

ОГЛАВЛЕНИЕ

Примечание автора	7
Благодарности	11
Предисловие	13

ГЛАВА 1 | ПСИХ, ПСИХ, ПСИХ

Токсичная психосоматика	19
Анус как средство восстановления отношений. . .	34
Любовь к поиску	43
Блогеры для меня боги	49

ГЛАВА 2 | НАЧАЛО

Мой первый пациент	65
История лесбиянки	78
В поисках гендера, или Как прийти к тому, с чего начали	84
Ошибки родителей	91

ГЛАВА 3 | САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Мама, чего я хочу?	103
Не все так просто, как кажется	110
Собака умерла, и я не хочу ничего	120
Выученная беспомощность	130
Девочка-кошка	134

ГЛАВА 4 | ЗАВИСИМОСТИ

От зависимости к независимости	145
Пудрим носик	155
Игроман Кирилл	163

Групповушка	171
Любовная аддикция.....	178
Страх наказания длиной в жизнь	188
Сдохни, сука!.....	196

ГЛАВА 5 | ЗАМУЖ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Тютелька в тютельку	207
Я буду всегда твоей.....	215
ЗАБЕРИТЕ ЕГО, ДОКТОР!	220
РАССАДИ ТАРАКАНОВ ПО ПОЛКАМ	227
СМЕРТЬ ЗА РЕВНОСТЬ	234

ГЛАВА 6 | «Я» И «ОНИ»: ШТЫРИМСЯ ЛАЙКАМИ

АКТЕР И НАРЦИССИЗМ.....	249
Все мы невротики	255
ГИПЕРАКТИВНЫЙ ВЗРОСЛЫЙ МАЛЫШ	263

ГЛАВА 7 | СЕКС И ВСЯКИЕ РАЗНОСТИ

НИМФОМАНИЯ: СЛАДОСТЬ ИЛИ ГАДОСТЬ.....	275
ТРЕНДЫ ПАРАФИЛИИ — ВИРТУАЛЬНЫЙ СЕКС.....	281
БДСМ	287
ИМПОТЕНТАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ.....	295
ОТ ГАДЖЕТА В ЛГБТ-СООБЩЕСТВО	300

ГЛАВА 8 | ТАКАЯ РАЗНАЯ ЛЮБОВЬ

Я ходила по острию бритвы.....	314
ПРОГУЛКА НА ЛОШАДИ, ЛОМАЮЩАЯ ЖИЗНЬ.....	329
ЛЮБЛЮ ЕГО, НЕСМОТРИ НИ НА ЧТО	340

ГЛАВА 9 | ЖИТЬ, ПРОСТО ЖИТЬ

НИКОГДА НЕ БУДУ СЧАСТЛИВ.....	360
Я убежала от смерти в стриптиз	368
Без него я ничто.....	377
Примечания	388
Библиография	406

Примечание автора

Эта книга не руководство для психотерапевтов по решению тех или иных проблем пациентов или их лечению. Она пришла в этот мир, чтобы принести понимание того, чем занимаются психотерапевты. Но так получилось, что именно в ней собрались наиболее сложные и тяжелые истории моих пациентов. Обычно запросы гораздо проще и, соответственно, хватает всего десяти встреч, чтобы пациент вновь почувствовал себя свободным, счастливым, успешным, нужным и любимым. Важно при этом знать, что психотерапевты не дают советов, не учат вас жизни, не осуждают ваших решений и нарушают границы личного пространства только в той степени, в которой вы сами им это позволите. Да, мы очень долго учимся и продолжаем учиться всю жизнь, чтобы применять техники и методики, не травмируя еще больше вашу психику. Поверьте, совсем не просто уметь очаровываться каждым пациентом, но без этого не будет помощи.

Многое поменялось за последнее время: и окружение, и техники, и запросы. Весь мир стал единым информационным полем, мы вращаемся в общем понятийном пространстве, так что порой уже не помнишь, где почерпнул те или иные знания, твои это мысли или где-то увидел, и они настолько по-

нравились, что незаметно для тебя самого прижились в голове. Когда-то я прочитала, что психотерапия — это очистка души от гноя, ведь порой болит так нестерпимо, что не знаешь, куда бежать с этой болью, остается только одно — вскрыть и посмотреть, какие микробы там поселились и что за пир они решили устроить.

Все истории, которые представлены в этой книге, записаны с согласия моих пациентов, имена, явки, пароли — все изменено. Диалоги записаны в ходе расшифровки аудио- или видеозаписей, некоторые реконструированы и очень сильно сокращены. В них много художественной правки и моих мыслей. Так что если вы вдруг узнали себя, то это ваша фантазия, но никак не правда. А еще в связи с написанием книги выявилась очень интересная закономерность: я поднимала свой архив, и оказалось, что некоторые запросы повторяются, порой даже дословно совпадают. Это стало моим открытием: в насколько одинаковые ситуации порой попадают люди!

Теперь к моему списку «врач-психотерапевт, клинический психолог» добавляется «писатель». Сразу вспоминаю героиню некогда популярного сериала, который заинтересовал меня с точки зрения менталитета общества (в нем я не живу, но связь ощущаю благодаря тому, что направление полученного мной образования зародилось именно там). Так вот, эта героиня очень гордо произносила фразу «Я — писательница», всего лишь начиная вести колонку в газете. Для меня писатели — это Антон Чехов, Михаил Булгаков, Джейн Остин, Виктор Гюго, Эрих Ма-

рия Ремарк, Чарльз Диккенс, Алексей Толстой — ну вы меня поняли. «Писатель» от слова «писать». Так вот, я все-таки врач-психотерапевт, и я люблю свою работу и люблю своих пациентов, очаровываюсь ими, их уникальностью и неповторимостью, стойкостью и смелостью. Спасибо им за доверие и за то, что выбрали меня.

“ В психотерапии нет
и не может быть стандартов.
Есть опыт, которым можно
поделиться, но вот гарантии,
что это поможет пациенту
со схожим запросом,
нет никакой ”

Благодарности

Я благодарна своему мужу за то, что он уже столько лет знает, что такое жить с врачом, за то, что он знает, что такое наш день; своим детям, которые мне приносят столько радости с самого своего появления, и за их помощь при создании этой книги в техническом и эмоциональном плане; за веру в меня своим родителям и за то, что благодаря им я вообще пришла в этот мир; моей сестре, всем моим родным за понимание и отсутствие меня в том количестве времени в их жизни, к которому они привыкли; одному очень хорошему и талантливому программисту, который загорелся идеей написания книги, пожалуй, раньше меня и во многие тексты добавил логики своими вопросами и уточнениями (программист = логика, вполне ожидаемо). Своему другу, который увидел во мне талант рассказчика и позаботился о моих публикациях на одной из медийных площадок в интернете. Своей коллеге, которая на время написания книги очень мягко подхватила часть моих обязанностей по работе с моими бумагами на кафедре. А еще одному молодому человеку, который снова стал подтверждением того, что любовь существует, что она есть, она может быть совсем рядом, что нужно не только мечтать, но и действовать, что если два человека хо-

тят быть счастливыми, то они свернут горы, перед ними откроются все границы и они будут жить долго и счастливо.

И конечно же, редактору, без которой этой книги не случилось бы никогда! Во-первых, она нашла на просторах интернета и прочитала мои коротенькие рассказы, во-вторых, увидела в них потенциал, написала мне письмо и сумела меня заинтересовать. Поверила в меня, воодушевила, придумала концепцию и на всем пути вела меня, подправляла, редактировала, собирала истории в главы... В общем, огромное ей спасибо за несомненный профессиональный талант и помощь с ее стороны.

|

Предисловие

|

“ В психотерапии нет
и не может быть стандартов.
Есть опыт, которым можно
поделиться, но вот гарантии,
что это поможет пациенту
со схожим запросом,
нет никакой ”

В век скоростей и развитых технологий очень сложно себя остановить, а еще трудней посмотреть по сторонам, оглянуться, выйти из режима автопилота. Современные люди порой напоминают лошадей с шорами на глазах, которые *бегут за призрачным счастьем и недостижимой мечтой*. Бегут, не замечая того, как растут их дети, как проходит время, выбирая жить потом, а не здесь и сейчас.

Очень часто ко мне на консультацию приходят без конкретного запроса. В этом случае приход к психотерапевту вовсе не означает, что пациенту удалось остановиться и перестать бежать вперед, не разбирая дороги. Он просто устал, перестал видеть цель или понял, что ее попросту не было, или же потратил сил и ресурсов столько, что все уже становится неважным.

Мое поколение формировалось и росло в обществе того периода, когда психотерапия в России только зарождалась, а в институтах открывались первые факультеты. И с каждым шагом вопросов становилось больше, чем ответов. Моим родителям повезло еще меньше. Психотерапии в нашей стране не было как таковой. Строителям коммунизма не пристало думать о душе и своем психологическом здоровье. Сейчас все меняется, и это радует, мы становимся

более цивилизованными. Многие направления психиатрии еще не представлены в нашей стране, ставок в государственных учреждениях и больницах почти нет, но надеюсь, что это временно.

Сегодня часто пишут и говорят о том, что ряд заболеваний человека могут вылечить только врачипсихотерапевты. По данным ВОЗ, от 38 до 42% заболеваний начинаются с психологических проблем, с нашего эмоционального состояния. Положительный же эмоциональный настрой способствует выздоровлению.

В период осени — весны, когда все болеют непонятными простудами, с самого утра вы можете быть совершенно здоровы, а к обеду вдруг почувствовать себя не совсем хорошо: вас одолела слабость, нос отказался дышать, уши перестали слышать, в них что-то стало как будто потрескивать, голова решила развалиться на два своих законных полушария. С работы вы отпросились и лежите дома на диване. Болеете и сами себя жалеете. Но вдруг раздается телефонный звонок. Этого звонка вы ждали вечность. Молодой человек, который вам очень симпатичен, приглашает вас поужинать. Ну что? Долго будете болеть?

Даже если из носа будут бежать сопли, это уже неважно. Вы оденетесь и полетите на эту встречу. И вряд ли вспомните о своем недомогании.

Вот они, ресурсы, заключенные в ваших эмоциях и желаниях. Психотерапевты умеют их находить, умеют видеть то, что мешает вам стать счастливым и настоящим. Мы знаем, как помочь снять ваши шоры для того, чтобы вы увидели, как мир вокруг прекрасен. И как прекрасны вы!

Глава

1

Псих,
псих, ПСИХ

“ Любая болезнь
усиливает ваше ощущение
беспомощности, а оно,
в свою очередь, приводит
к еще большему обострению
заболевания или к его
развитию ”

ТОКСИЧНАЯ ПСИХОСОМАТИКА

Мой путь в *психосоматическое направление медицины*¹ был далеко не легким, и мне было сложно принять на веру многие достаточно простые суждения, предлагаемые некоторыми коллегами. Правда, большинство из них не имеют базового медицинского образования, и, может быть, благодаря этому или вопреки, проблема лечения психосоматических заболеваний рассматривается более узко, нежели она видится многим медикам. А уж когда на просторах интернета мне попала *таблица психосоматических жалоб* с указаниями, как их быстро лечить, именно быстро, моему возмущению не было предела. Меня до сих пор интересуют любые организованные профессионалами курсы, касающиеся новых подходов к лечению, коррекции и интерпретации психосоматических заболеваний. Я с удовольствием слушаю рассказы о случаях из их клинической практики, иногда мы даже выносим отдельные истории на разбор, и порой сложно прийти к единой или хотя бы близкой позиции, кто-то вообще остается при своем мнении, невзирая на доводы коллег.

Споры и разногласия в этом направлении — абсолютно *нормальное явление*. А уж о технологиях и подходах к лечению можно написать (и уже написано) множество монографий и диссертаций. Именно в этой теме считают себя специалистами особенно много диванных психологов, ведь это прекрасное поле для наживы.

Психосоматика. У изучения психосоматики непростая история. Может быть, кому-то эта тема кажется простой из-за того, что первые психосоматические теории тесно связаны с психоанализом. Одна из подобных теорий называется теорией символического языка органов² — ее сторонники утверждают, что мысли, точнее *асоциальные мысли*, неприемлемые обществом или осуждаемые им, а также стремления и фантазии такого же асоциального характера вытесняются в бессознательное и начинают проявляться через *расстройства функций внутренних органов*. Например, ненавидите вы кого-то, испытываете к нему настоящее отвращение, но такое отношение не принято демонстрировать, и вы прячете в свое бессознательное истинные чувства к этому индивиду, а потом это отвращение и неприятие кого-либо или чего-либо выражается у вас рвотой. Респираторные заболевания, те самые слизистые выделения из носа, и недомогания трактовались как выражение желания вернуться в живот к своей маме, когда дышать самому было не нужно. *Нарциссическая регрессия* или *неосозанный гомосексуализм* выявлялись психоаналитиками у лиц, которые предъявляли жалобы на резь в глазах от ледяного ветра и запаха сигарет. И этим концепци-

ям постановки диагноза-«клейма» до сих пор следуют горе-специалисты, более того, они заявляют в сети, что за два месяца за ваши деньги научат вас не только справляться с психосоматозом самостоятельно, но и лечить других и зарабатывать на этом деньги. Здесь я громко возмущаюсь, даже кричу! Только о теориях старых и новых, современных и не очень, можно написать целую книгу, и, пожалуй, не одну.

На сегодняшний день существуют *сложные системы классификаций расстройств*: и международная, и российская. Существует объективная проблема постановки диагноза, так как границы состояний очень зыбкие. Формулирование диагноза требует глубочайшего понимания проблематики, знаний медицины и психологии.

В рамках понятия психосоматических расстройств существует подтип *психосоматических состояний*³. Это соматические расстройства, возникающие из-за действия неблагоприятных психогенных факторов в виде хронического стресса, преследующие человечество последние лет сто. Сюда можно отнести многочисленные информационные и нервно-психические перегрузки. А стремительный ритм жизни предъявляет повышенные (я бы даже сказала, завышенные) требования к адаптационной системе современного человека. Психосоматические состояния — это результат *дезадаптации*⁴. Еще великий Платон писал: «...тело нельзя лечить без души. Ибо от души идет все как доброе, так и злое, как на тело, так и на всего человека... А душа должна лечиться особыми целебными разговорами...».

Психосоматическая медицина, с одной стороны, не является частью общей медицины: она вырабатывает определенный тип мышления и действий, направленных на анализ соматических, социальных, биологических, психологических факторов в этиологии, клинике и лечении болезни. Однако без базового медицинского образования во всех этих тонкостях и нюансах не разобраться. Происхождение психосоматического состояния — это сложный, многофакторный процесс, который включает в себя ряд аспектов:

- наследственная *предрасположенность*;
- *врожденные патологии*, которые приводят к поражению лимбических структур мозга;
- личностные *особенности* человека;
- *перенапряжение* нейрогуморальной системы⁵;
- неблагоприятные *социокультурные факторы*;
- неудачная социальная *адаптация*.

Это лишь малая часть информации о психосоматике, которая дает основу для понимания *сложности подхода к лечению*. Прошлым летом я долго пребывала в состоянии диссонанса, когда на одной из рабочих встреч меня познакомили с человеком, который решил, что, окончив какие-то месячные курсы (даже не два месяца, представляете, какой прогресс!) по психосоматике, он будет заниматься лечением. И притом, что по своей основной специальности эта женщина — маркетолог и какого-либо образования по психологии у нее нет. И вы думаете, что у нее нет клиентов? Есть, и много. Она ищет состоятельных замужних или одиноких девушек и женщин и прекрасно выкачивает из них деньги,

абсолютно *не отдавая себе отчета в преступности содеянного*. Подтверждением того, что она великий специалист, является элементарная неосведомленность ее клиентов. Любая простуда при здоровой иммунной системе проходит за три-четыре дня без всяких медикаментов, а не потому, что кто-то научил человека *заглядывать внутрь себя!*

Задумывая эту главу, я хотела поделиться с вами вполне конкретными случаями из практики.

ПРИМЕЧАНИЕ К ИСТОРИИ ПАЦИЕНТА

Мужчина жалуется на слабость, быструю утомляемость, чувство вялости, ощущение тяжести в мышцах, на снижение интереса ко всему происходящему, колебания настроения. Посетовал на то, что во время его госпитализации из-за обострения бронхиальной астмы жена не навещала его в больнице. А теперь грозит разводом. Он не понимает, с чем это можно связать, ведь он любит ее и заботится о ней.

— *Она меня бросила и ушла*. Я все делал для нее, а она меня не защищала, не заботилась обо мне, не ухаживала за мной никогда. А когда я попал в больницу с приступом, у меня бронхиальная астма⁶, то *она плохо заботилась обо мне* и редко навещала меня.

Я все правильно понимаю? Передо мной сидит мужчина, большой мужчина, совсем немаленький. Так, ростом, однако, будет сто восемьдесят, а вес... Нет, он не толстый, но он сбитый, как крем сливоч-

ный. Нет, не крем, он слишком плотный для крема. *Что за мысли у меня сегодня в голове?* Это все моя коллега, которая с утра рассказывала о том, что хочет отдыхать и питаться только тортиками клубничными со взбитыми сливками. *Почему он ассоциируется у меня с кремом, пожалуйста, не с кремом, а с составляющей торта — с бисквитом: надавливаешь на него, отпускаешь, и он возвращает свою форму. Ох уж эти ассоциации. Пора самой в отпуск.*

«Бросила. Ушла. Не заботилась. Не ухаживала. Редко навещала. Я делал все для нее!» Ох уж эти неадаптивные мысли и претензии к человеку, который рядом.

— Вы сказали в начале разговора, что она редко приходила к вам в больницу. Вы можете припомнить, сколько раз она приходила к вам? — *Казалось бы, какая разница?* А нет, очень большая: понятия «мало» и «много» могут сильно отличаться у разных людей в зависимости от их состояния и личностных особенностей.

— В том-то и дело, что всего один раз.

— Один раз за все время вашей госпитализации? — *Не забудь спросить, почему там лежал.* Как попал туда, какие события, по его мнению, могли предшествовать этому... Аллергик, физические нагрузки сверх меры, простывал перед этим, самостоятельное лечение антибиотиками...

— В смысле? — Его пухлые щеки покраснелись от этой мысли. — *Один раз в день.* Даже в выходные один раз. Понимаете, я лежу, болею, а она пришла один раз, села рядом с кроватью, что-то приготовила там паровое, поговорила со мной и с моим соседом

и пошла уж не знаю куда. — Интересно, села рядом с кроватью, а должна что? Лечь и полежать рядом с ним? Картина маслом: *заходит лечащий врач, а муж с женой в кровати лежат, или как? Какая-то я сегодня не очень добрая...*

— А она не работает у вас?

— При чем тут это! — Начинает заметно нервничать и раздражаться.

— А «бросила» — это как? Вы развелись или она подала на развод и ушла от вас? — Смотрит на меня, как маленький ребенок, как обиженный маленький ребенок. Что-то я погорячилась, так спросив, хоть бы приступ не начался... Точно пора в отпуск. *Бисквитик килограммов под сто напротив тебя, что будешь делать, сколько «скорая» будет ехать, а аптечку давно смотрела, что там есть?.. Отпуск, ты где?*

— Да вы что, я так болею. У меня вообще-то астма, я же вам говорил! — Пронесло. Нет, мне определенно просто повезло. Он это говорит с вызовом, воспринимая как повод для гордости, что ли? Пока многое совершенно непонятно... Хотя... Если «болею и могу в любой момент умереть», то это у него могло стать своеобразным *манипуляционным механизмом*⁷, который при этом может им и не осознаваться.

— Давайте тогда немного поговорим о вашей болезни. Я понимаю, что она и стала неким провоцирующим фактором в отношениях с женой. Как давно страдаете этим заболеванием?

— Давно. Сколько себя помню.

— А помните вы себя со скольких лет?

— Лет с семи я себя хорошо уже помню, может, раньше...

— А вы росли в полной семье?

— Нет, родители развелись, когда я был маленький. Я пошел в школу, и они развелись. Мама выгнала отца из дома.

— Вы сказали, что это заболевание с того времени, как вы себя помните, а помните себя с семи лет и с того момента, как отец ушел из семьи, так?

— Ну да...

— Ваши приступы были до ухода его из семьи или после начались, не помните?

— Не, точно раньше. Мама всегда говорила, что он сбежал от больного ребенка.

— А вы общались с отцом после того, как он ушел от мамы?

— Да, я каждый год ездил к нему в деревню. Он уехал к своим родителям. Ну, вообще-то это не деревня, а такой небольшой город, у них там дом со всеми удобствами, и я на всех каникулах там жил.

— А там, в деревне, у вас были приступы?

— Нет, там воздух чистый. Меня мама туда поэтому и отправляла всегда. — *Интересно, чистый воздух и приступов нет...*

— А сейчас вы ездите туда?

— Да, конечно.

— А приступы сейчас там бывают?

— Были пару раз, может...

— А вы один туда ездите или с кем-то?

— Сейчас с женой. А что?

— Вы сказали, что у вас в том месте нет приступов и вы там чувствуете себя хорошо. Пропадает усталость, улучшается настроение, и в целом вы *чувствуете себя лучше*, ведь так?

— Да. Да. Точно так. Именно, пропадает какая-то тревожность, и беспокойства там у меня нет.

— А потом вы уточнили, что все же приступы были, но пару раз. Можете вспомнить: что-то произошло там, в деревне, когда у вас начался приступ?

— Вроде нет...

— Вы сидели просто или что-то делали во дворе, может, разговаривали о чем-то?

— Да, последний раз моя жена решила поехать раньше, чем я планировал, она стала собираться, типа ей надо на работу. До этого не надо было, а тут ее там кто-то вызвал. Она стала мне говорить, а я как представил опять это все, мне стало плохо. Хорошо, что ингалятор был под рукой.

— Вы остались?

— Да, она позвонила на работу и сказала, что я болен. И мы остались еще, чтобы мне побыть на свежем воздухе.

— И вам стало легче после того, как вы приняли решение остаться? Приступ закончился?

— Конечно, что за вопрос! Там же чистый воздух, и ингалятор был под рукой. Моя жена его носит в своей сумочке, когда мы едем куда-то. Я свой тоже имею. Он у меня в пиджаке в кармане, но в деревне-то я без пиджака был, понимаете? А вот уехала бы она, и что? Я как подумаю сейчас об этом!..

— Давайте мы не будем сейчас об этом думать, а поговорим вот о чем. О ваших отношениях с мамой.

— У меня с мамой нормальные отношения, правда, *она недовольна моим браком*. Здесь я ее разочаровал совсем.

— Как вы это поняли?

— А что тут понимать! Мама мне говорила об этом сама.

— Вы вините себя за то, что ваша жена не оправдала ожиданий вашей мамы?

— Конечно, я же ее нашел! — На этом самом месте, именно в этот момент разговора, он вдруг *начинает задыхаться*, точнее, *затрудняется вдох и появляется свистящий выдох*, он моментально принимает типичную позу больного-астматика, хотя по его внешнему виду вообще невозможно понять, что у него есть это заболевание: чуть наклоняясь вперед всем телом, опирается рукой о край стола. Достает ингалятор...

— Подождите, но она же вас любит, и она *приняла ваше предложение руки и сердца*, и это и ее выбор тоже, слышите меня! — Он медленно убирает свой ингалятор, и все, вроде как ничего и не было... Моя спина покрыта мурашками, и первая мысль, что в этот раз могло не пронести... Но зато многое стало понятно. Самое важное — это *его внутренний конфликт*. Его мама негативно относится к его браку, этим самым сформировала и вызывает у него сумасшедшее *чувство вины*, и это один из механизмов его *приступа*. Но каким способом этот вывод мне достался... Он очень раним и уязвим. Похоже на то, что у него «шунтовый» вариант бронхиальной астмы, при котором приступ возникает в виде разрядки напряжения в конфликтной семейной ситуации. И он живет с этим «*защитным механизмом*» с самого начала своего заболевания.

Любые конфликты, они как бы сглаживаются. Именно как бы. Во-первых, конфликты не признаются в открытую, во-вторых, они часто даже не осознаются и просто медленно «тлеют».

Если вдруг все же начинается ссора, то он уходит сразу в удушье, и все близкие, а это жена или раньше мама (но не факт!), бегут к своему ребенку — *переключают внимание мужчины на его болезнь*, а он из всего этого *извлекает их заботу и внимание*. Приступ удушья у этого мужчины можно рассмотреть как способ *психосоматической защиты*. Как только в его жизни происходят события, которые он воспринимает как неадекватные относительно собственной личности или болезненные для его восприятия себя, актуализируется конфликт между требованием к себе («я сам выбрал себе жену, которая не нравится моей маме») и недостаточностью личностных ресурсов («я не могу доказать маме, что она хорошая»), и вот тут и отмечается обострение заболевания (приступ «удушья», свидетелем которого, но и провокатором тоже, признаю, я стала). И что же с ним происходит дальше? Он просто уходит от восприятия своего собственного «я», *начинает себя жалеть*, рациональный мотив оправдывает своей пассивностью, гасит и легко уходит от продуктивного разрешения конфликта в астматический приступ.

Бронхиальная астма — это хроническое, периодически обостряющееся заболевание, при котором разрушаются воздушные пути — бронхи. На разнообразные стимулы организм отвечает сужением бронхов, отеком, чрезмерной выработкой секрета. В анамнезе, т. е. среди причин заболевания, могут быть и аллергия на пыль, цветение или медикаменты, и генетическая предрасположенность, и различные инфекции и стрессы, как острые, так и хронические. В одном из научных изданий по психосоматике я встретила такое выражение про это заболевание — «*соматический тупик*». Авторы объясняли использование этого выражения множественностью форм и огромным количеством этиологических факторов, участвующих в формировании астмы, присутствием в ее генезе различных соматических и психологических факторов. Отсюда и «*тупик*». Роль психологических факторов в развитии бронхиальной астмы подтверждается многочисленными исследованиями и признается многими врачами. Поэтому такие пациенты должны проходить лечение в специально созданных клиниках, где есть бригада специалистов, включающая врача-пульмонолога и аллерголога, врача-психотерапевта, клинического психолога и социального работника. Тогда помощь будет более эффективна и процесс выздоровления может пойти быстрее, а периоды ремиссии станут гораздо продолжительнее.

Сию мечтаю об этом времени и уже набрасываю план следующей нашей встречи. Я понимаю, что фокусов для работы великое множество. Самое

важное пока — это *его мама и жена*, две значимые женщины в его жизни — их нужно приглашать на встречу.

Неполная семья — это обычно негармоничные типы воспитания, которые очень часто сопровождаются эмоциональными и поведенческими расстройствами, провоцирующими обострение болезни. А любая болезнь усиливает ваше ощущение беспомощности, а эта самая беспомощность приводит к еще большему обострению заболевания или его развитию.

Пока я не знаю, так ли это все, но вот что жена заменила маму и их брак похож на отношения мамы и дитя, — это факт. Еще Габриэль Лауб⁸ писал о том, что каждому мужчине в жизни необходимы три женщины: *мать, жена и еще хотя бы одна, считающаяся его мужчиной*.

И чьи мысли транслировал в самом начале нашего разговора мой пациент — тоже вопрос. Свои или своей мамы? И что он делает конкретно для своей жены, как заботится о ней? Можно сколько угодно его обвинять, думать о том, что «бугай» здоровый и эгоистичный, но ведь его жена тоже в этих отношениях, и она когда-то приняла эти семейные правила. Она общалась с ним как с ребенком, ухаживала за ним, и он еще больше стал чувствовать себя таковым. Нравится ли ему эта *беспомощность* — тоже вопрос. Может, пока и да, но рано или поздно он может стать недоволен этим положением, и тогда он начнет искать себе ту самую *третью женщину*,

которая будет видеть в нем мужчину. В этом случае бронхиальная астма вызывается не только внутрисемейными отношениями, хотя их роль, несомненно, высока, и все же всем членам семьи придется быть вовлеченными в процесс выздоровления близкого им человека. По моему мнению, именно семья поможет создать условия для замены патологических психологических механизмов защиты более конструктивными и, соответственно, более зрелыми и осознанными. Начнем с развития эмоциональной коммуникации, проясним роли каждого члена в семье, проиграем их, чтобы пришло понимание, что это не страшно, и с помощью поведенческих техник научимся *«требовать»*, *«благодарить»*, *«говорить НЕТ»*, доносить свою *«просьбу»* и доказывать свою позицию. План составлен, появились четкие цели, потираю руки и жду следующего пациента.

Сложно дать советы относительно психосоматических расстройств. При этих видах заболеваний возникает порочный круг: любая болезнь усиливает ощущение беспомощности, которая приводит к еще большему обострению заболевания.

Работа психотерапевта идет и с личностью, и с установками. Нужно четкое понимание того, чего *«добивается»* психика и как она воспримет изменения, когда не будет болезни.

Надеюсь, теперь вы будете осознанно подходить к выбору специалистов, а *диванные психологи* задумаются о степени ответственности, которую они берут на себя. Эта история является доказательством

того, что нет простых путей в решении такого рода задач.

Знаете, о чем вы точно подумали, читая эту историю? «Я точно для своего не мать в отношениях!» Хотите убедиться в обратном? Почти все женщины наступают на эти грабли, буквально стоят на них! Помогаете своему мужу собираться на работу и искать его носочки или ключики? Нет? Хорошо. Тогда, может быть, стараетесь его накормить? *«Давай я тебе сделаю салатик, суп разогрею»?* Тоже нет? Тогда *«Не забудь вынести мусор!»*, *«Позвони маме, а то она обидится!»* А сколько раз я слышала: «Я не могу ему поручить сходить за продуктами, он обязательно купит всякой ерунды». И даже если купит то, о чем вы не просили, что страшного произошло? Хорошо это или плохо — решать только вам. Я задаю эти вопросы, чтобы вы могли посмотреть на себя со стороны.

С моим пациентом все закончилось хорошо. Остались лишь приступы, вызываемые некоторым видом аллергенов. Он сумел донести до своей мамы, что его жена самая лучшая и любима им, она сумела стать для него той женщиной, с которой он чувствует себя мужчиной. В общем, все хорошо!

«Милый, ты надел шапочку? Сегодня холодный ветер, и ты опять простудишься, и мне придется тебя лечить»... А ваш милый, может, только этого и добивается, ведь только когда он болен, вы и проявляете к нему сочувствие... Ох уж эта психика и наше тело...

АНУС КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ

ПРИМЕЧАНИЕ К ИСТОРИИ ПАЦИЕНТА

Молодая среднестатистическая пара пришла на терапию, ранее побывав на приеме у психолога, который называл себя специалистом по семейным проблемам. Женщина утверждала, что у ее мужа алкоголизм.

Следующая история, которой мне хочется с вами поделиться, с нюансами. Я не очень люблю, когда ко мне приходят после других специалистов. И понимаю, что в этом вопросе я не одинока. Не люблю потому, что у пациентов уже есть какие-то представления о работе психотерапевта, порой совсем далекие от действительности, поэтому и ожидание относительно результатов работы может быть некорректным.

Психолог, рекламирующий себя как человека, имеющего за плечами четыре официальных брака, решил, что, раз у него такой богатый личный опыт, он имеет полное право заниматься именно такими

запросами. Кстати, соответствующего образования он не имел — двигателем его востребованности была только реклама.

Это была молодая среднестатистическая семья. Поженились пять лет назад, оформили ипотеку, имеют два автомобиля и маленького мальчика четырех лет. Оба из многодетных семей, выросли в деревне, не боятся тяжелого труда, да и руки растут у обоих откуда надо. Пришли с запросом, с которым уже обращались к *«специалисту»*. Женщина готова была дать *еще один шанс* для разбора их семейной ситуации. Они пришли, но ее *мужчина остался ждать ее в холле*. Для меня удивительной была сама ситуация обращения. По моей статистике, люди, выросшие в деревне, редко приходят на терапию к психотерапевтам. Они умеют уходить в работу, тем более что ее в деревне не переделать.

Что с ними произошло?

В теории образования семьи все гениально и просто: люди встретились, полюбили друг друга, поняли, что хотят быть вместе, поженились и потом живут долго и счастливо и умирают в один день.

Сказочка. И кстати, вы заметили, что все или почти все сказки заканчиваются на *«долго и счастливо...»* А это как? Каждый день приходят пациенты, которые обвиняют свою вторую половинку в непонимании, в отдалении, эгоизме и много еще в чем. Эта молодая женщина обвиняла своего мужа в пьянстве. *«Он алкаш»* — так она сказала.

— Если он алкоголик, как вы утверждаете, то почему вы пошли просто к разрекламированному психологу, а не к врачу? И, по правде говоря, он не

писал никогда, что занимается проблемами алкоголизма.

— Моя знакомая к нему ходила, — *обожаю сарафанное радио*, — и сказала, что он ей понравился.

— Понравился как мужчина или помог в ее проблеме?

— Я не знаю, как-то не подумала об этом.

Я очень давно узнала, что люди, которые занимаются приворотами и прочей ерундой, намеренно платят деньги для того, чтобы человек, который едет в общественном транспорте, громко говорил о том, как ему удалось решить все свои проблемы, сходяв к этому колдуну. *Неужели и этот использует и такой еще способ рекламы себя любимого?*

— Хорошо. Вы пришли к нему. Поделитесь своей проблемой, что ваш муж — алкоголик, и, если не секрет, какой путь был предложен в решении вашей проблемы?

— Да какой тут секрет! — Она аж подскочила в своем кресле, всплеснув руками. — Он сразу сказал, что он пьет потому, что *я как женщина его не удовлетворяю*.

— В каком плане?

— Ну типа... — Тут она покраснела и стала уже ерзать в кресле, потом ее взгляд замер на обуви. Все ее поведение кричало о том, что предложенное решение противоречит ее взглядам на жизнь.

— Если вы не готовы делиться, то не нужно. Я не настаиваю.

— Нет-нет... Я для этого и пришла. Мой муж, он сидит в коридоре, он после этого еще больше стал пить. Раньше он меня считал умной, а теперь все

время мне говорит, что *я дура несусветная*. Говорит, что уедет к родителям в деревню, а я могу тут жить сама и делать что хочу. А еще, ну, мы с ним вообще *не спим больше вместе*.

Если привел и ждет, значит, она ему небезразлична, значит, пока интересна и он не готов ее терять. Это хорошо. Но все-таки что такого присоветовали им, что все еще больше запуталось?

И тут моя пациентка, набравшись смелости, сказала:

— Он говорит, что нет доверия между нами, но его можно вернуть... нужно научиться, посмотреть фильмы или книгу прочитать... это анальный секс... и игрушки для мужа купить нужно, — она тихо заплакала, склонив низко голову.

Вот это поворот! Это когда же восстановление доверия между супругами и лечение алкоголизма стали возможными благодаря заднему проходу? Может, связано с латинской фразочкой «per rectum ad astra» (перевод ее примерно звучит как: «через попу к звездам») и он ее взял за основу своей работы?

Итак, что я имею?! Первое, я не имею права критиковать этого «специалиста». Второе, у меня в кресле абсолютно раздавленная женщина, у которой краюха веры, может, и осталась, но точно не в избытке. Третье, в коридоре сидит ее муж, без которого никак не обойтись в терапии. Он уже точно без доверия и, с ее слов, любитель выпить. С чего будем начинать, Ирина Александровна?

Начнем, пожалуй, с самого начала.

— Как часто ваш муж выпивает сейчас? А раньше, до того, как вы сходили к психологу? Он с кем-

то выпивает или один? Какую алкогольную продукцию предпочитает?

Оказалось, что ее муж совсем не страдал алкоголизмом как заболеванием. Это выяснилось уже немного позже, после консультации врача-нарколога. Просто у нее был страх, что он станет алкоголиком, как все мужики в их деревне. Поэтому, если ее мужчина выпивал бокал пива в свой выходной за ужином, ей становилось страшно, провоцирующая ее мысль не давала ей покоя. За ней подтягивались еще и еще: *«Пьет — значит алкаш: если сейчас пьет еще немного, то дальше будет больше и больше, а потом будет валяться в своей блевотине где-нибудь под забором, как все эти деревенские мужики, а я что буду делать тогда?»*

Когда у человека страх, то обычно срабатывает самая простая защита — нападение. Агрессия скрытая или явная — это самое простое средство выплеснуть свой страх, для этого можно начать кричать на своего партнера, ведь именно его поведение сейчас является объектом тревожных мыслей.

С тревожности я и начала свою работу. Шаг за шагом мы разбирались сначала с ее страхами и претензиями, а потом уже с его. После были совместные сессии, на которых они учились разговаривать друг с другом без претензий, обид и обвинений, а на языке чувств и уважения друг к другу. На одной из завершающих сессий у них было задание: сидя напротив, в течение десяти минут говорить о том, что они ценят друг в друге. Попробуйте сами себе ответить на этот простой вопрос, когда злитесь на своего любимого.

И дальше в их жизни начался новый этап отношений, основанный уже на доверии и *умении слушать и слышать друг друга*. Хорошо, что все не так далеко зашло и *ни один анус в этой истории не пострадал*.

Психотерапия — это очень *кропотливая индивидуальная работа*, порой не только с пациентом, но еще и с его семьей и ближайшим окружением. Диванным психологам в какой-то момент их жизни, обычно после сомнительного тренинга, приходит озарение, что они гуру психологии; на деле они не имеют не только специального психологического, но и общего медицинского образования. Эти горе-специалисты выкачивают из своих клиентов ресурсы, как пиявки, присосавшиеся к своей жертве и не желая ее отпускать.

К сожалению, в моей практике немало случаев, когда люди, побывав у диванных психологов, задумываются о том, чтобы *остановить планету и сойти*.

В последнее время появилась мода на подведение итогов года, и она, как лавина, охватила много слоев общества. Это было актуально и раньше, например, в советский период, когда вся страна была втянута в передовые обязательства и планы на пятилетки. На корпоративном уровне эти традиции тоже встречаются почти повсеместно.

Когда в нашей стране появилась психология, эту затею подхватило и психологическое сообщество, и эти самые планы и обязательства стали преемниками пятилеток, подпитываемые всевозможными тренингами и играми, организованными разными коучами. Человек подчас не отдает себе отчета, насколько сильно это затягивает и зачастую вредит

его психологическому здоровью. *Сколько обещаний и предложений: богатства, здоровья, успеха, счастья, любви.* Вот только сам тренер отнюдь не обладает всеми теми качествами и особенностями, которые обещает и о которых вещает.

«*Я открою в тебе женское начало*», — обещает разведенная наставница, тренер личностного роста, своей новой клиентке, у которой есть счастливая семья, муж, ребенок и достаток. *К чему это приведет?* Вариантов может быть множество, но в любом случае результат обычно плачевный. Для тренера это бизнес, возможность заработать, не более того. Хорошо, если после таких тренингов вы лишитесь только денег из своего семейного бюджета. Гораздо хуже, если этому шарлатану удастся окончательно ввести вас в состояние невроза, который и так стал постоянным спутником современного человека.

Наше внутреннее «я» требует покоя и умиротворения, ему хочется побыть наедине с самим собой, а социальные условия диктуют и навязывают иное, вовлекают нас в совершенно другую игру, названия которой «*хомячок в колесе*», «*лошадь в шорах*», «*ослик за морковкой*». Бегу, что-то вижу, остановился... и тут становится страшно, скорее нужно вернуться в свое привычное состояние бега и быстрее перебирать всеми четырьмя конечностями, чтобы быть таким, как все. Так точно не получится узнать о себе что-то новое и почувствовать свое состояние.

Лично я не совершаю никакого насилия над своим организмом, а вот беспечность некоторых людей в этом вопросе просто зашкаливает. Я стараюсь крайне избирательно подходить к дополнительному обучению, даже к профессиональному, элементами которого зачастую становятся тренинговые технологии или разбор кейсов для понимания ситуации с разных сторон. Страшно, когда горе-психологи, которые порой не имеют даже базового образования, организуют и проводят всевозможные встречи, называя их модными словечками, используя технологии нейромаркетинга. Ответственности они точно ни за вас, ни за ваших близких нести не будут. Они даже не могут понять, насколько могут вас ранить и изменить вашу жизнь своей, по их мнению, безобидной игрой.

Люди очень часто обращаются ко мне с такой болью, что становится невыносимо быть человеком беспристрастным и принимающим. Женщина или мужчина сходили на какие-либо сборища с хорошей рекламой и вроде бы неплохой программой и после этого решили срочно все разрушить в своей жизни с абсолютной уверенностью, что единственным препятствием на их пути к богатству и известности (*не к счастью, заметьте*) является тот самый человек, который все эти годы был рядом и в горе, и в радости.

Человек начинает искать новые пути в кризисные периоды своей жизни, когда его психика и так находится в нестабильном, неустойчивом состоянии декомпенсации, и вот тут ему на глаза попадается реклама об акселераторе изменения себя, продвиже-

ния своего «я» в виде бренда. Техники *нейролингвистического программирования* работают здесь безотказно, и вы даже представить не можете, сколько якорей вам могут наставить помимо вашей воли и желания. Никто из *диванных психологов* не сможет убрать их, и вы сами не управляете ими. Вы становитесь своего рода роботом. Есть мысль или установка, в соответствии с которой вы сейчас живете, и напрягать свою психику вам не нужно. Вам уже указали путь, как и всем, кто посетил этот «тренинг».

Запросы современного пациента психотерапевта сильно изменились за последнее десятилетие. Это не просто наблюдения — это масштабное исследование мотивационных сил, которые присутствуют в развитии психики. На смену человеку, погрязшему в эдиповых комплексах и конфликтах, *«человеку виновному и обвиняющему себя»*, пришел человек с трагедиями, с проблемами самости, в большей степени озабоченный проблемами *самоуважения, принятия себя*. Именно поэтому у шарлатанов такое раздолье. Их цель — заработать на ваших проблемах, а не помочь вам. Будьте бдительны. Как говорил безопасник из известной детской сказки: «Постоянная бдительность».

ЛЮБОВЬ К ПОИСКУ

ПРИМЕЧАНИЕ К ИСТОРИИ ПАЦИЕНТА

За помощью обратился муж пациентки. Его супруга зависима от социальных сетей, у нее патологическое желание всегда быть в центре внимания, попустительское отношение к своим обязанностям в качестве спутника жизни. Молодая женщина не заинтересована в личной терапии, но согласилась «ради мужа и эксперимента».

Неужели в погоне за славой и деньгами запретных тем не осталось? Все освещается через объектив камеры на телефоне: *вся жизнь напоказ*. А в стремлении найти или удержать мужчину необходимо выставлять все свои прелести на всеобщее обозрение? Я уже достаточно давно работаю психотерапевтом, мало какой проблемой меня можно удивить. И я давно поняла: тенденция заключается в том, что *тело — это разменная монета, тело — это ваш путь в другой мир, тело — это возможность устроить свою жизнь*. Но мгновение, когда это стало нормой, я упустила.

Желание показывать свою жизнь, подчеркивая статус и достаток, стало общей тенденцией. Я была сильно удивлена появлению ряда новых услуг

по аренде, например, дорогих телефонов или даже просто коробок из-под «яблочных» смартфонов, пакетов из дорогих магазинов, шикарных букетов и других вещей для создания фотографий. Вот только становится ли это жизнью авторов таких фото или остается жизнью, взятой в аренду или смоделированной благодаря увлечению социальными сетями? И где тогда их место в этой «жизни-выдумке, жизни-мечте»?

Для кого и когда такой образ жизни стал мечтой и идеалом? Оказывается, таких людей немало, и они с невероятным упорством не хотят ничего менять, им так комфортно и хорошо.

Одна моя пациентка *выросла в простой рабочей семье*. Папа трудился на заводе, мама работала продавцом в продуктовом магазине. С ними в двухкомнатной квартире проживала еще ее бабушка — точнее, это они проживали в квартире бабушки. *Район*, в котором они обитали, считается *неблагополучным и далеко не престижным*. В школе моя пациентка училась средне, поэтому, когда пришло время думать о дальнейшей учебе, оказалось, что поступить можно только в техникум, и то только на платной основе. На семейном совете решили, что это поможет ей устроиться в жизни и встать на ноги. Девушке удалось окончить учебное заведение, и к выбору работы она решила подойти основательно. Она долго изучала вакансии. Но в выборе места работы приоритетным для нее были не условия труда или карьерный рост: *она выбирала место, где сможет найти себе состоятельного муж-*

чину или, на крайний случай, сына богатеньких родителей.

Изучив основательно все предложения в социальных сетях, она нашла личные страницы интересующих ее людей и подписалась на них. Перед этим она создала себе новые профили в соцсетях: *профили мечты*, в которых она жила в отдельной квартире с красивым интерьером, получала букеты и подарки в дорогих коробках раз в неделю, позировала на фоне дорогих автомобилей. Естественно, квартиру она сняла на сутки и до ночи мучила своими вычурными позами заманенную на ТФР-условия начинающую девочку-фотографа. Коробки от «яблочка», как и путешествующие по Москве с трафиком занятого бизнесмена букеты цветов, она снимала на свой старенький андроид только при естественном освещении от окна или на улице, чтобы фотографии не «шумели». Так *из говна и палок* *создался «прекрасный образ»*. Ведь с помощью искусства фотографии реальность можно чуточку изменить и приукрасить. Знаю лично нескольких талантливых фотографов, которые в совершенно банальных условиях, можно сказать, условиях технически неполноценных, буквально с карманным фонариком, делали потрясающие фотографии. Наша героиня, конечно, не такая талантливая, но на кону была ее судьба, поэтому старание компенсировало отсутствие художественного вкуса, а подсознание из сотни фотографий выбирало случайно созданную гармоничную композицию.

Но любой профессиональный эсэмэщик знает, что без контекста фотографии в ленте профиля —

ничто, поэтому снимки сопровождалась *оригинальными текстовками*, при написании которых она старательно проверяла в поисковиках отдельные сложные словечки. В простых, конечно, были ошибки, ведь гуглить их ей в голову не приходило — и так известно как писать. Стоит отметить, что при создании своей легенды девушка применяла и навыки *социальной инженерии*! При формировании образа и написании текстов к постам учитывались не ее интересы, а цели, которые она преследовала. Великолепно, почти как Кевин Митник⁹! Однако есть одно «но»: *без провокационных фото профиль, на ее взгляд, был бы заурядным* и, конечно, имел бы минимальную конверсию, поэтому девушке пришлось немного *оголяться ради фотографий* на грани допустимого цензурой «Инстаграма»^{*}.

Наконец все было готово, она нашла повод и начала общаться в социальных сетях с выбранными *потенциальными женихами*. И через некоторое время одна из веток переписки принесла результат: девушка пошла устраиваться на работу в качестве секретаря к одному достаточно известному адвокату. Ничего удивительного, скажете вы. Человек хочет устроить себе счастливую жизнь. Все так, но почему эта счастливая жизнь обязательно должна строиться за счет другого человека, невзирая на то, что счастье может стать причиной его страданий?

^{*} Социальная сеть Instagram запрещена на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

Так *она начала набирать опыт*, как она сама сказала. Дальше были другие мужчины, которые возили ее отдыхать, одевали, некоторые даже приводили ее в свои компании.

Потом она отыскала его — *единственного сына очень состоятельных родителей*. Вроде бы все шло хорошо, он даже женился на ней. Живи в новой большой квартире и радуйся, меняй свой статус девушки-блогерши на статус жены и матери, *дело сделано!* Но оказалось, что этого ей совсем не хотелось. У нее ведь появились собственные прекрасные интерьеры, в которых можно фотографироваться хоть круглые сутки, появились деньги на местных раскрученных *fashion*-фотографов. День и ночь шла фотосессия, сил не хватало больше ни на что.

На прием ее после нескольких лет совместной жизни привел муж, уставший жить в *домашней фотостудии*. Я его понимаю: приходишь уставший с работы домой, а там куча творческих мало-знакомых людей — ни отдохнуть, ни расслабиться. Он предъявил ей ультиматум, только удовлетворив который она могла остаться с ним: пролечиться у психотерапевта. По его мнению, ей нужно было пройти терапию и избавиться от этой зависимости. Но после первой сессии стало понятно, что *она проходить курс психотерапии не хочет*. Ей было очень комфортно в состоянии этой зависимости, она привыкла привлекать внимание. Конечно, она планировала на время остановиться, но быть локальной звездой так приятно, да и «Инстаграм» просадки в активности наказывает. Так она и продолжила заниматься *фотоонанизмом*.

Недавно, просматривая социальные сети, я наткнулась на ее страничку. *Жаль, что она не осталась на терапию, но это ее выбор, и я его принимаю.* Дряблое тело в ломаной по-любительски модельной позе ищет по старой схеме новую жертву для устройства своей жизни и возможности делать новые селфи и фотографии в дорогих интерьерах. Может быть, у нее получится пробиться через защиту очередного потенциального мужчины, ведь любая система уязвима, но я хотела бы ей напомнить, что *ее личность — это тоже система, и она взломана.*

БЛОГЕРЫ ДЛЯ МЕНЯ БОГИ

ПРИМЕЧАНИЕ К ИСТОРИИ ПАЦИЕНТА

Молодая женщина тридцати лет обратилась с чувством повышенной тревоги, из-за боязни того, что муж уйдет от нее. Со слов пациентки: «Он говорит, что я — это совсем не я».

Уровень тревоги по шкале Бека не превышает среднего значения, в лечении заинтересована и мотивирована.

Когда люди перестали видеть в себе личность и ценить ее? Все чаще ко мне приходят на прием пациенты, ощущающие себя глубоко несчастными, но у них не классическая депрессия или снижение настроения. Они гнались за атрибутами мнимого счастья и вдруг потеряли себя. Поняли, что перестали радоваться простым вещам. Они обрели *ложное ощущение*, что человек, который выставляет *красивые* посты и демонстрирует на людях *красивую* жизнь, счастлив. Им совершенно не приходит в голову мысль о том, реально ли это счастье и что на самом деле скрывается за всей этой *показухой*. Уверенный, самодостаточный

и счастливый человек будет показывать всю свою изнанку?

Это психологические аспекты, но есть еще один момент, который имеет серьезные последствия, и он сродни наркотической зависимости. Наверно, этим можно объяснить столь вызывающее поведение горе-блогеров.

Женщине было почти тридцать, так она сама сказала. Взглянув на нее, сразу понимаешь, что *она знает все новые модные тенденции*, в курсе любой из них, и не теоретически, а самым что ни на есть практическим образом. Можете себе представить «классического» блогера, который гонится за модой и всем, что, как он думает, с ней связано. Вот это и была она.

— Мне было интересно, как живут другие люди. Я искала тех, кто соответствовал моим представлениям о том, как я хочу жить и как выглядеть. Просто подписалась на них и стала следить за их постами. Потом стала сама в себе что-то менять. Покупать себе такие же вещи и самые модные технические новинки. Денег катастрофически не хватало, и я брала кредиты. В общем, крутилась как могла.

В этот момент из ее сумочки послышался характерный звук уведомления приложения. Ее *лицо сразу застыло*, как у манекена, *она достала телефон*, не обращая никакого внимания на меня, *установилась в экран и минут десять, не отрываясь*, с несколько замедленной реакцией, всматривалась в сообщения. Удалось ее вернуть к разговору только вопросом: «*Что нового там происходит?*»

— О, это очень интересно. Она пишет, что ревность мужа сумела вызвать тем, что ей прислали письмо и букет цветов.

— Серьезно? — Сколько можно наступать на одни и те же грабли! Неужели кто-то всерьез думает, что отношения — это ревность и недоверие? Я кричу внутри себя очень громко или вою протяжно... нужно подумать, какие чувства это у меня вызывает.

— Скажите, пожалуйста, вы со мной о чем бы хотели поговорить, что вас беспокоит?

— Мой муж сказал, что я — *это не я, и собрался от меня уйти.*

— А еще что его не устраивает в ваших отношениях? Вы догадываетесь?

Пожимает плечами, отворачивает голову в сторону, снова пытается достать свой телефон.

— Если вам не сложно и если это возможно, *попробуйте хотя бы минут двадцать не думать о том, что у вас происходит в телефоне.* Я, конечно же, не против, но мне жаль ваших денег, которые вы платите за время, проведенное в этом кабинете, даже если при этом занимаетесь своими делами.

Денежный вопрос вернул ее в кресло в качестве пациента.

— Может, ему не нравится, что вы много, по его мнению, времени проводите в телефоне и совсем мало с ним общаетесь?

— Да, он так и говорит мне. Вы экстрасенс, что ли? *Вот уж много ума нужно, чтобы увидеть очевидные вещи.*

— Хорошо, мы выяснили, что ему не нравится ваше общение с телефоном и что вы — это не вы.

А можно узнать, почему он так говорит? Вы были какая-то другая, когда с ним познакомились?

— *Да нет!* — *Обожаю этот ответ, который возможен только в русском языке.*

— Так да или нет?

— Нет, такая же точно.

— Вы ничего не меняли в своей внешности? Может, пользовались услугами косметологов или пластических хирургов?

Она попыталась нахмурить брови, театрально поднесла свою руку к подбородку и стала как будто бы вспоминать.

— Ну разве губы себе в порядок привела и скулы нормальные сделала... ну нос... еще по мелочи. *Я глобального ничего не делала, хотя собиралась ребра убрать и липосакцию сделать, но это уже не модно.*

— А можете показать фотографию, какая вы были, когда с ним познакомились?

— Да, конечно, она у меня всегда с собой, Муся Всезнайкина [топовый успешный блогер] пишет, что ее нужно всегда при себе иметь, чтобы напоминать себе о том, какой стремной вы были раньше. Это позволяет двигаться дальше.

Караул! Еще один великий коуч или диванный психолог с образованием маркетолога, а то и вообще без какого-либо образования. Она действительно показала мне фотографию себя прежней. На меня смотрело милое невинное личико, излучающее красоту и нежность. Сейчас же передо мной сидела кукла с одутловатым лицом, распухшими губами, огромным количеством ботокса, ликвидировавшим ее ми-

мику, с приклеенными ресницами и наращенными волосами. Либо ее мужчина давно не видел старую фотографию, либо она ему дорога и он дает ей шанс.

— Хорошо. Я поняла, что *вы не хотите терять своего мужчину*, который сейчас рядом с вами, так?

— Да, именно так. Я столько делала, чтобы он был со мной.

— Не поняла. Все, что вы меняли в себе, *было не вашим желанием?*

— Конечно, это только для него.

— А он вас просил об этих изменениях в вашей внешности?

— Ну конечно, нет. Об этом же все девочки пишут... — Последовало перечисление каких-то фамилий, кличек, погонял людей, на которых она подписана. — Они все говорят, что мужчинам очень нравится, когда мы меняемся для них и ухаживаем за собой. Важно следить за модой и собой, не давать ему расслабиться, чтобы он тебя всегда ревновал, тогда будет жизнь на острие.

— А вам нравится жить с мыслью, что он уйдет?

— Вы что? Я же за этим к вам пришла! Я не хочу, чтобы он уходил. Я же вам говорю, что я для него столько делала и делаю.

— А тогда объясните мне, почему вы думаете, что ему нравится жить на острие ножа и не расслабляться, как вы сами говорите. Вы создаете ему такие условия, чтобы он всегда был в тонусе. Как вы думаете, почему человеку важны дом, уют, взаимопонимание? Почему есть такое выражение: *«Дом поросенка должен быть крепостью»?*

Отлично, похоже, начались мыслительные процессы в ее голове. Телефон пока отключен, мотивация «деньги за сеанс» сработала. Сейчас, в эпоху «цифрового поколения» и «цифровых мигрантов», люди осуществляют свою деятельность, находясь под сильнейшим воздействием сетевых технологий. Это сильно отличается от ситуации в то время, когда мы жили без мобильных устройств. Разумеется, технологии могут использоваться по-разному, и от многих мы зависим, они нам помогают. Но у цифровизации есть и *отрицательные стороны*, которые нужно иметь в виду. Исследований влияния виртуальной жизни на работу головного мозга великое множество. И уже давно доказано, что виртуальная жизнь вызывает структурные и функциональные изменения в отделах головного мозга, отвечающих за эмоциональную переработку информации, за внимание, принятие решений и когнитивный контроль¹⁰. Говоря проще, если в вашей жизни стало слишком много онлайн-активности, то это сказывается на том, как мозг начинает воспринимать эмоции в реальной жизни. То же касается и мыслительных операций, вашего внимания и способности фокусироваться на решении той или иной проблемы. Похоже, что сейчас эта девушка, сделавшая из себя «красавицу» для мужа, находится в плену виртуального мира. *Но что-то же ее заставило туда убежать?* Она говорит, что все делает не для себя, а для мужа и для того, чтобы его не потерять. Представляете себе жизнь человека, который ищет при каждом удобном случае новые способы удержать любимого? *Жизнь в постоянном стрессе.* Да к то-

му же еще и эксперименты с внешностью, которые явно не вызывают приятных ощущений, более того, предполагают физическую боль, синяки, осложнения и прочие прелести. Здесь явно есть какая-то причина, и самая первая из тех, которые мне приходят на ум, — это страх, *страх потери и боязнь одиночества*.

С другой стороны, у зрителей тоже идет привыкание к контенту, и то, что шокировало и было интересным раньше, теперь не приносит удовольствия. Поэтому шоумейкерам и приходится развлекать публику все новым и новым контентом.

Меняются не только эмоции, поступки, действия — работа гормональной системы тоже перестраивается. Получили одобрение через положительную активность в вашем профиле — выделился гормон дофамин. Высвобождение дофамина в этой ситуации сопоставимо с действием таких наркотиков, как амфетамин или риталин. Подобный эффект привыкания позволил доктору Питеру Уайброу¹¹ из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе назвать экраны гаджетов «электронным кокаином».

Ее кокаином стали блоги «экспертов» в отношениях, которые чуть было не разрушили ее брак и саму ее.

— Вы можете вспомнить, как вы познакомились со своим мужем?

— Конечно! — Тут глаза ее заблестели. Это приятное воспоминание для нее. Она оживилась, как в те моменты, когда ей приходят уведомления, зна-

чит, это до сих пор значимо для нее и вызывает положительные эмоции, значит, она до сих пор его любит. И все «улучшения», которые она производит в себе, однозначно для него.

— Можете поделиться?

— Я была совсем молоденькой девчонкой, мне было лет пятнадцать, и я жила тогда у своей бабули в деревне. Мои родители меня родили рано, им и восемнадцати вроде не было даже, и я им была не нужна, мать моя хотела оставить меня в роддоме, но бабушка забрала к себе, так я у нее и росла. Своих типа родителей я никогда больше не видела.

— В смысле? Ваша мама не общалась со своей матерью после того, как та вас забрала из роддома?

— Так это не моей биологической матери мать, а ее двоюродная или троюродная тетя, — смеется, потирает руки, видимо, привыкла удивлять людей этой историей. — У нее никогда не было своих детей, и мужчины тоже, да и на тот момент, когда она меня забирала, ей было за сорок. Это я лет в десять узнала, что она мне бабушка, а так я ее мамой звала. Она бы мне никогда не рассказала, она и документы все сделала, что я ее родная, но мир не без «добрых» людей.

— А сейчас она где?

— Она уже давно умерла. Представляете, все-все на меня переписала, как чувствовала. Легла спать и не проснулась, потом уже сказали, что тромб оторвался, но она вообще не мучилась. Я к ней на могилу стараюсь каждый месяц ездить, она у меня очень хорошая была, а *больше у меня никого и нет, кроме мужа.*

Про смерть говорит легко, значит, страха смерти нет, и на могилу ездит, значит, приняла и отпустила эту потерю. Зацепимся за фразу «*больше у меня никого и нет*».

— Ваш муж заменил вам бабушку, простите, маму?

— Наверно, да. У меня, кроме него, никого больше родных нет. Я же говорю вам, что я его с пятнадцати лет знаю. Он моей руки и сердца у моей мамочки просил прямо по-настоящему. Приехал с цветами к ней, с подарками.

— Как давно у вас появился страх, что он уйдет? — Вижу, что она в приятных воспоминаниях, и мне нужно ее сконцентрировать. — Послушайте меня, — ура, она снова со мной в разговоре, — не он сказал, что хочет уйти, а вы испугались в самый первый раз?

— Я поняла. Наверно, как мамочка умерла.

— Можете вспомнить поподробней? — Видно, что напряглась, пытается вспомнить. — Вам кто-то, может, сказал что-то? Или вы подумали о чем-то?

— Я вот сейчас пыталась припомнить, наверно, нет. Муж тогда окружил меня таким вниманием, что я очень ему была благодарна.

— И в благодарность ему вы решили переделывать себя?

— Да, точно, в благодарность ему. Мне хотелось быть *самой красивой и желанной для него*.

— Хорошо. Я поняла. А как думаете, человек имеет право на желания?

— Конечно, что за странный вопрос!

— *А это его желание, чтобы вы менялись?*

— Ну нет. Я же вам сказала, что *только мое*.

— Я помню, что ваше. Так, значит, это ваше желание?

— Да! — Она уже заметно нервничает, и наверняка у нее появились мысли о моей назойливости или непонятливости.

— А кого вы хотите сделать счастливым и кого боитесь потерять?

— Мужа!

— А чьи желания реализуете?

— Блин, это что, я для себя все? А он ведь мне точно всегда говорил, что ему не нужно этого. Это что, получается, что все это для себя я делаю? — Пауза здесь необходима... — И что, получается, блогеры этого не знают?

— Как вы думаете, *люди все одинаковые?*

— Бог с вами! *Мы вообще все разные!*

— А отношения между людьми могут быть похожими и, например, ваш жизненный путь с чьим-либо схож?

— Нет, я таких не знаю. Я когда своим девчонкам про мамочку рассказываю, они мне всегда говорят, что у меня как в кино. Типа можно истории писать и сериал снять.

— Так могут ли тогда советы блогеров вам подходить, если вы индивидуальны?

Чувствую, как ей сейчас тяжело, как начинает рушиться ее защита, которую она себе выбрала для того, чтобы не потерять любимого. Пожалуй, на сегодня хватит. Задаю свой любимый вопрос: «*С чем вы сегодня уходите?*» — но понимаю, что ответа на него не будет.

Постепенно, маленькими, иногда совсем крошечными шагами она стала меняться. Понятно, что резко все изменить невозможно, и убрать виртуальный «наркотик» сразу не получится, может появиться агрессия. Но можно подписаться на других блогеров, которые научат готовить, наводить чистоту в доме, посоветуют хорошие фильмы и новые постановки в театре. Обязательно нужно ограничить время просмотра соцсетей и установить правило: если оба дома, то телефоны в стороне и на беззвучном режиме. Им стало хорошо вместе, а фотографии, где она была стремной, заняли свое место в фотоальбоме, подальше от всех глаз.

Технологии, без сомнения, изменили нашу жизнь. Они помогают нам и упрощают наше существование. Важно найти здоровый и сбалансированный способ интегрировать их в вашу жизнь. И уж точно не забывать о жизни вне экрана.

* * *

Тема блогеров-непрофессионалов преследует меня. Именно она стала отправной точкой для моей писанины. Как говорят зептоиды, «подгорел пукан» у меня от изобилия диванных психологов. С результатами деятельности этих людей без специального образования, не имеющих права работать с обширным рядом хоть сколько-нибудь серьезных проблем, мне приходится сталкиваться *регулярно* в своей практике.

Иногда хочется сказать человеку: *лучше бы вы обратились к бабе Шуре*, назовем ее так. Это женщина

неопределенного возраста, которая имеет возможность или жгучее желание, а может быть, потребность сидеть возле подъезда и быть социально значимым и востребованным специалистом по человеческим отношениям.

Почему же она лучше, чем диванные психологи?

- Баба Шура дает советы бесплатно.
- Баба Шура не посещала тренингов личностного роста и не осваивала техники влияния на ваше бессознательное.
- Баба Шура точно повидала жизнь, и ее советы опираются на жизненный опыт.
- Баба Шура не извлекает выгод, ей достаточно ощущения нужности.
- Баба Шура объяснит все максимально доступным языком.
- Баба Шура не станет морщить лоб и не станет пытаться выдать себя за эксперта во всех вопросах, легко признает свою некомпетентность.
- Какая бы ситуация у вас ни произошла, такое точно случилось в ее жизни. От осознания этого уже хотя бы станет легче.
- Баба Шура может легко собрать консилиум «экспертов» из соседних подъездов, и это в финансовом плане не будет вам стоить ровным счетом ничего. Зато вы услышите несколько мнений и сможете посмотреть на ситуацию с разных сторон.
- Производить на вас впечатление ей нет нужды, и поэтому вы получите всю правду о своей ситуации прямо в лоб.

В дополнение ко всему вы сможете научиться готовить борщ по ее секретному рецепту, благодаря которому она со своим дедом прожила жизнь и детей подняла. *Баба Шура явно выигрывает.*

Если все-таки быть немного серьезнее, то *мы просто отучаемся думать и хотим получать готовые рецепты и стандартные решения.* Не замечая этого, мы живем динамическими стереотипами, и наше мышление становится вязким; его процесс вызывает напряжение, и у нас не возникает никакого желания искать новые пути к развитию.

Когда я обучала очередную группу психотерапевтов на первичном базовом курсе, один из курсантов очень долго требовал некоего алгоритма при лечении того или иного запроса пациента. Когда он осознал, что в психотерапии нет и не может быть стандартов, его разочарованию не было предела. Есть опыт, которым можно поделиться, но вот гарантии, что это поможет пациенту со схожим запросом, нет никакой.

