

УДК 159.963

ББК 88.6

С77

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

Старшенбаум, Геннадий Владимирович.

С77

Большая энциклопедия начинающего психолога. Самоучитель / Геннадий Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 640 с. — (Психология. Высший курс).

ISBN 978-5-17-120701-4

Эта книга — уникальный самоучитель, полезный не только психологам и психотерапевтам, но и всем практикующим специалистам, работающим с людьми, а также просто любознательным читателям, интересующимся миром психотерапии. Она поможет развить профессиональные навыки, используя самостоятельные упражнения и моделирование рабочих ситуаций совместно с соучениками или коллегами.

Живой язык, интересные истории из практики известного отечественного психотерапевта с полувековым опытом, широкий охват тем, тесты и задания для самоанализа, советы мастера и тонкий юмор — несомненные достоинства этой книги.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-120701-4

© Старшенбаум Г. В., 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

КАК ЗАКАЛЯЛАСЬ СТАЛЬ

Раненый целитель	12
Детство	12
Отрочество	18
Юность	24
На одной волне	28
Практикум	37
Тесты	37
Упражнения	55

ГИПНОЗ

Добрый доктор Айболит	68
Сценический гипноз	71
Обоюдный транс	75
НЛП и АТ	85
Практикум	90
Тесты	90
Упражнения	96

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХИАТРИЯ

Сами с усами	106
Позитивный подход	110
Практикум	115
Тесты	115
Упражнения	120

АДДИКТОЛОГИЯ

В компании с Бахусом	128
Независимость	132

Практикум	140
Памятки	142
Упражнения	150

ПСИХОСОМАТИКА

Неправильные больные	156
Из моей почты	163
Лечить не болезнь, а больного	168
Соматизированная депрессия	180
Реакция на тяжелую болезнь	184
Практикум	189
Памятки для тяжело здоровых	191
Улыбка Джоконды	196
Чтоб не только хотелось	200
Шесть упражнений аутотренинга	203

ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ

Перестройка	216
Психологический марафон	220
Внутри и вне группы	227
Куда вести	232
Как вести	237
Трудности и ошибки	242
Практикум	248
Материалы для участника	248
Упражнения	256
Тесты для ведущего	259

СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ

Тайны, покрытые браком	268
Супружеская терапия	283
Семь Я	287
Практикум	297
Тесты	297
Межличностная совместимость с супругом	301
Упражнения	310

КРИЗИСНАЯ ТЕРАПИЯ

Человек не в форме	326
--------------------------	-----

АВТОРСКАЯ АНТИКРИЗИСНАЯ ПРОГРАММА

Кризисная группа	347
Семейная кризисная терапия	354
Психотерапия депрессивных больных	357
Возраст имеет значение	363
Психотерапия подростков	363
Психотерапия пожилых пациентов	364
Разные оттенки черного	369
Практикум	379
Тесты	379
Упражнения	388

ПСИХОАНАЛИЗ

Берггассе, 19	400
Зеркало для клиента	404
В Зазеркалье	416
Правила игры	425
Время	425
Деньги	426
Сеттинг	427
Сны про меня	431
Практикум	446

ПРЕПОДАВАНИЕ

Зажигание факелов	456
Тайные игры в моделировании терапии	460
Учить-ся	462
Философ Варя	466
Супервизия	472
Инга лечит маму	478
Отдайся, психолог!	481
Личность консультанта	484
Сила воли Оли	486
Огнемет Бэллы	488

Не вреди!	496
Профилактика ошибок	504
Выгорание	510
Практикум	517
Тесты	517
Упражнения	534

ЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Объединяющие факторы	562
Личность – отличный от других	569
Возбудимые	575
Тормозимые	583
Оригиналы	593
Практикум	601
Тесты	601
Пограничное расстройство личности	602
Упражнения	618
Продолжение следует	628
Литература	631

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Гони ее от дома к дому,
Тащи с этапа на этап,
По пустырю, по бурелому
Через сугроб, через ухаб!

Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней звезды,
Держи лентяйку в черном теле
И не снимай с нее узды!

Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет.

А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай дотемна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи,
Училась заново она.

Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Николай Заболоцкий

Мама, эту книгу я посвящаю тебе.

**КАК
ЗАКАЛЯЛАСЬ
СТАЛЬ**

РАНЕННЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

Только раненый врач лечит.
Карл Густав Юнг

Детство

5 августа 1915 года. Русские войска покидают Варшаву. Немцы разрушают предприятия, храмы и жилища, отбирают у людей всё имущество. На улицах целые семьи умирают от голода. На территорию России прибывают два миллиона польских беженцев, преимущественно евреев.

Порт Петровск, нынешняя Махачкала. Жара, пыль, пахнет морем, гниющей рыбой. С вокзала к рынку, где ее 45-летний муж Иосиф чинит обувь, поднимается моя бабушка Геня. Она ведет 10-летнюю Сою с узелком, держит на руке 4-летнюю Нюру, у нее в животе Рая и за спиной большой мешок с вещами. Дети просят пить, баба Геня стучится в калитку. На лай собаки выглядывает хозяйка: «Пошла вон, жидовка!»

1918 год. Подвал на окраине Махачкалы. Рождается еще одна девочка — моя мама. Бабушка стирает белье из госпиталя, носит больную дочку на себе. Солдаты реквизируют всю утварь до последнего ведра, дедушку мобилизуют на войну. Он возвращается, ему уже пятьдесят. Рассказывает, как служил кашеваром, как слушал многочасовую зажигательную речь Троцкого.

Маме 14 лет, она отличница. Ее принимают в комсомол и ставят заведовать швейной мастерской.

1937-й. Любимый школьный учитель истории оказывается врагом народа. Маму по комсомольской путевке посылают в Ростов, учиться библиотечному делу.

Дед получает мамину зарплату в швейной мастерской. Накопившиеся сбережения — ее приданое — закладывает в медный тубус, запечатывает сапожной смолой и зарывает в земляном полу подвала. Мама в Ростове покупает хлеб — все, что может себе позволить на стипендию. Отец — преподаватель библиотечного техникума, заведующий отделом центрального книжного магазина — старше мамы на 12 лет, ведет бледную от голода старательную студентку в ресторан. Он разводится и женится на маме, они получают квартиру в красивом новом доме в центре.

Март 1938 года. Вену захватывают нацисты, Фрейд уезжает в Лондон и умирает там от рака. Ноябрь 1938 года. «Хрустальная ночь» — еврейские погромы в гитлеровской Германии и Австрии, раздел Польши, Западная Украина и Западная Белоруссия отходят к СССР. Отца отправляют во Львов, открывать отделение государственного книжного издательства.

Махачкала, 1939 год. Дедушка выкапывает позеленевшую медную трубу. В ней — слипшийся ком плесени. Мама, беременная мною, помогает сестре, родившей сына. Бабушка Геня — скелет, обтянутый сухой кожей. У нее рак пищевода и кишечника, мама вынимает у нее шарики кала из прямой кишки. 1 августа бабушка не просыпается. 24 августа мама в Ростове рождает меня, мне дают имя бабушки. 1 сентября 1939 года. Немцы входят в Польшу, начинается Вторая мировая война.

Я встаю в своей кроватке, включаю приемник, который стоит рядом на тумбочке, кручу ручки и нахожу музыку. Папа качает меня на вытянутой ноге. Мне 11 месяцев, я неожиданно иду и произношу слова. Папа сажает меня двухлетнего на деревянного коня. Я кричу: «Мальчик черненький Генюша едет вёрхом на коне!» На горшке рассматриваю картинки в детской книжке, декламирую: «Я сижу на горшке и читаю книжку!» Мальчик черненький — я для других. Я сижу на горшке — я для себя.

На улице на меня оборачиваются: «Маленький Ленин». Это потому, что я кудрявый и улыбаюсь, как маленький Володя на значке у октябрат. Я стою на стуле со скромной улыбкой любимца публики, декламирую Маяковского: «Этот мальчик так хорош, загляденье просто!» Меня снисходительно слушают важная бабушка и молчаливый папин отец. Веселый папа в украинской вышиванке. Его сестра, гинеколог тетя Клара, с ней на улице все здороваются. Мамы нет, она на кухне. Всем нравятся ее пирожки.

1941-й. Воют сирены, мать тащит меня по улице за руку, в другой руке у нее узел — быстрее в бомбоубежище! Отец на крыше отправляет «зажигалку» в ящик с песком. Мы с мамой возвращаемся из бомбоубежища к горящему дому. Сгорел чердак, где была сложена папина библиотека и были мои санки. Их мне жальче всего.

Отец вывозит нас с мамой в Махачкалу и отправляется на войну. После обучения в противотанковом училище он со своей частью едет на фронт через Махачкалу. Матери успевают передать, и она бежит на вокзал. Отец снимает с карманных часов золотой корпус с крышкой. Она возвращается домой, стиснув его в побелевшем кулаке.

11 августа 1942 г. Немцы с автоматами и местные полицаи с собаками гонят многотысячную толпу евреев. Идут мои дедушка с бабушкой, в каждой руке по чемодану. 56-летняя Сабина

Шпильрейн¹ ведет за руку младшую дочь, опираясь на старшую. Змеевская Балка. Полицай с палками, на которых намотаны тряпки. Они макают палки в ведро и смазывают детям губы ядом. Автоматчики расстреливают взрослых. Сваливают всех в овраг и засыпают землей. Утро. Земля шевелится.

Тетю Клару с детьми прячет у себя ее пациентка, соседка их выдает. Старшего сына вешают на люстре, младшего кидают друг другу на штыки, которыми потом приканчивают обезумевшую, израненную тетю Клару. Я выбегаю во двор и кричу вверх: «Бог, ты дурак, ты осел!» Небо дремлет в жарком мареве.

Я лежу с температурой и головной болью, рядом с кроватью к стене прислонена крышка гробика. Между потолком и побеленной стеной проходят разноцветные гномы в высоких шапочках. У меня вроде бы менингит. Мама забегает в обед с работы, быстро трогает губами мой лоб, чтобы узнать температуру, неприлично смущенно-нежно улыбается и убегает. У нее на лбу теперь сердитки, как у старушки. И рот кривится, как будто ей больно. Меня выхаживает ее школьная подруга, ставшая врачом.

Занятие в моей учебной группе через 60 лет. Студентка рассказывает, как умирала в реанимации от менингита, который не подтверждался анализами. Ее отец возил к ней профессоров, ходил в церковь, хотя до этого был атеистом, наконец, нашел знахарку, хотя мать возражала против использования ее услуг, так как считала это шарлатанством. Старушка отказалась ехать в больницу — мол, она никогда не выезжала к больным. Попросила фотографию девочки и 20 минут молча смотрела на нее. Потом приехала к ней в больницу, поговорила с ней и сказала, что она поправится через две недели. Так и случилось. Я говорю, что это была ее идеальная мать, студентка молча плачет.

Мы переправляемся через Каспий в Среднюю Азию. Нашу переполненную галдящую баржу медленно тащит маленький буксир. Сзади медленно уплывает земля, впереди зеленоватая пучина, вдали она сливается с синим небом. Я высоко сижу на горе вещей, арбу везет осел. Красная крышка от чайника валяется в пыли. Дальше один песок. Ургенч. Большой пустой двор — ни дерева, ни кустика, ни травки. Я сижу на горячей твердой земле и стучу по ней блестящим молоточком, дедушкиным подарком. Он называет меня навозным жуком за рассеянность и задумчивую медлительность.

¹ В одной из своих ключевых работ «По ту сторону принципа удовольствия» (1920) Зигмунд Фрейд признает: «В одной богатой содержанием и мыслями работе, к сожалению, не совсем понятной для меня, Сабина Шпильрейн предвосхитила значительную часть этих рассуждений. Она обозначает садистический компонент сексуального влечения как „деструктивное“ влечение».

Через год мы возвращаемся назад. Нас ждет похоронка на отца: «Умер от ран 28 января 1943 г.». У меня в руках темно-желтая с разводами целлулоидная коробочка, в которой лежат его запонки и то, что осталось от его золотых часов. От всех Старшенбаумов.

— Неправда, остался я. Буду жить за всех наших!

Мама устраивает меня в садик. Я роняю казенные стаканы и чашки, они разбиваются. Пью компот из старой алюминиевой кружки, принесенной из дома. Дедушка рассказывает: отец плохо относился к своим детям, и в старости они кормили его за отдельным столиком из алюминиевой миски, как собаку.

Через несколько дней я ухожу из садика. Запыхавшаяся мама находит меня у городской типографии. «И что ты тут делаешь?» — «Я гулаю». Показываю маме, как за большими витринами происходит чудо превращения белых бумажных простыней в газеты. Задумчиво говорю: «Вот дурныша мама, не пошла сюда работать». Мама тянет меня за руку, покрикивает, я ворчу: «Дедушка хороший, он не кричит».

Мы идем с дедушкой по улице, я спрашиваю буквы на вывесках. Он сидит за столом, читает заголовки в газете, по моей просьбе называет мне буквы: А, БЭ, ВЭ, ГЭ. Я один дома, у меня в руках бланк с маминой работы, я читаю заголовок из трех букв так, как называл их дедушка: А-КЭ-ТЭ. Мучительно повторяю много раз, ускоряя темп, пока не получается АКТ, это слово я слышал. Я гоняю по двору красную американскую банку с золотыми буквами MAR. Я читаю МАЯ, то есть моя. Я умею читать!

Солнечное утро, сегодня мне 5 лет. Мама печет мои любимые пирожки с картошкой. На сковородке они превращаются из белых в рыжие и коричневые. Мама вынимает их ложкой и перекладывает в большую белую эмалированную миску, на них долго пузырится кипящее масло. Я дую на пирожок, откусываю. Начинка обжигает язык, она подсоленная и поперченная. Чтобы остудить, часто-часто дышу, как собака в жару. Мать посылает меня на улицу с миской — угощать, пока не остыли.

На стуле у хозяйкиной двери неподвижно сидит старуха — мать хозяйки, во что-то укутанная, блаженно улыбается, не обращает на меня внимания. Выхожу за ворота. Вот дядя, я подбегаю к нему: «У меня сегодня день рождения, угощайтесь!» Он удивленно улыбается, берет пирожок, растроганно благодарит. Сменяются улыбающиеся мужские лица, я вглядываюсь в них: если я не узнаю папку, может, он узнает меня? Вечером сказали, что хозяйкина мама умерла.

Мы переезжаем на соседнюю улицу. Неподалеку от нас я обнаруживаю библиотеку. Библиотекарша ласково объясняет, что надо записать кого-то взрослого. Я привожу дедушку с паспортом