

Содержание

Введение	5
Глава 1. Отвержение	11
<i>Эмоциональные раны повседневной жизни</i>	
Глава 2. Одиночество	45
<i>Слабость «социальных мышц»</i>	
Глава 3. Потеря и травма	83
<i>Перелом «психологических костей»</i>	
Глава 4. Вина	111
<i>Отрава для души</i>	
Глава 5. Самокопание и навязчивые мысли	149
<i>Сдирание эмоциональных струпов</i>	
Глава 6. Неудача	179
<i>Как эмоциональная простуда перерастает в психологическую пневмонию</i>	
Глава 7. Низкая самооценка	221
<i>Слабость эмоционального иммунитета</i>	
Заключение	265
<i>Обзаведитесь собственной психологической аптечкой</i>	
Выражение благодарности	269

Введение

Спросите десятилетнего мальчика, что нужно делать при простуде. Он без колебаний ответит, что надо лечь в постель и выпить кружку горячего чая с малиной. Если вы спросите, что делать в случае пореза, мальчик тут же посоветует вам промыть рану (или обработать ее антибактериальной мазью) и перевязать. Детям также известно, что, если они сломают ногу, необходимо наложить гипс, чтобы кости срослись правильно. Спросите их, зачем все это нужно, и вам ответят, что лечение травм способствует скорейшему заживлению и препятствует ухудшению состояния. Простуда может перерасти в пневмонию, в порезы иногда проникает инфекция, а если сломанные кости срастутся неправильно, вы всю жизнь будете хромать. С раннего возраста мы учим детей заботиться о теле, и они, как правило, хорошо усваивают наши уроки.

Но спросите взрослого, что следует делать для снятия острой боли в результате отвержения, острой тоски в случае одиночества или горького разочарования из-за неудачи – и, скорее всего, вы не получите вразумительного ответа, поскольку люди просто не знают, как лечить эти широко распространенные психологические травмы. Спросите, как избавиться от низкой самооценки или пережить утрату, – и увидите, что поставили своего собеседника в затруднительное положение. Или поинтересуйтесь, что делать с навязчивыми мыслями, самокопанием или гложущим чувством вины. Вероятно, ответом вам послужит лишь недоумевающий взгляд, сопровождаемый попыткой сменить тему разговора.

Некоторые, впрочем, предложат обсудить чувства с друзьями или членами семьи, будучи совершенно уверенными в том, что любой психолог посоветует то же самое. Но, хотя разговор по душам способен принести облегчение в одних ситуациях, в других он только навредит. Указание на подобные опасности снова вызовет недоумение и желание поговорить о чем-нибудь более понятном.

Причина, по которой мы почти не предпринимаем решительных действий по лечению психологических ран, заключается в отсутствии инструментов для такого вмешательства. Конечно, всегда можно обратиться за помощью к психологу, но делать это слишком часто не очень практично – ведь некоторые психологические раны являются лишь царапинами и не заслуживают внимания специалиста. Мы же не станем разбивать палатку у кабинета семейного доктора при первых признаках кашля или насморка. Точно так же не стоит бегать к психологу всякий раз, как нас отвергнет потенциальный партнер или обругает начальник.

В любом доме обязательно есть аптечка с множеством бинтов, мазей и обезболивающих для лечения *физических* болезней. Но для обработки небольших *психологических* ран, которые являются частью повседневной жизни, такой аптечки нет. При этом нужно заметить, что мы сталкиваемся с ними не реже, чем с физическими – ушибами, царапинами и порезами. Каждая психологическая травма, о которой идет речь в этой книге, имеет чрезвычайно широкое распространение, сопровождается эмоциональной болью и чревата серьезными психологическими последствиями. Однако несмотря на то, что негативные события происходят с нами с завидной регулярностью, до настоящего момента в нашем распоряжении не было подходящих средств для облегчения этой боли и уменьшения страданий.

Применение средств первой психологической помощи может воспрепятствовать обострению проблем и их перехо-

ду в хроническую стадию. Многие психологические недомогания, для лечения которых мы обращаемся к специалистам, можно предотвратить, если своевременно использовать специальную аптечку. Например, самокопание быстро превращается в тревожность и депрессию, а неудача и отвержение способны причинить серьезный вред нашей самооценке. Лечение этих травм сразу после их получения не только ускоряет заживление, но и помогает избежать осложнений или, по крайней мере, уменьшает степень их тяжести.

Конечно, при серьезной психологической травме средства первой помощи должны служить лишь дополнением к консультации профессионального психолога. Точно так же никакая аптечка, даже самая укомплектованная, не в состоянии заменить посещение терапевта и лечение в больнице. Но, хотя мы знаем пределы своих возможностей, когда речь идет о телесном здоровье, ориентиров в области душевного здоровья нам явно не хватает. Большинство людей способны определить глубину своей раны и решить, нуждаются ли они в накладывании швов. Мы можем отличить опухший синяк от сломанной кости и понять, что наш организм достаточно сильно обезвожен, чтобы нуждаться в переливании плазмы. Но когда дело доходит до психологических ран, то нам не просто недостает необходимых лекарств; мы даже не умеем определять тяжесть своего состояния и момент, когда оно требует консультации врача. В результате мы часто пренебрегаем психологическими травмами, пока они не становятся достаточно серьезными и ощутимыми. Мы никогда не оставили бы порез на ноге без должного внимания и не позволили бы ему стать причиной хронической болезни, затрудняющей наше передвижение. Но психологические раны мы то и дело оставляем без лечения, пока они не начинают нам мешать идти вперед.

Расхождение между нашим искусным обращением с физическими недугами и полной безграмотностью в отноше-

нии душевного здоровья является весьма прискорбным. Если бы средств первой психологической помощи не существовало, если бы психологические раны были неизлечимы, то такое положение дел было бы приемлемым. Но все обстоит совершенно иначе. Последние достижения в различных областях психологической науки предоставили в наше распоряжение множество методик, специально созданных для лечения распространенных психологических травм.

Каждая глава этой книги описывает типичные психологические раны, предлагая средства первой психологической помощи для облегчения душевной боли и профилактики осложнений. Они подходят для самостоятельного использования – точно так же, как мы оказываем себе первую помощь в случае физических недомоганий. Кроме того, вы можете познакомить с ними своих детей. Предлагаемые здесь средства должны составлять основу наших психологических аптек, которые мы можем носить с собой везде и всегда.

Когда я изучал клиническую психологию в аспирантуре, меня часто критиковали за конкретные рекомендации, которые я давал пациентам для снятия эмоциональной боли. «Мы должны заниматься глубоким анализом, а не раздавать воображаемый психологический аспирин!» – сделал мне замечание один куратор.

Но немедленное облегчение боли и глубокий анализ более чем совместимы. Я считаю, что каждый должен иметь доступ к средствам первой психологической помощи, а не только к инструментам, оказывающим более глубокое и продолжительное воздействие. За годы практики я многократно дистиллировал новейшие научные разработки в практические рекомендации, которым мои пациенты могут следовать на ежедневной основе. Причина, по которой я так поступаю, очевидна: эти советы работают. Вот почему мои пациенты, друзья и члены семьи уже давно просят меня собрать эти методики вместе, сделав их главной темой книги. Я решил ис-

полнить их просьбу, потому что пришло время всем нам серьезно отнестись к своему душевному здоровью. Пора сделать психологическую гигиену таким же элементом нашей жизни, каким является забота о здоровье тела. Каждый из нас должен наконец обзавестись психологической аптечкой с эмоциональными эквивалентами бинтов, бактерицидных мазей, холодных компрессов и жаропонижающих средств.

В конце концов, если психологический аспирин существует, глупо его игнорировать.

Структура книги

Книга разбита на семь глав, которые рассматривают следующие широко распространенные психологические травмы и проблемы: отвержение, одиночество, ощущение потери, чувство вины, самокопание, неудача, низкая самооценка. И хотя каждая глава является самодостаточной, я рекомендую прочитать книгу целиком. Даже если некоторые ее части в данный момент кажутся вам неактуальными, знание психологических ран, которые мы рискуем получить в различных ситуациях, позволит нам вовремя их обнаружить, когда мы сами, кто-то из наших друзей или членов семьи столкнутся с ними в будущем.

Все главы разбиты на две части. Первая описывает психологические раны, наносимые конкретной проблемой, – включая те, которые часто остаются вне поля нашего зрения. Например, одиночество вызывает душевные страдания, и это представляется нам очевидным, но мы можем не знать, что если это состояние запустить, то оно способно привести к серьезным осложнениям и даже сократить продолжительность нашей жизни. Также не всем известно, что у одиноких людей нередко развивается склонность к саморазрушительному поведению и они, сами того не понимая, отталкивают от себя тех, кто мог бы облегчить их страдания.

Вторая часть каждой главы снабжает вас лекарствами для ран, рассматриваемых в первой части. Там вы найдете общие указания относительно времени и способа применения описанных методов лечения, а также их краткое изложение и рекомендуемые «дозировки». Данная книга представляет собой психологическую аптечку, и она ни в коем случае не является заменой профессиональной медицинской или психологической консультации. Поэтому в конце каждой главы содержатся указания относительно того, когда надлежит обратиться к специалисту в области душевного здоровья.

Изложенные здесь рекомендации основаны на результатах последних научных исследований, которые были одобрены научным сообществом и опубликованы в ведущих специализированных журналах.

Глава 1

Отвержение

Эмоциональные раны повседневной жизни

Из всех эмоциональных ран отвержение, пожалуй, наиболее распространенная. К моменту окончания начальной школы нас уже многократно отвергали несостоявшиеся партнеры по играм – отказывались брать в команды, забывали пригласить на дни рождения, – дразнили или третировали одноклассники, бросали старые друзья. Оставив детские проблемы позади, мы сталкивались с совершенно новыми видами отвержения. Нами пренебрегали потенциальные бойфренды, подруги или друзья, нам не раз отказывали в найме на работу, жены или мужа отвергали наши заигрывания и намеренно не понимали намеков, соседи холодно встречали наше радушие, а члены семьи просто забывали про нас.

Отвержения можно сравнить с психологическими порезами и царапинами, которые надрыывают нашу эмоциональную кожу и проникают вглубь. Одни из них являются настолько тяжелыми, что приводят к глубоким душевным ранам, которые обильно кровоточат и требуют немедленного вмешательства. Другие похожи на эмоциональные царапины, которые могут жечь, но не ведут к потере крови. Учитывая то, как часто мы имеем дело с отвержением в той или иной форме, кто-то предположит, что мы прекрасно осознаем его воздействие на наши чувства, мысли и поведение. Но это не так.

Мы сильно недооцениваем боль, которую причиняет отвержение, и тяжесть наносимых им психологических травм.

Психологические раны, наносимые отвержением

Отвержение способно нанести четыре вполне конкретные психологические раны. Их тяжесть зависит от ситуации и нашего психологического здоровья на момент неприятного события. Отвержение вызывает настолько сильную эмоциональную боль, что она затуманивает наш разум, переполняет нас гневом, подтачивает самооценку и подрывает уверенность в себе, а также оставляет нашу потребность в принадлежности к какой-либо социальной группе неудовлетворенной.

Многие случаи отвержения, с которыми мы сталкиваемся, являются довольно незначительными и со временем забываются. Но если оставить их без лечения, то даже раны, нанесенные незначительным разочарованием, могут быть «инфицированы» и приведут к психологическим осложнениям, которые заметно ухудшат наше душевное благополучие. Если отвержение с самого начала носит серьезный характер, необходимость в использовании средств первой психологической помощи становится гораздо острее. Эти средства не только сводят к минимуму риск «инфицирования» или развития осложнений, но и ускоряют процесс эмоционального выздоровления. Чтобы прописать себе правильное лекарство и залечить все четыре раны, наносимые отвержением, необходимо хорошо понимать каждую из них и четко представлять себе, какой ущерб отвержение наносит нашим чувствам, мыслям и поведению.

1. Эмоциональная боль: почему

даже пустяковое отвержение заставляет нас страдать

Представьте, что вы сидите в комнате ожидания с двумя незнакомыми людьми. Один из них замечает на столе мяч, берет его и бросает другому. Тот улыбается, оглядывается и

бросает мяч вам. Допустим, у вас нет проблем с координацией движений. Вы бросаете мяч первому человеку, а тот быстро швыряет его второму. Но что, если второй, вместо того чтобы кинуть его вам, сделает пас первому, исключив вас из игры? Какие эмоции вы испытаете? Будут ли задеты ваши чувства? Повлияет ли это событие на ваше настроение? Затронет ли оно вашу самооценку?

Большинство лишь усмехнется: два незнакомца не бросили мне дурацкий мяч в комнате ожидания – велика потеря! Но, проанализировав эту ситуацию, психологи нашли кое-что очень любопытное. На самом деле она затрагивает нас гораздо больше, чем мы думаем. Психологи нередко разыгрывают ее самостоятельно, когда в роли двух незнакомцев выступают сами исследователи. Один из них (который думает, что он ждет начала совершенно другого эксперимента) всегда оказывается «третьим лишним» спустя несколько бросков. Десятки исследований продемонстрировали, что исключенные из игры люди испытывают *значительную эмоциональную боль*.

Эти результаты становятся еще интереснее, если принять во внимание тот факт, что речь идет о самом незначительном отвержении из всех, встречающихся в реальной жизни. Если банальный случай остракизма вызывает острую душевную боль (а также ухудшение настроения и снижение самооценки), можно представить, насколько болезненным является отвержение в значимых для нас ситуациях. Вот почему, если нас бросает любимый человек, увольняют с работы или мы вдруг узнаем, что друзья не пригласили нас на вечеринку, по нашему эмоциональному благополучию наносится сильный удар.

Отвержение отличается от всех остальных отрицательных эмоций интенсивностью боли, которую мы испытываем. После болезненного отвержения нам часто кажется, что нас ударили в живот или даже вонзили нож в сердце. Конечно, не