

# Оглавление

## Часть 1. Основные принципы общения с психами — 11

*Глава 1. Понимаем сумасшедших — 13*

*Глава 2. Распознаём механизм безумия — 21*

*Глава 3. Как определить образ действия иррационального  
человека — 34*

*Глава 4. Когда говорить с сумасшедшим и когда лучше этого  
не делать — 45*

## Часть 2. Познаём внутреннего психа — 55

*Глава 5. Распознаём внутреннего сумасшедшего — 57*

*Глава 6. Сдерживаем внутреннего психа, защищаясь  
от атаки — 69*

*Глава 7. Приходим в себя после победы сумасшедшего — 81*

## Часть 3. 14 способов общения с психами — 89

*Глава 8. Показать живот — 91*

*Глава 9. Техника ИСР — 98*

*Глава 10. Путешествие во времени — 106*

*Глава 11. Глаз урагана — 114*

*Глава 12. Докопаться до разочарования — 122*

*Глава 13. Аквариум — 127*

- Глава 14. Расщепление — 133*  
*Глава 15. Три П — 137*  
*Глава 16. Немного лести — 143*  
*Глава 17. Приказ о спасении — 148*  
*Глава 18. Противоударное повреждение — 152*  
*Глава 19. Решительный отказ и вежливый отказ — 158*  
*Глава 20. Друзья-враги — 164*  
*Глава 21. Я знаю, что ты скрываешь — 169*

## **Часть 4. Восемь способов справиться с безумием в личной жизни — 175**

- Глава 22. Вы утратили чувство любви? — 177*  
*Глава 23. Амортизация шока — 185*  
*Глава 24. Имитатор — 190*  
*Глава 25. Ребенок А или ребенок Б? — 193*  
*Глава 26. «Что для тебя хуже всего?» — 198*  
*Глава 27. Воссоединение — 204*  
*Глава 28. Завершение на основе допущения — 208*  
*Глава 29. Четыре Н и четыре Р — 213*

## **Часть 5. Что делать при настоящем психическом расстройстве — 221**

- Глава 30. Куда обратиться при серьезном отклонении? — 223*  
*Глава 31. Как убедить человека принять помощь — 237*  
*Глава 32. Что делать, если ваш близкий хочет покончить с собой — 250*  
*Глава 33. Надо было, можно было, следовало бы — 255*

*Эпилог — 262*

*Благодарности — 263*

*Посвящается светлой памяти Уоррена Бенниса\*,  
который через пять минут после знакомства со мной  
дал понять, что никогда не сделает мне больно. Я вос-  
хищаюсь этим качеством и стараюсь его перенять*

---

\* Уоррен Беннис (1925–2014) — психолог, консультант и гуру в области лидерства, автор книг на эту тему. См., например, издание на русском языке: Беннис У., Томас Р. Как становятся лидерами. М. : Вильямс, 2006. *Прим. ред.*

## ГЛАВА 1

# Понимаем сумасшедших

Проработав психиатром десятки лет, я могу сказать, что понимаю безумцев, включая глубоко больных людей. Что я имею в виду? Например, один из моих пациентов преследовал Бритни Спирс, а другой выпрыгнул с пятого этажа, потому что верил, что умеет летать. Еще один как-то раз позвонил мне из тюрьмы в Доминиканской Республике и рассказал, что попал туда, собираясь устроить революцию. Кроме того, я работал с больными анорексией, которые весили меньше 40 килограммов, героиновыми наркоманами и больными шизофренией, испытывающими галлюцинации. Я учил переговорщиков, как заставить сдать одержимых убийствами террористов, взявших заложников. Сейчас я показываю директорам и топ-менеджерам компаний, как справляться с людьми, угрожающими бизнесу. Проще говоря, мы с ненормальными давно перешли на «ты».

Но недавно меня посетила интересная мысль: я каждый день ожидаю встретить психа, потому что в этом заключается моя работа. Однако я внезапно понял, как часто вам приходится сталкиваться с безумцами — не выпрыгивающими с балконов или запугивающими Бритни Спирс, а теми, кого я называю бытовыми психами.

Озарение настигло меня, когда я отправился на встречу застройщиков и их юристов, нуждавшихся в консультации о помощи семьям в кризисной ситуации. Я ожидал скучной встречи, но их рассказы меня заворожили. Я обнаружил, что эти люди ежедневно «разговаривают с сумасшедшими» — совсем как я! Почти каждая обсуждаемая ситуация касалась клиентов, которые вели себя совершенно безумно. У этих юристов не было проблем с тем, чтобы

составить завещание или создать трастовый фонд. Но они не знали, что делать, если клиент превращался в психа, — и отчаянно хотели узнать.

Вот когда до меня дошло, что все, включая вас, сталкиваются с этой проблемой. Готов спорить, что практически ежедневно вы сталкиваетесь хотя бы с одним иррациональным человеком. Например, это босс, требующий невозможного. Придирчивый родитель, агрессивный подросток, коллега-манипулятор или кричащий на вас сосед, рыдающий влюбленный или вздорный клиент с необоснованными претензиями.

Вот о чем эта книга: как вам разговаривать с психами. Кстати о слове «псих»: я понимаю, что оно звучит провокационно и неполиткорректно. Но, когда я использую его, я не имею в виду психически больных людей (хотя психические расстройства, разумеется, провоцируют безумное поведение — см. часть 5). Также я не употребляю слово «псих» для стигматизации той или иной группы людей. Потому что любой из нас в определенный момент способен вести себя как сумасшедший. Говоря «псих» или «безумец», я подразумеваю, что человек ведет себя иррационально. Есть четыре признака того, что люди, с которыми вы имеете дело, иррациональны:

- 1) у них нет ясной картины мира;
- 2) они говорят или делают вещи, не имеющие смысла;
- 3) они принимают решения или предпринимают действия не в своих интересах;
- 4) когда вы пытаетесь вернуть их на путь благоразумия, они становятся совершенно невыносимыми.

В этой книге я поделюсь своими лучшими приемами того, как достучаться до иррациональных людей. Я прибегаю к этим методам, чтобы мирить враждующих коллег и спасать браки, и вы тоже сможете воспользоваться ими, чтобы держать под контролем окружающих вас людей, потерявших адекватность.

## Ключ: самому стать психом

Инструменты, о которых я расскажу, при использовании требуют мужества. Потому что вы не будете просто игнорировать психов и ждать, пока они уйдут. Вы не будете спорить с ними или пытаться переубедить их. Вместо этого вам придется прочувствовать сумасшествие и начать вести себя так же.

Много лет назад кто-то объяснил мне, что делать, когда собака вцепилась вам в руку. Если довериться инстинктам и отдернуть руку, то собака вонзит зубы еще глубже. Но если вы воспользуетесь неочевидным решением и протолкнете руку глубже в глотку, собака ослабит хватку. Почему? Потому что собака захочет сглотнуть, для чего ей нужно расслабить челюсть. Тут-то вы и вытащите руку.

Похожим образом можно взаимодействовать и с иррациональными людьми. Если вы будете относиться к ним так, будто они сумасшедшие, а вы нет, они только глубже погрузятся в безумные мысли. Но если вы сами станете вести себя как псих, это резко изменит ситуацию. Вот пример.

После одного из самых отвратительных дней в моей жизни по дороге домой я сосредоточенно думал о свалившихся на меня неприятностях и вел машину на автопилоте. К несчастью для меня, все это происходило в крайне опасный для Калифорнии час пик. В какой-то момент я случайно подрезал пикап, в котором сидел здоровяк с женой. Он сердито просигналил, и я помахал рукой, чтобы показать, что приношу свои извинения. Но затем — всего пару километров спустя — я снова его подрезал.

Тогда мужчина нагнал меня и резко остановил грузовик перед моим автомобилем, заставив меня съехать на обочину. Затормозив, я увидел, как его жена отчаянно жестикулирует, прося его не выходить из машины.

Разумеется, он не обращал на нее внимания и через несколько мгновений уже оказался на дороге — под два метра ростом и весом килограммов в 140. Он резко приблизился ко мне и начал стучать по стеклу, выкрикивая ругательства.

Я был настолько ошеломлен, что даже опустил стекло, чтобы слышать его. Затем я подождал, пока он сделает паузу, чтобы после вылить на меня еще больше желчи. И когда он замолчал, чтобы перевести дыхание, я сказал ему: «У вас был когда-нибудь настолько ужасный день, что вы просто надеялись на то, что кто-то вытащит пушку, пристрелит вас и положит конец всем страданиям? Этот кто-то — вы?»

У него отвисла челюсть. «Что?» — спросил он.

До этого момента я вел себя очень глупо. Но вдруг я сделал что-то гениальное. Каким-то невероятным образом, несмотря на затуманенное сознание, я сказал именно то, что нужно.

Я не пытался договориться с этим пугающим человеком — скорее всего, вместо ответа он бы вытащил меня из автомобиля и ударил по лицу своим огромным кулаком. Я не пытался сопротивляться. Я лишь стал таким же чокнутым и ударил по нему его же оружием.

Он уставился на меня, и я снова заговорил: «Да, я серьезно. Я обычно не подрезаю людей и никогда до этого не подрезал кого-то дважды. Просто сегодня такой день, когда не имеет значения, что я делаю и кого встречаю — включая вас! — всё идет наперекосяк. Вы станете человеком, который милостиво положит конец моему существованию?»

Он немедленно изменился, успокоился и начал подбадривать меня: «Эй. Чего ты, парень, — сказал он. — Всё будет в порядке. Честно! Расслабься, у всех бывают плохие дни».

Я продолжил свою тираду: «Тебе легко говорить! Ты-то сегодня не испортил всё, к чему прикасался, в отличие от меня. Не думаю, что у меня хоть что-то станет хорошо. Ты поможешь мне?» Он с воодушевлением продолжил: «Нет, правда. Я не шучу! Всё наладится. Отдохни». Мы проговорили еще несколько минут. Потом он вернулся в грузовик, что-то сказал жене и махнул мне в зеркало, как бы говоря: «Запомни. Успокойся. Всё будет хорошо». И уехал.

Сейчас я не горжусь этой историей. Честно говоря, парень в пикапе был не единственным иррациональным человеком на дороге

в тот день. Но вот к чему я клоню. Тот здоровяк мог бы отбить мне легкие. И, пожалуй, сделал бы это, если бы я попытался урезонить его или поспорить с ним. Но я встретился с ним в его реальности, где я был плохим человеком и у него были все основания ударить меня. Инстинктивно используя технику, которую я называю *агрессивным подчинением* (см. главу 8), я превратил его из врага в союзника меньше чем за минуту.

К счастью, моя реакция была естественной, даже в тот по-настоящему неудачный день. Это произошло потому, что я на протяжении многих лет работы психиатром ставил себя на место сумасшедших. Я делал это тысячи раз, разными способами, и я понимал, что это работает.

Более того, я знаю, что это сработает и для вас. Маска психа — это стратегия, которую вы можете использовать с любым иррациональным человеком. К примеру, чтобы поговорить:

- с партнером, который орет на вас или отказывается с вами разговаривать;
- с ребенком, кричащим «Я ненавижу тебя!» или «Я ненавижу себя!»;
- со стареющим родителем, который считает, что вам на него наплевать;
- с сотрудником, постоянно раскисающим на работе;
- с менеджером, который все время пытается вас задеть.

Не важно, с каким типом бытовых психов вы имеете дело, — умение самому стать сумасшедшим позволит вам избавиться от провальных коммуникационных стратегий и достучаться до людей. В результате вы сумеете вовлечься практически в любую эмоциональную ситуацию и чувствовать себя уверенным и контролирующим всё.



## Цикл благоразумия вместо политики «бей или беги»

Учтите, что вам придется сознательно вживаться в роль психа, потому что ваш организм не захочет, чтобы вы вели себя подобным образом. Когда вы общаетесь с иррациональным человеком, тело посылает вам сигналы, предупреждая об опасности. Как-нибудь обратите на это внимание и убедитесь сами: горло сжимается, пульс ускоряется, у вас начинает болеть живот или голова. Для такой физиологической реакции иногда достаточно просто назвать имя неприятного знакомого.

Это ваш мозг рептилии (см. главу 2) говорит, что вы должны атаковать или убежать. Но, если иррациональный человек — часть вашей личной или профессиональной жизни, ни одна из инстинктивных реакций не поможет решить проблему.

Я собираюсь научить вас работать с безумием совершенно иначе, используя шестиступенчатый процесс. Я называю его «циклом благоразумия» (рис. 1.1).

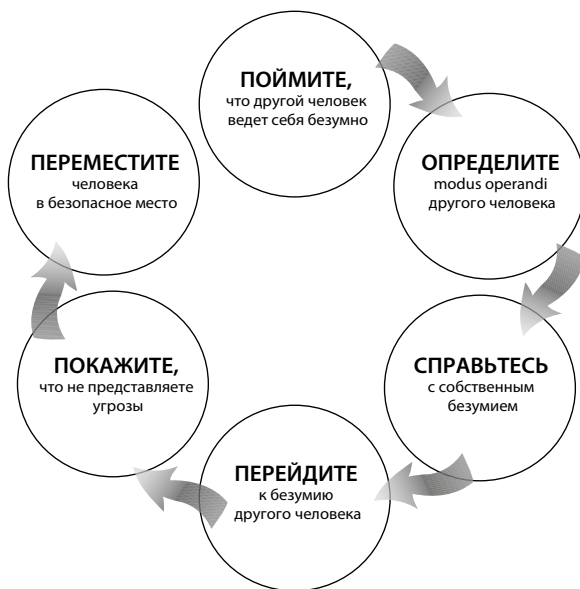


Рис. 1.1. Цикл благоразумия

Вот что вам нужно делать на каждом этапе этого цикла.

1. Поймите, что человек, с которым вы столкнулись, в данной ситуации не способен мыслить рационально. Осознайте, что глубокие корни его иррациональности лежат скорее в далеком (или не очень далеком) прошлом, а не в текущем моменте, поэтому сейчас вы вряд ли сможете переспорить или переубедить его.
2. Определите *modus operandi* другого человека — уникальный набор действий, к которым он прибегает, будучи не в себе. Его стратегия нужна, чтобы выбить вас из равновесия, заставить вас злиться, бояться, ощущать фрустрацию или вину. Когда вы поймете образ действий, вы почувствуете себя более спокойным, сконцентрированным и контролирующим ситуацию и сможете выбрать подходящую контрстратегию.
3. Осознайте, что безумное поведение не касается вас. Зато оно многое говорит о человеке, с которым вы имеете дело. Перестав воспринимать на свой счет его слова, вы лишите противника важного оружия. Вместе с тем используйте во время разговора нужные психологические инструменты, они удержат вас от того, чтобы впасть в безумие. Эти инструменты позволят вам избежать «захвата миндалины» — интенсивной эмоциональной реакции на внезапную угрозу. Этот термин, придуманный психологом Дэниелом Гоулманом, описывает состояние, когда миндалевидное тело — часть вашего мозга, отвечающая за формирование страха, — блокирует рациональное мышление.
4. Поговорите с иррациональным человеком, погружаясь в мир его безумства, спокойно и предметно. Во-первых, примите за данность невиновность человека. Это значит, что вы должны верить, что на самом деле человек добр, а у его поведения есть причина. Постарайтесь не осуждать, а понять, что же стало этой причиной. Во-вторых, представьте, что вы испытываете те же эмоции: агрессию, непонимание, угрозу.
5. Покажите, что вы союзник, а не враг: спокойно и внимательно выслушайте человека, пока он выпускает пар. Вместо того чтобы перебивать, дайте ему высказаться. Так вы удивите человека, который ждет ответного нападения, и сблизитесь с ним. Можно даже извиниться. И чем более внимательно и чутко вы будете

отражать эмоции оппонента, тем скорее он сам начнет прислушиваться к вам.

6. Когда человек успокоится, помогите ему перейти к более разумным действиям.

Эти шаги — основа большинства психологических техник, которым я научу вас (хотя возможны вариации: например, при общении с задирами, манипуляторами или психопатами).

Однако имейте в виду, что проходить цикл благоразумия с иррациональным человеком не всегда легко и весело и не всегда данная техника работает мгновенно. И, как и со всем в нашей жизни, существует риск того, что она не сработает вовсе (и есть даже вариант, что ситуация ухудшится). Но, если вы пытаетесь отчаянно достучаться до собеседника, которого трудно или вовсе нереально контролировать, этот метод, вероятно, станет наилучшим выбором.

Но, прежде чем перейти к моим методам общения с психами, я хотел бы немного поговорить о том, почему люди действуют нереационально. Сначала мы рассмотрим, что же происходит в их мозгу в настоящий момент, а затем — что случилось с ними в прошлом.

## ГЛАВА 5

# Распознаём внутреннего сумасшедшего

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Следующие несколько ночей он спал в гараже.

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

### **Упражнение 1. Назад в будущее**

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

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

Например, в список можно включить:

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



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

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

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

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

3. Для каждого события ответьте на следующие вопросы.

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

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

### **Упражнение 2. Снова назад в будущее**

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

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

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

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

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

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

### Упражнение 3. Анализ вашего мировоззрения

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

Рис. 5.1

#### Отрицательное отношение 1 2 3 4 5 Положительное отношение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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