

Джон Фредериксон

Клинический психолог и психотерапевт
с 35-летним опытом



**Как перестать
себя разрушать и начать
строить**

Джон Фредериксон

**Не ври себе. Как перестать себя
разрушать и начать строить**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2017

УДК 615.851.8
ББК 53.573

Фредериксон Д.

Не ври себе. Как перестать себя разрушать и начать строить /
Д. Фредериксон — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2017

ISBN 978-5-00-250981-2

Честность с собой – это ключ к изменениям. Психотерапевт с 35-летним опытом, супервизор и преподаватель Джон Фредериксон объясняет, почему без честного взгляда на свою жизнь человек погружается в психологические страдания и защитные механизмы удерживают его в тупике. Через разбор типичных ситуаций и терапевтических диалогов автор показывает, как снять маски, увидеть свои истинные чувства и начать строить более целостную и свободную жизнь.

УДК 615.851.8

ББК 53.573

ISBN 978-5-00-250981-2

© Фредериксон Д., 2017
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2017

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Глава 1. Со мной что-то не так	9
Психотерапия – путь или конец пути?	10
Невыносимое	13
Исцеление	14
Со мной правда что-то не так?	16
Со мной все так. Это с тобой что-то не так!	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Джон Фредериксон

Не ври себе. Как перестать себя разрушать и начать строить

Оригинальное название:

The Lies We Tell Ourselves:

How to Face the Truth, Accept Yourself, and Create a Better

На русском языке публикуется впервые

Книга не пропагандирует употребление алкоголя. Употребление алкоголя вредит вашему здоровью.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

The Lies We Tell Ourselves © 2017 Jon Frederickson. Original English language edition published by Seven Leaves Press 3927 Baltimore St., Kensington Maryland 20895, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2026

* * *

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 задушевные 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?

Глава 1. Со мной что-то не так

Каждый человек в тот или иной момент жизни испытывает страдания, которые порой кажутся невыносимыми. Правда слишком режет по живому, и мы избегаем ее, внушая себе неправду. Мы лжем себе бессознательно и ненамеренно. К сожалению, эта ложь, которая когда-то, возможно, спасла нам жизнь, со временем становится нашим злейшим врагом и причиняет еще больше страданий.

Мы обращаемся за помощью, думая, что с нами «что-то не так», хотя на самом деле это правда рвется наружу. Нам кажется, что мы «сломаны», но на самом деле это завеса лжи надламывается, приоткрывая истинные чувства. Убегая от них, мы начинаем внушать себе новую ложь, которая приносит еще больше страданий.

Ощущение, что с нами «что-то не так», на самом деле может указывать на ложь, скрывающую наше истинное, «правильное» «я». И тогда необходимо перестать убегать, повернуться лицом к правде и принять все, чего мы боимся. Осознание правды о своей жизни не только проливает свет на причины страданий, но и дает силы принять эту правду.

В этой главе мы увидим, как психотерапевт помогает понять, на что указывают наши симптомы. Как правило, это боль, которую невозможно вынести в одиночку. Заглянув за завесу лжи и обнаружив там эмоции и правду, мы вернемся к своему истинному «я» и объективной реальности.

Психотерапия – путь или конец пути?

Избегая того, с чем должен столкнуться, человек начинает испытывать симптомы, которые приводят его в психотерапию. Человек способен вынести самые суровые жизненные испытания, но психологические страдания порой невыносимы. Утрата мечты, любимых людей или надежды на то, что кто-нибудь когда-нибудь нас полюбит, может быть очень болезненной. Зигмунд Фрейд называл психотерапию «лечением любовью»¹. Эту фразу все комментировали по-разному, что естественно, учитывая, как разнообразен человеческий внутренний мир. Спикер одной недавней психологической конференции говорил о психотерапии не как о любви, а как о «технологии, приводящей к переменам». Превратилась ли психотерапия в технику? А как же отношения психотерапевта и пациента? Кто мы – люди или объекты для манипуляций?

В наше время любое страдание склонны объяснять химическим дисбалансом в мозге, когнитивными ошибками или плохими генами. Однако эмоциональная сфера человека – его сердце – противится такой интерпретации. Человек не склад для таблеток, в нем живет стремление почувствовать связь со своим внутренним миром, окружающими и самой жизнью. Ему нужна не таблетка, помогающая избежать реальности, а дружеская рука, держась за которую он сможет посмотреть реальности в глаза.

Исцеление происходит в процессе психотерапевтических отношений двух людей, которые живут и ощущают взаимосвязь, так как оба страдают, сталкиваясь с реалиями жизни, утратой и смертью. В мире нет волшебников, которые знают ответы на все вопросы. И пациент, и психотерапевт непрерывно учатся жить и отвечать на вызовы, которые ставит перед ними жизнь.

Когда я подавал заявку на обучение на психотерапевта, психоаналитик, проводивший мое собеседование, спросил, есть ли у меня самого опыт прохождения психотерапии. Я ответил утвердительно. «А почему вы пошли к психотерапевту?» – спросил он. «Я был в отчаянии», – ответил я.

Когда я пришел на психотерапию, мне нужны были не техника и не метод, а живой человек, который помог бы мне справиться с болью. В детстве я пережил суровые испытания, которые ни один ребенок не может вынести в одиночку. Повзрослев, я погряз в невыносимых страданиях и, не осознавая их причины, понял, что нуждаюсь в наставнике, который взял бы меня за руку и вместе со мной вошел в темный лес неизведанного, где не оставлял бы меня ни на секунду, пока я учился смотреть правде в глаза. Я нашел такого наставника и благодаря ему смог избавиться от защитных механизмов, ставших причиной моих страданий, и открыть в себе мудрость, которую искал в других.

Сначала мне казалось, что психотерапия – это путь. Но если это путь, где конечная точка? Ее нет. Ведь смысл психотерапии именно в том, чтобы прекратить движение и перестать убежать от реальности. Можно всю жизнь убежать от себя к неясной цели: кто-то называет ее исцелением, кто-то – выздоровлением или просветлением. Но на самом деле эти метания бессмысленны, потому что эмоции, тревога, ложь себе и даже правда, которой мы избегаем, – все это находится внутри самого человека.

Одна пациентка беспокоилась о своем сорокалетнем сыне-аутисте. Он заболел, и ему пришлось прожить с ней несколько недель, прежде чем он снова смог вернуться в собственное жилище.

¹ Зигмунд Фрейд в письме 1906 года Карлу Юнгу: «Психоанализ, по сути, лечение любовью». *Здесь и далее, если не указано иное, прим. авт.*

– Я так на него злилась. Однажды он переходил улицу не глядя и чуть не попал под автобус! Я закричала на него: «Ну почему ты не можешь быть нормальным! Почему не можешь быть здоровым!»

– Вы хотите, чтобы ваш сын-аутист был нормальным? – спросил я.

– Да.

– То есть хотите, чтобы он стал кем-то другим.

– Он должен измениться.

– Сын, у которого уже сорок лет РАС, должен измениться сейчас. Вы правда так считаете?

– Нет. Наверное, все-таки нет.

– Как было бы здорово, если бы достаточно было лишь разозлиться на него, и он перестал бы быть аутистом, верно?

– Но он не перестает.

– Да, он продолжает быть аутистом. Получается, вы ждали сорок лет, чтобы вместо сына-аутиста у вас откуда ни возьмись появился нормальный сын. Что ж, я вас понимаю. Вполне естественное желание. Устроим похороны нормальному сыну, которого у вас никогда не было и никогда не будет?

Пациентка наклонилась и заплакала.

Я указал матери на реальность, которую она отрицала, вовсе не с целью причинить ей боль, а с целью облегчить ее боль и избавить от иллюзий, терзавших ее целых сорок лет. Засвидетельствовав ее жизненную реальность, я тем самым показал ей, что она тоже может ее принять. Лишь отпустив несуществующего сына, она смогла бы принять настоящего.

Сможет ли она научиться воспринимать реальность такой, какая она есть? Сможет ли разрешить своему сыну быть аутистом? Обратите внимание, правда не подарок, который можно вручить человеку, чтобы тот взял его у вас из рук. Психотерапевт может только *указать* на правду, которая уже есть внутри человека. Прозрение рождается не в устах терапевта, а в сердце пациента.

Стоило матери осознать свое желание «исправить» сына, она увидела его таким, какой он есть, и поняла, что может с этим жить. Расставшись с фантазией, она освободила место в жизни для настоящего сына. Стоило ей осознать иллюзорность своих желаний, она поняла, как жить и общаться со своим настоящим ребенком. И чем больше она поворачивалась к правде лицом, тем меньше страдала от своей лжи.

Она не избавилась полностью от способности фантазировать. Она просто очнулась ото сна, созданного фантазиями. Я не смог избавить ее от желания иметь другого, нормального сына, но помог ей увидеть, что ее настоящий сын, существование которого она отрицала, тем не менее существовал, невзирая на это отрицание. А «нормального» сына из фантазий никогда не было: он существовал только в мечтах. Отказавшись от иллюзий, она отказалась от своей привязанности к желанию иметь «нормального» сына. Это желание, несомненно, еще возникнет, но пациентка сможет наблюдать за ним со стороны, не цепляясь за него, и всякий раз возвращаться к своему настоящему сыну и продолжать его любить.

Мы ждем того, чего нет, вместо того чтобы замечать то, что есть. Как только моя пациентка заметила своего сына и очнулась от иллюзий, она смогла сказать себе: «Боже, ведь я и есть ты. Это мне, а не тебе нужно стать нормальной. Это мне нужно смотреть по сторонам, чтобы не попасть под автобус реальности, который мчится прямо на меня».

Пациент выздоравливает, когда начинает видеть реальность такой, какая она есть; пациент заболевает, когда живет в фантазиях. Задача психотерапевта – помешать пациенту бежать от себя и укоренить его в реальности. Укореняясь в текущем моменте, пациент может прочувствовать все эмоции, которые всегда пытаются достучаться до нас через тревогу. Тревога, как ни парадоксально, является приглашением «нырнуть» в глубины «я» и увидеть то, от чего мы всегда отворачиваемся, темные неизведанные уголки, куда нам страшно погружаться.

Психотерапевт, по сути, всегда говорит пациенту одно и то же: «То, от чего вы убегаете, и есть то, где нужно остановиться. То, чего вы боитесь, и есть то, с чем вы должны столкнуться. То, что вы игнорируете, и есть то, что вы должны услышать».

Но мы очень хорошо научились затыкать уши. Мы всю жизнь куда-то бежим и не понимаем, что убегает от чувств и от того, что их вызывает. Мы не учимся осознавать разницу между истинным и наносным «я». Чтобы прекратить убегать от реальности, нам нужен помощник, который возьмет нас за руку и поможет остановиться, прочувствовать и вытерпеть. Так все, что невозможно вытерпеть в одиночку, становится терпимым рядом с другим человеком.

Эта помощь – не психотерапевтическая техника, а совместное признание внутренней и внешней жизненной реальности: того, что происходит в душе человека и вокруг. В результате этого совместного признания и слушания и рождается любовь, о которой говорил Фрейд. Когда моя пациентка смирилась с аутизмом сына, она смогла его полюбить и больше уже не требовала, чтобы он стал «нормальным» ребенком, то есть перестала ждать невозможного. Чтобы исцелиться, психотерапевт и пациент должны вместе столкнуться с прежде невыносимым: реальностью и чувствами, которые она вызывает.

Невыносимое

– Джон, Джон! – кричала моя сестра. Ей было два с половиной года, и она стояла в детской кроватке у окна, где мой полуторагодовалый брат запутался в шнурах от штор и задыхался.

Я вскочил с кровати, подбежал к кроватке, забрался в нее и попытался помочь сестре поднять малыша, беспомощно сучившего ножками. Он извивался, брыкался, но был слишком тяжелым. Мы пытались приподнять его, чтобы освободить шею от шнуров, но безуспешно. Я бросился на кухню звать на помощь. Няня высунулась в окно над раковиной и позвала маму: «Флорин!» Следующее воспоминание – как мать отчаянно пытается реанимировать брата, делая ему искусственное дыхание рот в рот. Через несколько минут он умер. Помню его мертвое тельце на коричневом тряпичном коврикe рядом с зеленым кислородным баллоном; помню, как соседка отвела меня за руку к себе домой и привела обратно лишь после похорон. Больше я никогда не видел брата.

Жизнь. Смерть. Чувство вины из-за гибели брата. Мне было всего пять, а я уже столкнулся с вопросами, на которые у меня не было ответов.

В этом я не одинок. Всех, кто стремится залечить душевные раны, объединяет одно: им пришлось перенести боль, с которой они не смогли справиться в одиночку. Мать одной моей пациентки пыталась ее утопить. Отец другого пациента жестоко избивал его до черных синяков. Мать еще одной пациентки в состоянии психоза разделась догола на проезжей части и начала выкрикивать проповедь, обращаясь к водителям проезжающих автомобилей. Боль окружает нас со всех сторон.

У каждого, кто нуждается в исцелении, есть своя история несчастной любви, утраты и болезненных эмоций, которые не дают завершить начатый путь. Поэтому мы ищем человека, который помог бы нам пройти остаток этого пути.

Исцеление

В психотерапии выздоровление пациента происходит *через взаимоотношения*. Раны, нанесенные в отношениях с другими людьми, и залечиваться должны в отношениях с другим человеком – психотерапевтом, который не дает советы, а выводит пациента на полноценный диалог. Психотерапевту интересно выяснить, кто перед ним, что скрывается за словами, идеями и фантазиями. Расспрашивая о чувствах, а не об убеждениях, психотерапевт показывает пример совершенно других отношений и другого мира. Он не приказывает не жаловаться, «взять себя в руки» или обо всем забыть, а открывает дверь в мир принятия, позволяя высказать все чувства. Он погружает нас в глубины, куда мы боялись спуститься в одиночку, и поддерживает нас, пока мы там находимся.

Психотерапевт не говорит с пациентом о внешнем мире, а спрашивает о внутреннем – о чувствах, побуждениях и желаниях, которые мы игнорируем. Он указывает на все наши механизмы, с помощью которых мы прячемся от других и себя, а потом призывает перестать прятаться. «Вы – самый важный человек в своей жизни, – говорит психотерапевт. – Почему бы не наладить хорошие отношения с собой?»

Но чтобы наладить хорошие отношения с собой, надо научиться проникать за завесу слов, оправданий и объяснений и слышать себя. В начале наших психотерапевтических сеансов пациентка из следующей истории не рассказала мне о своей проблеме сразу, а описала поход в салон красоты и к дерматологу.

Я спросил:

– Давайте пока оставим эти разговоры о дерматологе. Скажите, с какой проблемой вы на самом деле ко мне пришли?

– Мой предыдущий психотерапевт говорил, что у меня детская травма.

– А что думаете вы? Над чем бы вы хотели поработать?

– Проблем слишком много. Трудно выбрать что-то одно.

– А если бы я попросил вас все-таки выбрать что-то одно – какая именно помощь от меня вам нужна?

– Может, я расскажу о своем детстве и тогда вы поймете?

– Но прежде чем вы начнете рассказывать, можете сформулировать свою проблему?

Она вздохнула и призналась:

– Мне некомфортно об этом говорить.

– Вам нужна моя помощь, но вам некомфортно рассказывать, в чем именно? Что произойдет, если мы не будем знать, в чем проблема?

– Вы не сможете мне помочь.

– Возможно, в этом и проблема? Вы хотите, чтобы вам помогли, но не позволяете себе получить эту помощь?

Тут ее губы задрожали, и она заплакала.

Психотерапевта не интересуют маска пациента, который притворяется, что у него все под контролем, потому что это лишь частичная версия «я», которую пациенты выдают за целое. Это стена, за которой скрывается истинное «я» – человек, которым пациент боится быть. Когда психотерапевт указывает пациенту на разные механизмы, с помощью которых он прячет это истинное «я», и пациент начинает их видеть, он перестает прятаться. Лишившись защитных механизмов, он уже не может притворяться, что с ним все в порядке и у него все под контролем: маски сняты, стены рухнули.

При этом психотерапевт принимает пациента таким, какой он есть. В ходе психотерапевтических отношений встречаются два живых человека. Психотерапевт всецело принимает мысли, чувства и тревоги пациента, и последний наконец получает то, к чему всегда стремился

и чего боялся: его начинают любить таким, какой он есть. Хотя на самом деле человек никогда не боится любви. Он боится боли и горя, которые выступают на первый план, когда присутствие любви обнаруживает ее прежнее отсутствие.

Взаимное принятие чувств помогает покончить с отвержением себя и страхом. Почему оно должно быть взаимным? Если психотерапевт принимает нас такими, какие мы есть, а мы сами этого не делаем, в глубине души мы продолжаем отвергать себя. Мы исцеляемся, лишь когда принимаем себя. А принятие себя начинается с признания проблемы.

Нежелание моей пациентки раскрывать свою проблему в итоге сыграло ей на руку. Ее боязнь говорить о проблеме указывала на то, что она боится от меня зависеть, а значит, когда-то было отвергнутое стремление к принятию. Депрессия пациентки была ее способом сказать «нет» прежней жизни; болезнь указывала на необходимость стать тем человеком, которым она боялась быть. Я нормально отнесся к ее сопротивлению, хотя она боялась, что я ее из-за этого отвергну. Взаимное принятие открыло двери горю и разрушило ложь о том, что люди (в частности, моя пациентка) недостойны любви.

Со мной правда что-то не так?

Мы часто говорим себе: «Со мной что-то не так». На примере следующей истории попробуем понять, что скрывается за этой ложью. Речь пойдет о пациентке, страдающей от зависимости, в процессе излечения. Она слышала голоса, склонявшие ее вернуться к вредной привычке. «Я не понимаю, что со мной происходит, – но явно что-то не то. Не знаю, что такое норма, но это точно не норма». Иногда ощущение «ненормальности» указывает на правду, которая, как росток из-под земли, пытается пробиться наружу из глубин нашего существа.

Эта пациентка годами себя наказывала, так как верила, что заслуживает только страданий. Но почему? Чтобы добыть средства на свою разрушительную привычку, она торговала собой. Ей не хотелось, чтобы дочери об этом знали, поэтому она оставляла их с отцом. Узнав, что он надругался над старшей дочерью, женщина немедленно забрала детей и предъявила бывшему обвинения, но вред был уже нанесен. Из-за зависимости она пренебрегла безопасностью дочерей.

Ее предыдущие психотерапевты пытались избавить ее от вины и добиться, чтобы она простила себя. Она боялась, что я захочу сделать то же самое.

– Я поступила неправильно, и никто не убедит меня в обратном, – сказала она.

– Это верно: вы поступили неправильно. Вы будете чувствовать себя виноватой до конца жизни. Никто не сможет избавить вас от чувства вины, и я не имею права пытаться это сделать, потому что ваша вина – самое здоровое, что у вас есть. Вы испытываете вину, потому что любите дочерей. Это свидетельство любви. Психотерапия тут бессильна. Но мы можем помочь вам перестать наказывать себя, чем вы занимаетесь с тех пор, как произошла трагедия. Оттого что вы себя наказываете, вашим дочерям не легче, согласны?

Пациентка страдала, потому что верила в ложь о себе: «Я заслужила вечные страдания». Ей казалось, что с ней «что-то не так», но на самом деле с ней все было так, а чувство вины указывало на живущую внутри любовь к детям. Когда эта женщина наконец приняла свою вину и научилась жить с ней, она ощутила любовь к дочерям и поняла, что в ее внутреннем мире есть что-то прекрасное. Когда отпала необходимость наказывать себя, она смогла избавиться от зависимости и никогда больше не возвращалась к проституции. Осознав нанесенный ущерб, она начала работать с детьми в детском саду, тем самым символически исправляя ущерб, который нанесла своим детям в прошлом.

Эта пациентка была проституткой в прямом смысле слова. Но разве не разновидность проституции – заниматься нелюбимым делом и лгать себе, что эта работа на самом деле нравится? Мой пациент, которому всю жизнь прочили карьеру в семейном бизнесе, начал работать в семейной компании и вскоре впал в депрессию. «Со мной что-то не так, – сказал он мне. – Я не должен испытывать депрессию». На самом деле все было правильно. Все было «так». Почему? Потому что этот мужчина был талантливым художником. Его симптомы были сигналами его истинного «я», которое призывало бросить семейный бизнес и стать творцом. Он впал в депрессию, потому что жил во лжи. Как только он перестал лгать себе и стал жить по правде, он излечился от депрессии.

У другой моей пациентки проблема была не в карьере, а во лжи, которую она себе внушала. «Откуда эта постоянная тревога? Моя жизнь прекрасна. Я воспитала детей и поставила их на ноги. Это кажется бессмысленным». Да, тревога всегда кажется бессмысленной, пока не согласишься в лицо фактам и не сопоставишь их.

Эта пациентка руководила семейным бизнесом, формальным руководителем которого считался ее муж. В конфликтах с персоналом он никогда не вставал на ее сторону. Когда мы стали анализировать ее чувства к нему в связи с этим саботирующим поведением, она завершила

меня, что не злится на него. Гневаться, по ее мнению, было «бездуховно». Она отрицала, что злилась на своего мужа, и в итоге срывалась на других сотрудников компании.

Постоянная тревога, таким образом, была обратной стороной гнева и подавленного стремления быть честнее с собой, мужем и мной. Невысказанные чувства часто проявляются как тревога «неопределенной этимологии». В итоге моя пациентка перестала притворяться, что не злится на мужа, установила границы, открыто заявила, что она лидер компании, и перестала скрывать свои лидерские качества, которые «глушила» целых тридцать лет.

Вот почему убеждение, что с нами «что-то не так», на самом деле часто означает, что мы хотим жить в честности и согласии со своим истинным «я».

Со мной все так. Это с тобой что-то не так!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.