытаемся найти грань между «обычным плохим» и «клинически плохим» поведением, особенно в романтических отношениях, а язык психотерапии как оружие только усложняет задачу, вместо того чтобы помогать.

Как мы признали себя экспертами благодаря интернету и социальным сетям

Традиционно врачи используют профессиональные термины для определения патологии поведения, другими словами, для проведения границы между нормальными и ненормальными поступками. (Подробнее мы поговорим об этом во второй главе.) Цель в том, чтобы выявить эмоции и поступки, которые приводят к нарушениям в поведении человека, и разработать соответствующий план лечения, чтобы помочь этому пациенту. Эти термины никогда не предназначались для того, чтобы оскорблять, обвинять или оправдывать чье-либо поведение. Они созданы для того, чтобы профессионалы могли определить проблемы своих клиентов и предложить им необходимую помощь.

Психотерапевты проходят обширную подготовку, чтобы правильно использовать профессиональные термины и ставить диагноз со всей осмотрительностью. Они регулярно посещают консультационные группы или супервизора, чтобы точно оценивать и лечить пациентов. Диагностика — очень мощный инструмент, который может существенно повлиять на чью-то жизнь, поэтому она требует объективного взгляда квалифицированного специалиста. Даже профессионалам с многолетним опытом работы не следует ставить диагноз

себе или близким людям, не говоря уже о тех «специалистах», чьи психотерапевтические «знания» основаны на алгоритмах социальных сетей.

Ранее профессиональная терминология была доступна только врачам, но психотерапия становилась все более популярной, а дискуссии о психическом здоровье — все более активными, и постепенно эти термины стали общепринятыми. Интернет положил начало, предоставив всем желающим доступ к статьям о различных психологических проблемах и к рассказам пациентов о своих расстройствах. Затем на сцену вышли социальные сети, и информация стала еще более доступна. Стоит отметить, что интернет и соцсети также помогли снизить общественное неприятие людей с психологическими проблемами, что действительно хорошо. Приняв свои проблемы с психическим здоровьем и избавившись от стыда, который так часто их сопровождает, многие смогли признаться в болезнях и получить лечение. В наши дни людям с депрессией необязательно страдать молча, это медицинская проблема, о которой они могут рассказать и обратиться за помощью. Нельзя отрицать, что это значительная перемена.

Непредвиденная трудность заключается в том, что теперь дилетанты регулярно ищут патологии у себя и других. В социальных сетях вы запросто найдете короткие посты или видео о конкретных симптомах, которые характерны практически для всех. Вам трудно сосредоточиться? У вас синдром дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ), такой же, как и у блогера, на которого вы подписаны! Вы смотрите ролик, где он рассказывает, что легко отвлекается и перескакивает с одного дела на другое, никогда ничего не доводя до конца, — и находите у себя те же признаки. Затем вы смотрите другое видео о том, как этому блогеру трудно приступить к сложной задаче, например к уборке, и *тоже* ощущаете отклик.

Внезапно вы самостоятельно диагностируете у себя СДВГ и начинаете искать другие видео о симптомах. Алгоритм социальных сетей понимает ваши интересы и показывает еще больше видео о СДВГ, что формирует предвзятое мнение, ведь вы видите только те ролики, которые подтверждают ваши подозрения, а не опровергают их. (Честно говоря, последних наверняка найдется очень мало.)

А вот еще один интересный результат более свободного доступа к знаниям: наша осведомленность о «наилучших» и «самых здоровых» способах организации жизни породила высокие ожидания. Мы требуем от своих партнеров информацию о состоянии их психического здоровья, о методах их самопомощи, об их ред-флагах, личных границах, стиле привязанности, о типе личности по версии Майерс — Бриггс, об истории лечения, о проблемах с переносом чувств, о языке любви и так далее. Чтобы поддерживать такой уровень осведомленности, нужно прочитать все книги по психологии и саморазвитию и знать все правильные формулировки. И да поможет вам Господь, если вы не знаете всего этого, ведь в таком случае вы не заинтересованы в личностном росте!

В своем стремлении быть как можно более ответственными и здоровыми мы начали чрезмерно патологизировать нормальные чувства и действия, упуская из виду все сложности и тонкости человеческого существования. Пытаясь классифицировать себя или окружающих, мы не замечаем того факта, что человеческое поведение и эмоции разнообразны. Люди могут поступать плохо, не будучи абьюзерами. Могут вести себя неразумно, не страдая при этом психическим расстройством. Неустанные попытки навесить ярлык на себя (и других) мешают нам осознать и принять, насколько люди *беспорядочны* в эмоциональном и поведенческом плане — и, хотя эта хаотичность иногда бесполезна, в ней нет ничего патологического.

Десять лет назад, только начиная врачебную практику, я и представить себе не могла, сколько людей придут ко мне на прием с готовым диагнозом, составленным по информации из социальных сетей. Тогда это были лишь приложения для обмена фотографиями и краткими сообщениями, а «ТикТок» еще даже не изобрели. В том мире, не знавшем коротких видео, информация о психических расстройствах поступала в основном от медицинских работников. Теперь блогеры способны убедить подписчиков в том, что у них есть расстройство или что их родители проявляют клинически проблемную черту характера, которую необходимо лечить. Любой может считаться экспертом, если выступает на широкую публику. Однако, несмотря на злоупотребление, профессиональные термины по-прежнему обладают той же силой, и в этом заключается проблема.

Соблазн навешивать ярлыки и разделять на категории легко понять. В жизни человека много сложных моментов, и, если есть вероятность, что это медицинская проблема, которую можно вылечить, а не неизбежная часть человеческого бытия, кто бы *отказался* от такой возможности? Но, как я уже объясняла, использование языка психотерапии в качестве оружия мешает вам распознать свои точки роста, обижает и отчуждает собеседника, а также создает культуру перевода стрелок и поиска патологий.

Психотерапевты тоже часть проблемы

Так как все больше и больше людей обращаются за терапией с уже готовыми предвзятыми выводами о себе и близких, это привело к интересному и непредвиденному результату: пациенты ждут от психотерапевтов подтверждения своих

диагнозов, вместо того чтобы позволить квалифицированному эксперту выяснить, что происходит в их отношениях.

Психотерапия больше не место для пытливых совместных исследований. Скорее, люди хотят, чтобы врач подписался под их выводами, сделанными заранее. Психотерапевт как эксперт должен лишь подтвердить любительский «диагноз», а не прийти к нему в результате собственных умозаключений. Это ставит врачей в трудное положение: стоит ли им оспорить необоснованные утверждения, рискуя потерять клиента, который разозлится и откажется от сеансов, или лучше согласиться с самодиагностикой пациента, пусть даже неточной? Риск существует в любом случае. Некоторые психотерапевты выбирают второй путь, а затем постепенно и ненавязчиво побуждают пациентов рассмотреть другие объяснения их проблем или пройти психологическое тестирование, чтобы подтвердить (или опровергнуть) диагноз.

Когда клиенты приходят на терапию с готовым диагнозом для своих близких, это ставит специалиста в особенно трудное положение. Если врач не согласен с диагнозом, риск прекращения сеансов возрастает еще больше: пациенту кажется, что терапевт обесценивает (даже «газлайтит») его, принимая сторону другого человека. В глубине души желая, чтобы специалист обвинил партнера во всех проблемах в отношениях, клиент может подумать, что обвиняют именно его.

Дело в том, что для психотерапевта поставить заочный диагноз незнакомому человеку — значит проявить безответственность. (Это также нарушает кодекс врачебной этики.) Тем не менее частое использование языка психотерапии в качестве оружия породило тревожную тенденцию: специалисты все чаще позволяют себе навешивать ярлыки или ставить диагнозы друзьям, партнерам и членам семьи своих пациентов — людям, которых они никогда не обследовали и не лечили.

Работая с супружескими парами, я слышала от многих клиентов, что в индивидуальной терапии специалист помогал поставить диагноз для их партнера. Например, мне довелось консультировать супругов, которые застряли в совершенно бесполезных стереотипах поведения, из-за чего оба чувствовали себя оскорбленными, одинокими и злыми. После многих лет споров и борьбы за звание «того, кто прав» они, по общему признанию, не умели справляться с конфликтами. Общаясь со мной наедине, жена рассказала, что в ходе индивидуальных сеансов они с психотерапевтом диагностировали у ее мужа нарциссизм. Вот почему, как объяснила она, он так защищался всякий раз, когда она обращалась с просьбой или жалобой. Именно психотерапевт жены, лишь выслушав ее мнение, поставил мужу диагноз. Но я обратила внимание на манеру женщины высказывать те самые «жалобы», которые часто сводились к унижению («Ты такой безответственный, потому что мама нянчилась с тобой всю жизнь!»), а также упоминаниям о десятке других вещей, которые муж делал «неправильно». И мне было очевидно, почему супруг занял позицию обороны. Однако личный психотерапевт жены слышал совсем другую версию событий («Я попросила его заказать еще бумажных полотенец, а он сказал, что следить за этим не входит в его обязанности!») и пришел к неверному выводу.

К сожалению, этот психотерапевт не является редким исключением. Я часто слышу подобные истории и могу понять, как все происходило. Вы не поверите, сколько раз в начале карьеры я, заканчивая сеанс с одним из супругов, уходила с консультации с мыслью: «Боже правый, да ее (или его) партнер — настоящий монстр! Как они до сих пор не растались?!» А потом консультировала того самого партнера и слышала совершенно иную, но не менее разумную точку зрения, из-за чего мне становилось стыдно за предыдущие

мысленные упреки. Теперь, после многих лет практики, я знаю многое.

Я знаю: люди приводят весомые доказательства того, что супруги причиняли им боль, но у их партнеров обычно есть собственные раны и столь же обоснованные точки зрения.

Я знаю: из одного взаимодействия можно сделать множество выводов, и то, через какую призму мы смотрим на наших супругов, порой сильно влияет на то, к какому выводу мы придем.

Я знаю: психотерапевт с большей вероятностью укрепит отрицательное отношение клиента к супругу, когда этот клиент пребывает в состоянии *перевеса негативных эмоций*, по определению эксперта в области семейной терапии Джона Готтмана. Когда человек находится в таком настроении, все, что говорит или делает его партнер, лишь укрепляет негативное отношение, и это отражается в высказываниях клиента.

Хотя теперь я это знаю, другие психотерапевты могут легко впасть в заблуждение, полагая, что супруг клиента неуравновешен и нуждается в серьезной помощи. Но, возможно, пациенту требуется рассмотреть возможные смягчающие факторы, влияющие на поведение супруга, поискать опровержения уже сделанных выводов, развить в себе эмпатию и умение принимать чужую точку зрения. Пациенту может понадобиться психотерапевт, который переключит внимание с того, что *супруг* делает неправильно, на то, что сам *клиент* может контролировать, чтобы произошли позитивные перемены. Например, жена клиента очень злится, когда на кровать в беспорядке вываливают постиранное белье, но холодная и пренебрежительная реакция самого мужчины явно не улучшает ситуацию.

Специалисты, которые не работают с парами, не имеют возможности увидеть обе стороны истории. Они могут быть настолько сосредоточены на установлении

взаимопонимания и оценке своих клиентов, что забывают о важном: необходимо помочь пациенту взглянуть на ситуацию более сбалансированно и снисходительно. Хочу мягко напомнить всем коллегам-психотерапевтам, читающим эту книгу: нужно всегда оставлять место сомнениям, пока не будет доказано обратное (с помощью действительно веских аргументов). Нам следует не предполагать худшее о близких людях наших клиентов, а вместо этого допустить, что у тех может быть столь же обоснованная точка зрения. Важно вовремя заметить абьюз, но нельзя утверждать сразу, что он есть. Тут меня поддержат цифры: по статистике, супруги большинства людей не являются абьюзерами, социопатами или нарциссами, они просто сложные люди, которые иногда поступают плохо. И хотя я не сильна в математике, тот факт, что социопаты составляют от силы шесть процентов населения, подсказывает мне, что к этой цифре нельзя причислить всех бывших партнеров.

Важная часть работы психотерапевта — проведение наблюдений или предоставление объяснений о близких людях их клиентов. Возможно, пациент не осознаёт, что одержимость его матери чистотой свидетельствует о свойственной ей клинической фобии микробов. Всю жизнь он считал себя грязным, нерадивым ребенком, из-за которого дом был практически непригодным для жизни. В этом случае очень полезно помочь клиенту увидеть: его гневные стычки с матерью в детстве, когда она отчитывала его за следы зубной пасты на раковине, были свидетельством ее проблем с психическим здоровьем, а не признаком того, что он «плохой ребенок». Однако менее полезно (и, опять же, неэтично) уверенно заявлять, что у его матери обсессивно-компульсивное расстройство, и тратить время на ее анализ и обвинение.

Это подтверждает основной принцип психотерапии: врачи стремятся помочь клиентам понять, как другие люди

повлияли на них, чтобы пациенты разобрались в себе и взяли ответственность за изменение собственной жизни. Суть не в том, чтобы обвинять других, а затем кипеть в праведном гневе. Это никому не поможет. Терапия нужна, чтобы понять, как поступки других людей сказались на вас, положительно и отрицательно, и найти в себе силы действовать.

Боюсь, рост популярности языка психотерапии как оружия уводит нас от этой модели, заставляя искать виноватых, вместо того чтобы принять ответственность за свою роль в конфликте. Обвиняя во всех бедах другого человека, будь то член семьи, коллега, друг или возлюбленный, мы игнорируем возможность улучшить наши отношения.

Почему профессиональные термины требуют осторожности

Когда диагнозы и термины, обсуждаемые в этой книге, действительно возникают в отношениях, это указывает на значительный разлад между людьми. Но злоупотребление этими терминами сводит к минимуму их значение и болезненный опыт реальных жертв. Вот почему главная цель моей книги — разъяснить истинное значение данных слов, чтобы вы могли точно оценивать опасные ситуации и предпринимать необходимые шаги для собственной защиты. Нам всем следует помнить, что термины существуют не просто так, а для объяснения действительно ненормальных поступков, которые приносят страдания и вызывают разлад в отношениях.

Да, некоторые люди действительно страдают от отношений с абьюзивными супругами, нарциссическими друзьями или родителями, имеющими реальные личностные расстройства, то есть с людьми эмоционально неустойчивыми,

Как язык психотерапии покинул врачебный кабинет и превратился в оружие

чрезмерно требовательными и в целом трудными в общении. Такое поведение соответствует критериям для постановки диагноза, и таким людям действительно нужно задуматься о себе и измениться, потому что они причиняют боль окружающим. Если вы знакомы с тем, кто состоял в близких отношениях с настоящим нарциссом, или сами через такое прошли, то знаете: ущерб от этого гораздо серьезнее, чем думают люди. Это не раздражающий спор с родителями о том, приедете ли вы домой на каникулы, и не их склонность отдавать предпочтение вашему брату или сестре. Это всепроникающее эмоциональное насилие, которое выводит вас из душевного равновесия, лишает самоуважения и уверенности в себе и контролирует вашу жизнь.

Однако подавляющее большинство супругов и друзей не являются социопатами, нарциссами или абьюзерами. У них просто есть *недостатки*. Они ненадежные, требовательные, деспотичные, впечатлительные и так далее, но сами по себе эти черты не являются патологическими. Эти люди просто делают все возможное, чтобы наладить свои отношения.

Дополнительное предостережение

Порой возникает соблазн диагностировать супругов, но еще больший соблазн — поставить диагноз своим бывшим. Иногда это и правда очень полезно и уместно — более четко взглянуть на бывшего партнера через призму диагностики. Если вы были замужем за нарциссом, вы знаете, насколько дезориентируют и разрушают такие отношения, и возможность дать определение его поведению (а также читать книги и находить поддержку у других) может стать важной частью вашего исцеления. Хороший психотерапевт поможет определить, проявляет ли бывший партнер признаки болезни, которые могли бы объяснить грубые или оскорбительные моменты ваших отношений. Однако большинство

бывших не соответствуют критериям клинического заболевания. В этом случае, утверждая, что бывший супруг страдал биполярным или пограничным расстройством личности, вы почувствуете себя лучше и подтвердите, что разрыв произошел не по вашей вине. Но это может оказаться неправдой, а значит, помешает провести важный самоанализ того, как ваши отношения испортились.

К лучшему это или к худшему, но в наши дни все, похоже, знакомо с профессиональными психотерапевтическими понятиями и либо сами ставят диагноз, либо несправедливо получают его от кого-то из близких (иногда и то и другое). Знакомясь с некоторыми терминами в последующих главах, вы можете осознать, что в тот или иной момент использовали их неправильно. Если это произойдет, я призываю вас проявить любопытство и самоанализ, но не ругать себя. Мы все стали жертвами этой моды, и ничего страшного, если и вы в прошлом использовали язык психотерапии как оружие. Вы не одиноки. Я рядом, чтобы помочь. К счастью, прочитав эту книгу, вы разберетесь, когда и как применять мощные и деликатные термины. В ситуациях, когда они неприменимы, вы сможете использовать полезные инструменты для разрешения конфликтов и решения текущих проблем, не позволяя грубому использованию профессиональных определений разрушить потенциально прекрасные отношения.

Люди удивительно несовершенны, поэтому эмоциональная боль неизбежна даже в самых лучших отношениях. Самоанализ и саморазвитие — это все, что мы можем сделать. Совершенствование — непрерывный процесс на протяжении всей нашей жизни. Поэтому будьте добрее к себе, когда я стану знакомить вас с этими терминами, часто неправильно понятыми и используемыми не по назначению. Это поможет вам лучше изучить себя и близких.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

