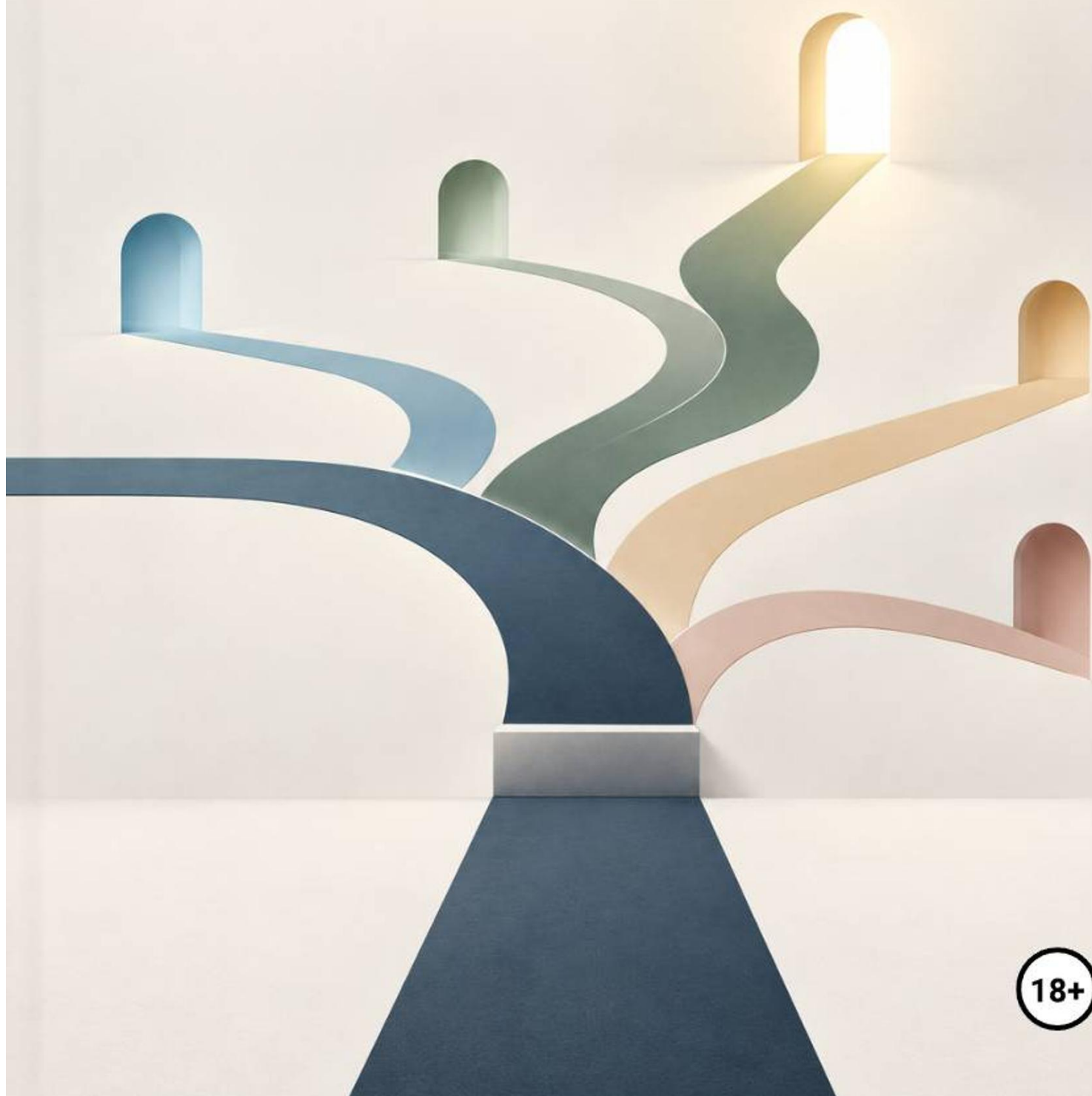


Марина Котова

ПСИХОТЕРАПИЯ НЕ ПО КАРМАНУ

Как найти помощь, которая подходит
вам и вашему бюджету



18+

Марина Котова

Психотерапия не по карману

«Автор»

2026

Котова М.

Психотерапия не по карману / М. Котова — «Автор», 2026

Психотерапия нужна, но что делать, если регулярные встречи со специалистом вам просто не по карману? Эта книга — не о том, как заменить психолога бесплатными советами. Она поможет разобраться, какие формы самопомощи и поддержки действительно существуют, чем они отличаются и где проходят их границы. Вы научитесь выбирать помощь под свою задачу и возможности, понимать, когда самостоятельных шагов достаточно, а когда нужен специалист. Чтобы вместо «мне помощь не по карману» появился другой вопрос: «Какой следующий шаг доступен мне сейчас?»

© Котова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Когда совет правильный, а воспользоваться им невозможно	7
Глава 2. Помощь — не одна дверь	9
Глава 3. Сначала понять, что именно трудно	11
Глава 4. Дешевле — не значит слабее. Но и не значит равноценнее	13
Глава 5. План Б, который не должен быть стыдным	15
Глава 6. Не всякая самопомощь — помощь	17
Глава 7. Самостоятельно — не обязательно в одиночку	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Марина Котова

Психотерапия не по карману

Предисловие

Вы несколько месяцев собирались обратиться к психологу.

Но каждый раз находилось что-то более срочное: работа, дети, родители, кредит, зуб, который тоже выбрал не самый удачный момент, чтобы напомнить о себе. А потом однажды вечером вы всё-таки открыли сайт специалиста.

Прочитали описание.

Посмотрели отзывы.

Представили, как наконец скажете вслух то, что давно прокручиваете в голове.

И увидели цену.

После этого начинается арифметика, о которой почему-то неловко говорить вслух.

Одна встреча — ещё возможно.

Четыре в месяц — уже сумма.

Если несколько месяцев подряд — совсем другая сумма.

И вот человек, который пять минут назад думал о тревоге, одиночестве, бессоннице или жизни, из которой куда-то исчезли силы, уже сидит с калькулятором и считает, сколько психологических консультаций помещается между ипотекой, продуктами и зимними ботинками ребёнку.

А потом закрывает вкладку.

Иногда вместе с ней закрывается и сама мысль о помощи.

Потому что в массовом представлении психологическая помощь слишком долго выглядела как одна-единственная дверь. За дверью — кабинет, кресло, специалист и регулярные индивидуальные встречи. Если дверь открывается — прекрасно. Если на ней висит цена, которую вы не можете платить, за ней словно заканчивается вся карта.

Остаётся неприятный выбор: либо найти деньги, либо справляться самому.

Эта книга появилась из сомнения в самой постановке вопроса.

Психотерапия может быть очень важной помощью. Иногда именно она и нужна человеку. Иногда нужна медицинская оценка. Иногда ситуация требует не книги и не упражнения, а профессионального вмешательства — а порой и срочной помощи.

Но из этого не следует, что всё пространство между «регулярная индивидуальная терапия» и «остался один на один со своей проблемой» пусто.

Оно гораздо больше, чем кажется.

В нём есть структурированная самопомощь и программы с сопровождением. Группы и обучение навыкам. Поддержка людей с похожим опытом. Близкие, которые не обязаны становиться нашими бесплатными терапевтами, чтобы всё-таки быть рядом. Повседневные опоры, способные не лечить, а поддерживать. Профессиональная помощь разной интенсивности и назначения.

Но стоит увидеть это пространство — и возникает другая опасность.

Можно написать бодрящую книгу под названием «Как заменить психолога бесплатно».

Эта книга — не она.

Потому что книга не заменяет специалиста только оттого, что хорошо написана. Друг не становится психотерапевтом благодаря способности слушать. Бесплатная группа не обязана подходить каждому. Приложение не получает дополнительных возможностей от краси-

вого интерфейса. А прогулка, сон и физическая активность не превращаются в лечение всех психологических трудностей, сколько бы раз интернет ни советовал «просто начать с режима».

Поэтому главный вопрос здесь будет не «чем заменить психотерапию?»

Он другой:

«Какая помощь нужна мне сейчас — и какой из доступных способов действительно способен выполнить эту задачу?»

Разница кажется небольшой.

На самом деле в ней помещается почти вся книга.

Мы будем учиться различать помощь по функции, а не по престижу. Смотреть не только на цену, но и на время, силы, дорогу, приватность, семейные обязанности — всё то, что обычно исчезает из идеальных рекомендаций. Разбираться, когда самопомощь разумна, а когда попытка продолжать справляться самостоятельно становится уже не экономией, а плохим маршрутом.

И постепенно вместо одной дорогой двери появится карта.

Она не будет идеальной.

На ней останутся места, где доступ к помощи действительно несправедливо труден. Останутся очереди, нехватка специалистов, финансовые ограничения и ситуации, для которых дешёвой равноценной альтернативы просто нет. Было бы нечестно обещать обратное.

Зато с карты исчезнет одна очень тяжёлая ошибка: мысль, будто невозможность оплачивать определённый формат помощи означает, что человеку остаётся только терпеть.

И, возможно, исчезнет ещё одна.

Стыд.

Потому что фраза «я не могу позволить себе такую терапию» ничего не говорит о том, насколько серьёзно вы относитесь к себе. Она сообщает лишь об одном из условий вашей жизни.

Условие можно учитывать.

С ним можно искать маршрут.

Иногда маршрут приведёт к книге, группе или программе. Иногда — к разговору с близким. Иногда — к специалисту. Иногда придётся менять выбранный способ по дороге. А иногда окажется, что уровень помощи необходимо повысить, даже если это неудобно, страшно и дорого.

Цель не в том, чтобы научиться обходиться без психологов.

И не в том, чтобы любой ценой попасть в терапию.

Цель гораздо спокойнее и практичнее: перестать видеть перед собой только две возможности — «могу оплатить» и «остаюсь без помощи».

Если сейчас перед вами именно такая стена, не нужно немедленно её ломать.

Сначала посмотрим, действительно ли это стена.

Возможно, рядом есть дорога.

ЧАСТЬ

I

. МЕЖДУ «ТЕРПИ» И «ИДИ К ПСИХОЛОГУ»

Глава 1. Когда совет правильный, а воспользоваться им невозможно

Вечером Аня наконец сделала то, что откладывала несколько месяцев: открыла сайт психолога, которого ей рекомендовали сразу два человека. Не какого-нибудь специалиста из рекламы с обещанием «новой жизни за три встречи», а спокойного, внятного, с образованием, понятным описанием работы и фотографией кабинета, где даже кресло выглядело так, будто умеет слушать.

Она прочитала страницу до конца и нажала «Стоимость».

Потом ещё раз посмотрела на цифру — на случай, если зрение решило поучаствовать в её психологических трудностях.

Одна встреча стоила примерно столько, сколько Аня обычно оставляла в супермаркете за несколько дней. Если ходить регулярно, получалась сумма, которую нельзя было незаметно вытащить из семейного бюджета. Она мысленно убрала доставку еды, пару покупок, которые и так давно откладывала, потом дошла до кружка сына и остановилась. Закрыла вкладку. Через минуту снова открыла, словно цена могла одуматься.

Цена не изменилась.

Самое неприятное случилось потом. Вместе с разочарованием пришёл стыд.

Последние месяцы Аня плохо спала, стала чаще срываться на близких, иногда плакала в машине перед работой, потому что там её никто не видел. Подруга говорила: «Тебе бы с психологом это разобрать». В статьях советовали обратиться за профессиональной помощью. В комментариях под историями людей с похожими переживаниями обязательно находился человек, писавший: «Здесь нужен специалист, а не интернет».

Всё это звучало разумно.

Проблема была только в одном: разумный совет не становился выполнимым оттого, что он разумный.

Есть особый вид беспомощности, который возникает, когда ты уже понял, что тебе может быть нужна поддержка, даже нашёл дверь — и обнаружил на ней ценник, расписание, очередь, расстояние или другие обстоятельства, через которые сейчас не пройти. В этот момент легко сделать ещё один вывод, уже о себе: значит, я недостаточно стараюсь. Если бы мне действительно было плохо, я бы нашёл деньги. Отказался бы от чего-нибудь. Поехал бы через весь город. Ждал бы полгода. Организовал бы.

Но человеческая жизнь устроена не как задача из учебника, где все условия помещаются в две строчки. У человека могут быть ипотека, дети, пожилые родители, две работы, жизнь в маленьком городе, сменный график, отсутствие возможности говорить с кем-то конфиденциально из собственной комнаты. Иногда мешают стыд и страх. Иногда — неудачный прошлый опыт. Иногда человек просто не знает, куда идти и чем один вид помощи отличается от другого. А иногда денег действительно нет. Не «неправильно расставлены приоритеты», не «есть внутренний запрет тратить на себя», а нет суммы, которую можно еженедельно вынимать из бюджета без последствий.

Исследования доступности помощи описывают подобные барьеры: стоимость — лишь один из них. Рядом с ней стоят нехватка услуг, географическая и организационная недоступность, стигма, недостаток информации и прошлый негативный опыт обращения за помощью. Поэтому фраза «вам стоит обратиться к специалисту» может быть одновременно правильной и совершенно недостаточной.

Это важно признать не для того, чтобы обесценить психотерапию. Стоимость работы специалиста тоже не берётся из воздуха: за ней обучение, время, супервизия, аренда, налоги,

профессиональная нагрузка. Эта книга вообще не собирается устраивать суд над психологами за то, что их работа стоит денег.

Но она не собирается устраивать суд и над человеком, у которого этих денег сейчас нет.

Между этими двумя реальностями почему-то часто остаётся пустое место. С одной стороны — серьёзный разговор о профессиональной помощи. С другой — бесконечный интернет с советами дышать, гулять, вести дневник благодарности, «прорабатывать установки» и обязательно полюбить себя до пятницы. И человек должен сам догадаться, что из этого поддержка, что развлечение, что может быть полезно при определённых трудностях, а что просто красиво упакованная уверенность автора.

Аня в тот вечер ничего не решила. Она не нашла внезапно дешёвого идеального психолога, не составила план спасения и не проснулась утром другим человеком. Она просто закрыла ноутбук и пошла мыть кружку, оставленную на столе с утра.

Но её ситуация хорошо показывает вопрос, с которого начинается эта книга.

Что делать, если помощь, которую вам советуют, сейчас недоступна?

Не вообще — когда-нибудь, в идеальном мире с лишними деньгами, свободными вечерами и кабинетом психолога в соседнем подъезде. А сейчас, в той жизни, которая уже есть.

Возможно, самый вредный ответ — решить, что вариантов всего два: либо регулярная индивидуальная психотерапия, либо одиночество со своими проблемами.

Прежде чем искать упражнения, приложения, книги, группы или людей, которым можно позвонить, нам придётся разобраться с самой этой картой. Потому что помощь — это не одна дверь. И если одна из них сейчас закрыта, сначала стоит выяснить, какие ещё двери действительно существуют — и куда они ведут.

Глава 2. Помощь — не одна дверь

Когда говорят о психологической помощи, воображение часто рисует одну и ту же сцену: два кресла, закрытая дверь, пятьдесят минут разговора. Это настолько привычный образ, что всё остальное рядом с ним легко начинает казаться чем-то второстепенным — полезным дополнением, временной заменой или, чего доброго, психологическим «эконом-тарифом».

Но помощь устроена сложнее.

Представим Илью. Последние месяцы он живёт с постоянным напряжением: трудно сосредоточиться, вечером мысли не выключаются, а любое письмо от начальника вызывает внутреннюю готовность к катастрофе. Индивидуальная терапия сейчас не помещается в его бюджет. Поэтому он решает, что выбора нет, и продолжает ждать: может быть, через полгода станет легче с деньгами.

При этом в его городе есть бесплатная психообразовательная группа при некоммерческой организации. Есть структурированная программа самопомощи, где задания идут в определённой последовательности. Есть вариант той же программы с коротким сопровождением обученного специалиста. Есть врач, к которому можно обратиться для оценки состояния, если оно заметно ухудшится. Но Илья не воспринимает ничего из этого как «настоящую помощь». Настоящая, в его представлении, бывает только за закрытой дверью кабинета.

Именно здесь полезно заменить привычную картинку другой.

В системах психологической помощи существует подход, который называют *stepped care* — помощью разной интенсивности. Его смысл не в том, чтобы всем сначала выдавать самый дешёвый вариант и только потом, после серии испытаний на выносливость, допускать к специалисту. И не в том, что менее интенсивная помощь всегда слабее.

Логика другая: для некоторых задач и состояний разумно использовать наименее интенсивный вариант, который имеет основания быть полезным и соответствует ситуации человека, при этом заранее сохраняя возможность перейти к более интенсивной помощи, если этого недостаточно. В клинических рекомендациях такой принцип применяется, например, к части тревожных и депрессивных состояний. Но это не универсальная лестница, по которой обязан пройти каждый.

Лучше представить не лестницу, а карту.

На ней есть разные маршруты. Где-то человек действительно может начать со структурированной самостоятельной программы. Где-то полезнее программа с небольшим сопровождением. Кому-то подходит групповой формат. В другой ситуации нужна индивидуальная профессиональная помощь, а иногда — медицинская оценка или более срочное вмешательство. Некоторые маршруты могут идти параллельно: человек получает профессиональную помощь и одновременно использует подходящие инструменты самопомощи или поддержку группы.

Цена здесь важна, но она не единственный критерий. Бесплатный формат не становится автоматически хорошим только потому, что он бесплатный. Дорогой — автоматически подходящим только потому, что дорогой. Гораздо полезнее спрашивать: для какой задачи предназначен этот способ помощи? Есть ли у него понятная структура? Кто его проводит? Требуется ли сопровождение? Что делать, если состояние не улучшается или становится хуже?

У этой карты есть ещё одна особенность: на ней нет медали за самостоятельность.

Иногда человек выбирает самый малозатратный вариант не потому, что он лучше подходит, а потому, что очень хочет доказать себе: «Я должен справиться сам». Иногда, наоборот, отвергает доступную программу, считая её несерьёзной: если это не еженедельные разговоры с терапевтом, значит, толку не будет. Оба решения могут приниматься ещё до того, как человек разобрался, что именно ему предлагают.

Илья в нашей истории мог бы так и ждать идеального момента. Но допустим, он решает сначала посмотреть на ситуацию без привычной иерархии.

Ему не нужно выбирать «лучший вид психологической помощи вообще». Такой задачи просто нет. Ему нужно понять, что происходит с ним сейчас, насколько это мешает жить и какие варианты доступны именно для этой задачи. Затем — выбрать разумный следующий шаг и заранее знать, при каких обстоятельствах этот шаг придётся пересмотреть.

Это звучит менее эффектно, чем обещание найти «свой метод». Зато в такой логике есть важная свобода: первый выбор не обязан становиться пожизненным контрактом.

Можно начать с одного уровня и перейти на другой. Можно обнаружить, что бесплатная группа вам не подходит. Можно понять, что самостоятельной программы оказалось мало. Можно, наоборот, получить от структурированного формата больше пользы, чем ожидалось. Сам факт перехода не означает, что предыдущий шаг был ошибкой.

Для начала достаточно очень простой черновой карты. Не списка диагнозов и не домашнего плана лечения. Всего трёх вопросов: что сейчас мне больше всего мешает; какая помощь реально доступна; по каким признакам я пойму, что выбранного уровня недостаточно.

На последний вопрос пока не нужно отвечать идеально. Мы вернёмся к нему позже, когда будем говорить о границах самопомощи и ситуациях, где откладывать более интенсивную помощь небезопасно.

А сейчас важнее другое.

Если вчера перед нами была одна закрытая дверь, то сегодня появилась карта. Но карта бесполезна, пока непонятно, где на ней находишься. Поэтому следующий шаг — не выбирать приложение, книгу, группу или специалиста. Сначала придётся точнее назвать саму трудность: что именно происходит и сколько места она уже занимает в жизни.

Глава 3. Сначала понять, что именно трудно

В понедельник утром Олег написал в поисковой строке: «Что делать, если ничего не хочется». Поисковик немедленно предложил ему депрессию, выгорание, дефицит витаминов, кризис среднего возраста и статью с бодрым заголовком «Семь способов вернуть мотивацию за неделю».

Олег закрыл браузер.

«Ничего не хочется» было правдой, но слишком большой. В неё помещалось всё сразу: он третий месяц просыпался уже уставшим, раздражался на коллег, перестал ездить по субботам к друзьям и откладывал даже простые дела. При этом работу он не бросил, ребёнка из школы забирал, счета оплачивал и иногда вполне искренне смеялся над глупыми видео. Что именно с ним происходило, он не знал. Зато интернет был готов знать за него.

Когда человеку трудно, очень хочется поскорее дать происходящему имя. Название обещает порядок: если я понял, что это, значит, можно найти инструкцию. Но между полезной точностью и поспешной самодиагностикой есть существенная разница.

Жизненный стресс, усталость после тяжёлого периода, отдельные тревожные или депрессивные симптомы и психическое расстройство — не одно и то же. Более того, похожие жалобы могут возникать в очень разных обстоятельствах. По одному признаку — плохому сну, снижению настроения, раздражительности или отсутствию сил — нельзя надёжно определить, что именно происходит с человеком.

Для нашей задачи это особенно важно. Если книга собирается говорить о доступных уровнях помощи, она не может начинать с предложения: «Определите свой диагноз и выберите подходящий способ». Диагностика — не домашняя сортировка носков по цветам, и даже очень внимательное чтение о симптомах не превращает человека в специалиста по собственной клинической оценке.

Но это не означает, что до встречи с профессионалом остаётся только беспомощно пожимать плечами.

Можно сделать другое: не ставить себе название, а точнее описать трудность.

Например, фраза «у меня тревога» пока сообщает не так много. Что происходит в теле? Какие мысли возвращаются? Есть ли ситуации, которых человек начал избегать? Мешает ли это работать, спать, учиться, общаться, заботиться о себе? Как давно это продолжается? Становится ли легче или, наоборот, постепенно занимает всё больше места?

Такие вопросы не выдают диагноз. Они помогают увидеть масштаб происходящего и сформулировать задачу, с которой вообще предстоит искать помощь.

Олег попробовал сделать именно это. Не тест из двадцати пунктов с результатом «у вас 83 процента выгорания», а четыре короткие заметки.

Что происходит: почти каждое утро тяжело вставать, к вечеру всё раздражает, свободное время хочется проводить одному.

Как мешает: стал чаще ошибаться на работе, отменил несколько встреч с друзьями, домашние дела копятся до выходных.

Как давно: примерно три месяца, после особенно напряжённого периода на работе.

Что уже пробовал: взял несколько выходных, стал раньше ложиться, пытался заставить себя чаще встречаться с людьми. Ненадолго становилось легче, но устойчивого изменения он не заметил.

Эта запись не ответила на вопрос «что со мной?». И это нормально. Зато вместо огромного «ничего не хочется» появилась более подробная картина.

Есть ещё один ориентир, к которому мы будем возвращаться на протяжении книги: не только насколько неприятно человек себя чувствует, но и насколько происходящее вмещива-

ется в жизнь. Иногда переживание очень болезненно, но человек сохраняет привычное функционирование. Иногда внешне всё выглядит почти нормально, а внутри уже требуется огромное усилие, чтобы умыться, приготовить еду, ответить на письмо или выйти из дома. Поэтому сравнивать себя с соседкой, которая «тоже тревожится и ничего», — занятие примерно столь же точное, как определять температуру по выражению лица.

При этом важно не впасть в противоположную крайность: «Раз я всё ещё хожу на работу, значит, ничего серьёзного быть не может». Способность выполнять часть обязанностей сама по себе не отменяет страдания и не отвечает на вопрос, какая помощь нужна.

На этом месте особенно соблазнительно дать читателю таблицу: если мешает немного — делайте одно, если сильно — другое. Но такой аккуратной универсальной таблицы у нас нет. Выбор помощи зависит не только от субъективной тяжести, но и от конкретных симптомов, длительности, риска, состояния здоровья, предыдущего опыта, доступности поддержки и множества других обстоятельств. В некоторых ситуациях нужна профессиональная оценка, и позже мы отдельно поговорим о признаках, при которых не стоит пытаться решить всё одной самопомощью.

Пока задача скромнее.

Если вам хочется попробовать описать собственную ситуацию, можно взять четыре вопроса Олега: что происходит; как это мешает жить; как давно продолжается; что уже было испробовано и что изменилось. Не нужно подгонять ответы под термин из статьи или видео. Пусть они останутся обычными человеческими словами.

«Третий месяц не могу нормально уснуть перед рабочим днём» полезнее, чем поспешное «у меня тревожное расстройство».

«После развода почти ни с кем не разговариваю и перестал готовить себе еду» точнее для выбора следующего шага, чем «я сломан».

«Последние две недели плачу по вечерам и всё равно хожу на работу» честнее, чем попытка доказать себе, что раз работа не брошена, значит, помощь не нужна.

Такое описание не решает проблему. Оно делает её видимой.

А это уже меняет следующий вопрос. Вместо «какая помощь вообще самая хорошая?» появляется другой: какая интенсивность и какой формат могут соответствовать именно этой ситуации?

И здесь обнаруживается ещё одна ловушка. Мы привыкли думать, что цена автоматически показывает серьёзность помощи: дорогое — настоящее, бесплатное — слабое. Но цена и качество связаны куда сложнее.

Глава 4. Дешевле — не значит слабее. Но и не значит равноценнее

У Марины было три вкладки.

В первой — психолог, к которому она давно присматривалась: индивидуальные встречи раз в неделю, сумма за месяц неприятно напоминала небольшой кредит. Во второй — бесплатная онлайн-программа с упражнениями и понятным расписанием. В третьей — недорогая группа, которая собиралась по вечерам.

Марина смотрела на экран и пыталась решить задачу знакомым способом: если одно стоит дорого, другое мало, а третье вообще ничего, значит, где-то здесь спрятана шкала качества.

Логика казалась безупречной. Хорошие ботинки редко стоят как шнурки. Хороший сыр подозрительно неохотно участвует в акции «три по цене одного». Почему с психологической помощью должно быть иначе?

Потому что цена услуги и интенсивность помощи — разные вещи.

Стоимость может зависеть от страны и города, квалификации и опыта специалиста, формата работы, аренды, финансирования программы, благотворительных или государственных субсидий, количества участников и множества организационных обстоятельств. Бесплатная программа иногда бесплатна для человека потому, что за неё уже заплатил кто-то другой: система здравоохранения, университет, фонд, исследовательский проект. А высокая стоимость индивидуальной работы может быть совершенно обоснованной и всё равно ничего не говорить о том, подходит ли именно этот формат конкретному человеку в конкретной ситуации.

Это не означает, что все варианты одинаково хороши.

Как раз здесь легко качнуться в другую сторону. Если дороговизна не гарантирует качества, возникает соблазн объявить: «Зачем вообще платить, если есть бесплатные способы?» Но разные формы помощи отличаются не только ценой. У них могут быть разные задачи, интенсивность, степень персонализации, объём сопровождения, требования к участию и границы применимости.

В моделях помощи разной интенсивности для некоторых тревожных и депрессивных состояний действительно предусмотрены структурированные варианты самопомощи, программы с сопровождением и групповые форматы. Это не случайные советы из интернета, поставленные рядом с психотерапией из экономии. Речь идёт о конкретно организованных вмешательствах, предназначенных для определённых задач. Если выбранный уровень не даёт достаточного результата или состояние требует большего внимания, маршрут пересматривают.

Ключевое слово здесь — «соответствует».

Мы часто ищем лучший метод вообще, словно существует ежегодная премия «Самая правильная психологическая помощь». Но человеку нужен не победитель рейтинга, а вариант, который подходит его задаче, состоянию и обстоятельствам.

Допустим, Марина переживает тяжёлый период после смены работы. Она много тревожится, но продолжает справляться с основными обязанностями и хочет научиться лучше обходиться с повторяющимися тревожными мыслями. Структурированная программа с понятной последовательностью и сопровождением может оказаться разумным вариантом для рассмотрения. Из этого не следует, что такая программа подойдёт любой Марине с любой тревогой. И тем более не следует, что она «заменяет психолога».

А теперь изменим условия. Человек почти перестал выходить из дома, с трудом заботится о себе, состояние ухудшается, появляются обстоятельства, требующие профессиональной оценки. Та же самая программа, даже бесплатная, удобная и прекрасно сделанная, уже

не становится достаточной только потому, что когда-то показала пользу в исследованиях для другой задачи и другой группы людей.

Инструмент нельзя оценивать отдельно от ситуации, в которой его собираются использовать.

Поэтому вместо шкалы «дорогое — серьёзное, дешёвое — слабое» полезнее представить три вопроса.

Первый: для какой задачи создан этот формат? Не что обещает рекламный заголовок, а с чем он действительно работает.

Второй: сколько в нём поддержки и персонализации? Одно дело — самостоятельно проходить материалы. Другое — получать краткое сопровождение. Третье — работать в группе. Четвёртое — индивидуально со специалистом. Эти различия важны сами по себе, а не как ценники на полке.

Третий: что произойдёт, если выбранной помощи окажется мало? Есть ли возможность получить оценку состояния, перейти к другому уровню, обратиться за более интенсивной поддержкой?

Эти вопросы не превращают человека в эксперта по клиническим рекомендациям. И не дают формулы, по которой можно вечером за кухонным столом вычислить идеальный способ помощи. Их задача скромнее: убрать цену с должности главного судьи.

Марина в конце концов закрыла вкладку с калькулятором. Не потому, что деньги перестали иметь значение — ещё как имели. Просто теперь бюджет стал одним из условий выбора, а не доказательством качества.

Она открыла описание бесплатной программы и впервые прочитала не отзывы, а то, как она устроена: кому предназначена, из каких этапов состоит, есть ли сопровождение, сколько времени занимает. Потом посмотрела правила группы. После этого вернулась к странице психолога.

Три варианта по-прежнему различались по цене. Но теперь это были не «хороший», «похуже» и «совсем уж бюджетный». Это были три разных формата, о которых пока следовало узнать больше.

И здесь возникает следующая трудность.

Даже когда человек находит вариант, который теоретически ему подходит, внутри может остаться неприятное чувство: «Да, но это всё-таки не настоящая помощь. Настоящая была бы в кабинете, один на один».

Иногда из-за этого мы не пользуемся тем, что действительно доступно, месяцами ожидая возможности получить помощь, которую считаем единственно достойной.

Именно здесь появляется план Б — вариант, который почему-то слишком легко принять за поражение.

Глава 5. План Б, который не должен быть стыдным

Когда Света впервые решила обратиться за помощью, она подошла к делу основательно. Нашла трёх специалистов, прочитала страницы об образовании, методах и правилах работы, даже завела отдельную заметку в телефоне. Потом посчитала стоимость месяца.

Заметка осталась. Запись — нет.

Через пару недель коллега рассказала ей о бесплатной структурированной программе, которую можно было проходить дома. Света поблагодарила, сохранила ссылку и больше к ней не возвращалась.

Причина была не в недоверии к интернету и не в лени. Просто внутри эта программа мгновенно получила ярлык: «пока не могу позволить себе нормальную помощь».

Слово «пока» оказалось коварным. Оно звучало временно, но месяцы шли. Света ждала премию, потом окончания ремонта, потом более спокойного периода на работе. Каждый раз находилось разумное объяснение, почему начинать сейчас не стоит. Настоящая помощь существовала где-то впереди, а всё доступное сегодня казалось компромиссом, на который соглашались от безысходности.

Так бывает не только с психологической помощью. Мы вообще умеем превращать идеальный вариант в условие начала. Не покупать зимние ботинки, потому что хочется именно те. Не заниматься языком, пока не появится возможность ходить к хорошему преподавателю. Не приглашать друзей, потому что кухня ещё не закончена. Иногда ожидание действительно оправданно. Но иногда идеальный вариант становится очень респектабельной формой бездействия.

С психологической помощью к этому добавляется ещё один слой — достоинство.

Если человеку уже трудно признать, что поддержка нужна, ему может хотеться хотя бы сделать это «правильно»: найти хорошего специалиста, ходить регулярно, выполнять рекомендации, серьёзно работать над собой. А когда такой маршрут недоступен, появляется странное ощущение, будто приходится соглашаться на помощь второго сорта.

Но доступность формата и его пригодность — не моральные категории.

Структурированная программа самопомощи, формат с сопровождением или подходящая группа не становятся унижительными только потому, что стоят меньше индивидуальной терапии или оплачиваются не самим участником. Для некоторых задач такие варианты вообще входят в модели помощи разной интенсивности. При этом они не превращаются в универсальную замену индивидуальной работе и не обязаны подходить каждому.

Смысл не в том, чтобы убедить себя: «Мне и этого хватит».

Смысл в другом: «Это вариант, который я могу рассмотреть сейчас. Я проверю, соответствует ли он моей ситуации, и не буду делать из него пожизненное решение».

Разница кажется небольшой, но именно в ней исчезает ловушка.

В первом случае человек заранее обязан доказать, что дешёвая или бесплатная помощь достаточна. Если она не помогает, легко решить: ну конечно, надо было идти к настоящему специалисту — или, ещё хуже, «со мной всё слишком запущено».

Во втором случае выбранный формат — один шаг в маршруте. Он может оказаться полезным. Может оказаться неудобным. Может не дать заметного изменения. Тогда это не экзамен на силу воли и не приговор качеству всей самопомощи. Это информация: возможно, нужен другой формат, больше сопровождения или профессиональная оценка.

Света всё-таки вернулась к сохранённой ссылке. Не в момент внезапного вдохновения — она просто снова увидела её, разбирая заметки в телефоне. На этот раз вместо вопроса «неужели я дошла до бесплатной программы?» попробовала задать другие.

Для кого она сделана? Есть ли у неё последовательность? Кто её разработал? Предусмотрено ли сопровождение? Что рекомендуется делать, если состояние ухудшается или программа не помогает?

На часть вопросов ответы нашлись сразу. На часть — нет. И это тоже было полезно: впервые Света оценивала вариант не по тому, насколько он похож на её представление о «настоящей терапии», а по тому, что он собой представляет.

Она решила начать.

Ничего торжественного не произошло. Не было ощущения, что жизнь наконец взята под контроль. В первый вечер Света даже поймала себя на желании никому не рассказывать: как будто бесплатная программа была купоном из супермаркета, который неловко доставать на кассе.

Потом подумала: странно. Если человеку бесплатно сделали прививку, выдали лекарство по льготе или оплатили обучение на работе, он не обязан считать полученное ненастоящим только потому, что не заплатил полную стоимость из собственного кармана. Почему помощь психике должна проходить дополнительную проверку кошельком?

Конечно, бесплатность сама по себе ничего не доказывает. Интернет полон бесплатного содержания, которое лучше оставить интернету. Поэтому дальше нам понадобится гораздо более строгий разговор о том, что вообще можно называть структурированной самопомощью, чем она отличается от случайного набора советов и почему слово «само» не всегда означает «совсем один».

Но прежде стоит закончить с одной мыслью.

Если индивидуальная психотерапия сейчас недоступна, это реальное ограничение. Его не нужно приукрашивать. Возможно, человеку хотелось бы именно такого формата, и сожаление об этом вполне понятно.

Однако между признанием ограничения и отказом от любой другой поддержки есть пространство выбора.

Иногда первый доступный шаг оказывается временным. Иногда — достаточным для конкретной задачи. Иногда быстро показывает собственные границы и приводит к поиску более интенсивной помощи. Мы пока не знаем, каким он окажется для конкретного человека.

И не обязаны знать заранее.

План Б перестаёт быть поражением в тот момент, когда от него перестают требовать быть тайным Планом А. Ему достаточно быть разумным следующим шагом — с понятными границами и правом измениться.

ЧАСТЬ

II

. САМОПОМОЩЬ, КОТОРАЯ ИМЕЕТ ФОРМУ

Глава 6. Не всякая самопомощь — помощь

У Кати в телефоне была папка «Психология». Она появилась два года назад и за это время разрослась до размеров небольшого факультета.

Там лежали ролики о тревоге, карточки про личные границы, тест на привязанность, схема дыхания «4–7–8», список признаков эмоционального истощения, лекция о прокрастинации и скриншот с фразой: «Если вы это читаете, Вселенная хочет, чтобы вы выбрали себя».

Вселенная, судя по папке, хотела от Кати довольно многого.

Когда становилось особенно тяжело, она открывала сохранённое и начинала листать. Иногда находила мысль, которая действительно помогала что-то понять. Иногда пробовала упражнение. Иногда через двадцать минут обнаруживала себя уже в комментариях под видео о том, почему люди с определённым типом характера выбирают эмоционально недоступных партнёров.

После таких вечеров у неё оставалось странное ощущение: вроде бы она занималась собой, но трудно было сказать, чем именно.

Слово «самопомощь» слишком вместительное. В него можно положить почти всё: прогулку, разговор с подругой, психологическую книгу, медитацию, приложение, дневник, онлайн-курс и совет незнакомого человека, уверенно написанный поверх фотографии заката. Поэтому само название ещё ничего не говорит о том, насколько перед нами осмысленный способ работы с конкретной трудностью.

В исследованиях психологической самопомощи речь часто идёт о гораздо более узкой вещи — структурированных вмешательствах. У них есть определённая цель, последовательность материалов или действий, инструкции и понятный способ прохождения. Некоторые рассчитаны на самостоятельную работу, другие предполагают небольшое сопровождение. Именно такие программы, а не весь интернет под вывеской «помоги себе сам», изучаются в исследованиях эффективности.

Это различие легко пропустить.

Допустим, человек читает десять статей о тревоге. Он может узнать много полезного, почувствовать облегчение от узнавания и даже найти удачную идею. Но десять статей ещё не становятся программой только потому, что посвящены одной теме.

Структура означает, что материал не просто сообщает что-то интересное, а ведёт по заранее продуманной последовательности. Сначала объясняется задача, затем предлагается конкретный способ работы, дальше появляется следующий этап, а иногда — возможность оценить, что изменилось и нужно ли продолжать тем же маршрутом.

Звучит почти скучно.

И это хороший признак.

Психологический интернет вообще не очень любит скуку. Ему легче продать «один вопрос, который изменит ваши отношения», чем шестинедельную программу, где на третьей неделе снова нужно делать примерно то же упражнение и отмечать результат. Но помощь не обязана впечатлять, чтобы иметь смысл.

При этом слово «структурированный» тоже не является печатью качества. Можно прекрасно структурировать ерунду. Красивые модули, прогресс-бар и сертификат в конце ещё не доказывают, что программа полезна. Поэтому одного порядка недостаточно.

Категодились четыре вопроса.

Для чего это создано?

Не «про психологию вообще», а для какой конкретной трудности или навыка.

Есть ли последовательность?

Понятно ли, что делать сначала, что потом и почему следующий шаг связан с предыдущим?

Есть ли инструкция, которую можно действительно выполнить?

Фраза «научитесь принимать себя» звучит приятно, но в качестве инструкции обладает примерно той же практической точностью, что и «станьте немного счастливее к четвергу».

И наконец: предусмотрено ли хоть какое-то наблюдение за тем, что происходит в процессе?

Это не обязательно сложная шкала. Важно само наличие логики: человек не бесконечно повторяет действия потому, что программа так велела, а имеет возможность заметить, помогает ли выбранный способ, переносим ли он и не пора ли пересмотреть маршрут.

К этим вопросам позже добавятся другие: кто разработал программу, на каких основаниях она построена, кому она предназначена, есть ли сопровождение, что известно о её эффективности и безопасности. Но если перед нами просто поток советов без цели, последовательности и границ, до этих вопросов можно даже не доходить.

Катя решила провести небольшой эксперимент не с собственной психикой, а со своей папкой.

Она не стала удалять всё сохранённое в приступе цифрового очищения. Просто открыла первые десять материалов и попробовала понять, какую функцию выполняет каждый.

Два оказались обычными объяснениями. Одно видео помогало лучше понять, как устроено избегание, но ничего не предлагало делать дальше. Три публикации были списками советов, никак не связанных между собой. Один тест не объяснял, что делать с результатом. Ещё две карточки Катя сохранила когда-то из-за красивых формулировок и теперь не смогла вспомнить зачем.

А десятым оказался бесплатный курс, который она даже не открывала. У него была описана цель, последовательность модулей, задания и рекомендации о том, что делать при ухудшении состояния.

Катя не решила, что курс автоматически хороший. Она решила, что его хотя бы имеет смысл рассмотреть внимательнее.

Это гораздо менее захватывающий результат, чем внезапное психологическое прозрение. Зато полезный.

Самопомощь начинается не в тот момент, когда человек остаётся один и мужественно берётся себя исправлять. Она начинается с выбора инструмента, который вообще имеет форму, соответствующую задаче.

А дальше возникает вопрос, который меняет само значение слова «само».

Если программу человек проходит самостоятельно, обязательно ли ему действительно оставаться с ней один на один? Исследования и клинические рекомендации различают полностью самостоятельные форматы и варианты с небольшим сопровождением. Иногда несколько коротких контактов оказываются частью самой конструкции помощи.

Отсюда возникает странный на первый взгляд вариант: самопомощь, в которой рядом всё-таки есть другой человек.

Глава 7. Самостоятельно — не обязательно в одиночку

На третьей неделе программы Денис начал злиться на слово «самостоятельно».

Первые задания он выполнял почти образцово. Читал материалы вечером, делал записи, отмечал ситуации, в которых тревога особенно мешала. Потом на работе случился аврал, сын заболел, две ночи подряд Денис почти не спал — и программа исчезла из жизни так буднично, словно её никогда не было.

Через десять дней пришло автоматическое письмо: «Мы скучаем! Продолжите с того места, где остановились».

Денис посмотрел на него с чувством, которое трудно назвать тоской по взаимности.

Он и без письма знал, что остановился. Проблема была не в отсутствии информации. Он не понимал, стоит ли возвращаться к пропущенному заданию, начать неделю заново или признать, что этот формат ему не подходит. А ещё было неловко: программа называлась самопомощью, значит, по внутренней логике Дениса, просить кого-то помочь с самопомощью было примерно как приглашать инструктора, чтобы самостоятельно собрать шкаф.

Здесь язык снова устраивает нам ловушку.

Самостоятельная работа действительно может означать, что человек проходит программу без регулярных встреч со специалистом. Но это не обязательно означает полное отсутствие человеческого сопровождения. В исследованиях и клинических рекомендациях различают *unguided self-help* — формат без такого сопровождения — и *guided self-help*, где основную работу человек выполняет по структурированным материалам, а рядом предусмотрены короткие контакты с обученным помощником или специалистом.

Эти контакты не превращают программу в индивидуальную психотерапию.

Их задача может быть гораздо скромнее: помочь разобраться с материалом, поддержать прохождение, обсудить трудности выполнения, напомнить о структуре или понять, что выбранный формат перестал соответствовать ситуации. Конкретная роль сопровождающего зависит от самой программы, поэтому слово *guided* ещё не сообщает нам ни квалификацию человека, ни объём контакта, ни содержание помощи. Всё это нужно смотреть отдельно.

Почему несколько коротких контактов вообще могут иметь значение?

Представьте не психологическую программу, а длинный маршрут по незнакомому городу. Карта у вас есть. Идти придётся собственными ногами. Но иногда достаточно спросить у человека на остановке: «Я всё ещё туда иду?» — чтобы не провести следующие сорок минут в очень самостоятельном путешествии в противоположную сторону.

В психологической самопомощи сопровождение тоже не обязано делать работу вместо человека. Оно может уменьшать неопределённость и помогать удерживаться в программе. Исследования некоторых *self-care* и *guided self-help* форматов показывают, что даже сравнительно небольшая поддержка способна улучшать вовлечённость, а в отдельных задачах — и результаты. Но здесь особенно важно не превратить осторожный вывод в рекламный лозунг: сопровождение не гарантирует эффект, а его преимущество зависит от программы, проблемы и того, как именно оно организовано.

Денису повезло: в его программе был вариант короткой еженедельной переписки с обученным консультантом. Раньше он сознательно его не выбирал. Во-первых, версия с сопровождением стоила немного дороже. Во-вторых, ему казалось, что тогда он как будто «не справился сам».

Теперь он перечитал описание.

Оказалось, консультант не собирался разбирать детство Дениса, анализировать отношения с матерью или отвечать на сообщения посреди ночи. Раз в неделю можно было задать вопросы о прохождении программы и коротко обсудить трудности с заданиями.

Денис написал: «Я пропустил почти две недели. Есть смысл продолжать или лучше начать сначала?»

Ответ оказался совершенно не кинематографическим. Ему предложили не начинать всё заново, вернуться к последнему завершённому модулю и посмотреть, реально ли сейчас выделить время на следующий. Если нет — сделать паузу и оценить, подходит ли программа его нынешним обстоятельствам.

Никакого прозрения.

Но вечером Денис открыл следующий модуль.

Важно заметить: история могла закончиться иначе. Консультант мог оказаться неудобным для него. Программа могла не помочь. Короткого сопровождения могло быть недостаточно. В другой ситуации человеку вообще мог требоваться более интенсивный формат. Нам сейчас важен не счастливый исход, а само различие: поддержка внутри самопомощи не отрицает самостоятельность и не является доказательством слабости.

Для человека, выбирающего между полностью самостоятельной программой и вариантом с сопровождением, полезно спросить не «смогу ли я быть достаточно дисциплинированным?», а чуть конкретнее: где именно мне обычно становится трудно продолжать?

Одному не хватает ясности в инструкциях. Другой прекрасно понимает задания, но бросает их после первой тяжёлой недели. Третьему важно иметь место, где можно уточнить, правильно ли он понял материал. Четвёртый, наоборот, не хочет дополнительных контактов и лучше работает в собственном темпе.

Ответ не назначает формат автоматически. Он помогает понять, какую функцию могло бы выполнять сопровождение — если оно вообще нужно.

Есть и ещё одна причина не романтизировать полную автономию. Иногда идея «я должен справиться без людей» маскируется под экономность, эффективность или любовь к самостоятельности, хотя на деле превращает любую трудность в личный экзамен. Тогда пропущенное задание становится свидетельством слабой воли, а необходимость задать вопрос — маленьким поражением.

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.