

18+ АЛЕКСАНДР РОЙТМАН



Записки
ежидного психолога

Александр Ройтман

Записки ехидного психолога

*<https://litres.ru/74319424>
ISBN 9785007091787*

Аннотация

Стараюсь научиться сам и научить читателей говорить о психологии на простом человеческом языке, понятном подросткам и созвучном коллегам. Вижу в этом логику прямого контакта с людьми, которые «засеивают борозду» своими мыслями и вопросами. Все они своими историями пишут эту книгу вместе со мной.

Издательская серия удостоена золотой медали Международной Академии Современных Искусств (МАСИ) в номинации «Литература»

Содержание

ВЫЗОВ РОЙТМАНА	11
В ПРЕДДВЕРИИ МЕДВЕЖЬЙ ОХОТЫ	19
ПРО КНИГУ	26
МОЕ КРЕДО	32
ТУП, ЛЕНИВ И АМОРАЛЕН	41
ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ПРАВЫМ, ИЛИ	49
СЧАСТЛИВЫМ?	
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Записки ехидного психолога

Александр Ройтман

Редактор Виктория Фомина

Фотограф Нина Минчонок

Иллюстратор Максим Орехов

Корректор Марианна Краминова

© Александр Ройтман, 2026

© Нина Минчонок, фотографии, 2026

© Максим Орехов, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-9178-7

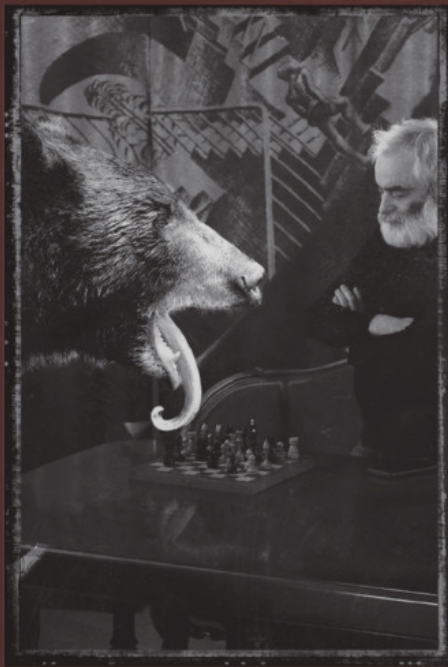
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Издательская серия

АЛГОРИТМ РОЙТМАНА

2018

АЛЕКСАНДР РОЙТМАН



Записки ежидного
психолога

Это плод наших встреч с вами, дорогие клиенты и читатели моего блога. Ежегодно, проводя более 1500 часов групповых тренингов и сотни индивидуальных консультаций, я пишу 2—3 поста в день в социальных сетях. Эта огромная работа с текстом всегда была направлена на популяризацию и продвижение живой психологической практики. Я стараюсь научиться сам и научить моих читателей говорить о психологии на простом человеческом языке, понятном подросткам и созвучном коллегам. Вижу в этой второй работе логику прямого контакта и обратной связи как с огромным миром моих клиентов, так и с людьми, которые никогда не придут ко мне лично, но «засеивают борозду» своими мыслями и вопросами. Все они своими историями пишут эту книгу вместе со мной и с десятками тысяч читателей, с которыми я никогда не встречаюсь. Началом работы над издательской серией стал блог в широком смысле слова: ответы на вопросы журналистов, споры с коллегами, размышления, многочисленные отзывы, переписка...

Ну и, как водится, заверяю вас: ни одна человеческая особь в процессе написания и опубликования сего труда не пострадала. Имена собственные, названия и географические ссылки к реальным клиентам отношения не имеют, черты внешнего сходства носят случайный характер, опубликованные истории приводятся с разрешения героев или с полным обезличиванием подробностей.

Борис Райтман



ВЫЗОВ РОЙТМАНА

С особым трепетом отношусь к книге, которую читаю сейчас в электронном виде на ноутбуке. С Ройтманом мне повезло познакомиться еще в 1990-е и несколько лет поработать вместе в ту пору, когда он был еще «Кровавым Ройтманом», чьи короткие разящие интервенции мгновенно выводили клиента из зоны комфорта. Именно тогда мы впервые начали обсуждать идею записать и издать все то, что он делает. И я, как «свидетель терапии», при котором многие идеи рождались, проверялись на прочность и обретали финальную авторскую форму, пообещал написать вступление к будущей книге.

И вот книга передо мной.

Истории в ней описывают то, что происходило на самом деле в группах и индивидуальной работе. Это — «непричесанная правда». Развитие и финал ряда историй могут быть рассмотрены по-разному: и как результат фантастической проницательности, и как случайность, и даже как неудача терапевта.

В книге мало выводов и совсем нет морали. Это — не призыв: «Делай как я». Это — точка отсчета и базовая ось, направление, возможность сверять свои мысли и практику с тем, как это делает Ройтман.

Здесь много эклектики. Ворох записок похож на лоскут-

ное одеяло, состоящее из человеческих историй. Кому-то повезло стать их частью.

Ройтман — хороший рассказчик. Мне легко воспринимать его тексты — за каждым словом я слышу живой голос. Читателю, не знакомому с Ройтманом, может этого эффекта не хватать.

Эта книга — про жизнь.

Иногда истории стройны и понятны, закончены; а иногда — обрываются, и есть ощущение, что автор вернется к теме позже. Но нет. Вас не ведут к выводам — выводы делайте сами. Некоторые истории оставляют парадоксальное ощущение коана, и вы спрашиваете себя: «О чем это было?»

Часто за описанием совершенно не видно традиционных атрибутов терапии классической, «терапии в халате». Почему? Автор умеет работать нешаблонно. Его истории про быстрые изменения иллюстрируют базовые элементы авторской технологии — Алгоритма Ройтмана.

Эта книга про то, как короткое сообщение — образ, метафора, удар — попадает в нужную точку и оказывает существенное терапевтическое влияние, становится триггером изменений.

По этому поводу у меня есть два опасения. Во-первых, молодой коллега, прочтя книгу, может решить, что провокативные методы — это легко, быстро и не требует «школы». Будто бы суть терапии в том, чтобы быть наглым, дерзким — и все! Часть историй напоминает дзенскую практику

недеяния, но все не так просто. За этим «недеянием» много лет серьезной работы. Позволю себе серьезное предостережение: провокативную терапию не стоит повторять механически.

Второе опасение — книга наверняка вызовет резкую критику у «ванильных» терапевтов. Такая настороженность в отношении Ройтмана существовала всегда, сколько я его помню. Не то, чтобы он обращал на нее внимание. Более того, конфронтация с мейнстримом является визитной карточкой Александра Ройтмана.

В модели обучения боевым искусствам есть три этапа. Сначала необходимо следовать правилам. Овладев навыками, нужно выйти на другой уровень — и начать их нарушать. И только на третьем уровне ты сам становишься правилом. Истории Ройтмана, описанные в этой книге, со второго уровня восходят на третий.

Они написаны, как говорит Стив Карпман, из эго-состояния бунтующего ребенка. Именно так работали и писали психотерапевты 1960-х, протестуя против психотерапевтического истеблишмента. Так работали Эрик Берн и Фриц Перлз, Гулдинги, Френк Фаррелли. В этом эго-состоянии создавались психотерапевтические теории второй половины XX века. Сейчас так уже не работают.

Тем ценнее то, что описано здесь. Книга точно не оставляет равнодушным.

В Ройтмане вообще много «ребенка». Это важное эго-

состояние, в провокативной терапии является ключевым. Ройтман очень хорошо работает из этого эго-состояния.

Несколько слов о концепции. С моей точки зрения, ядром его подхода является гуманистическая терапия, поднимающая ключевые вопросы свободы и ответственности. При этом стиль работы принципиально отличается. Стиль Ройтмана — провокативный, конфронтационный, яркий. Это очень чувствуется и в работе, и в книге.

Сегодня такого почти нет. Сегодняшняя терапия — взросло-родительская. Ванильное, неискреннее, расчетливое принятие и родительская опека. Нам нужно удержать клиента, чтобы он побольше платил, нужно создать комфортную рамку, в которой бы он как можно медленнее менялся.

Конфронтационные стили работают быстро. На них долго клиента не продержишь.

Стиль терапии зависит от личности. Ключевое в личности Ройтмана — это вызов, который он постоянно бросает Себе, Пациенту, Читателю. Ройтман держит марку.

Конфронтационный стиль делает фигуру терапевта очень спорной. Отчасти поэтому у конфронтационных подходов гораздо меньше учеников. Френк Фаррелли, которого я уже упоминал, так и не создал большой классической школы — число его последователей измеряется единицами, хотя учились у него тысячи.

Потому что это сложно, завязано на личности учите-

ля, неоднозначно воспринимается клиентами и терапевтическим сообществом. Дискуссионность «Записок ехидного психолога» читается уже в названии. Как можно смеяться над больным человеком? Оказывается, можно и нужно. Аналогия психотерапии с плевком в суп прозвучит в самом начале.

Что сказать?

Книга яркая и неоднозначная, как и сам автор. И как автор — многогранная. Итак, теперь эта книга и в ваших руках. Как она отзовется в вас?

Для меня ключевая тема книги — счастье, которое находится в одном шаге от человека и более чем доступно. Осознав это, человек может измениться достаточно быстро.

Думаю, после прочтения книги вы поймете, что ваша жизнь уже немножко изменилась. Если это произойдет — автор точно выполнил свою задачу.

Мне очень хотелось бы, чтобы думающие психотерапевты, прочитав эту книгу, расширили диапазон своих методов, а клиенты — варианты своих жизненных выборов.

Я верю, она вам понравится.

Алексей Светличный, кандидат психологических наук, вице-президент по развитию и профессор Киевской Бизнес-Школы, член наблюдательного совета ICA Ukraine

В преддверии
медвежьей охоты



В ПРЕДДВЕРИИ МЕДВЕЖЬЕЙ ОХОТЫ

Должен признаться, когда Саша Ройтман предложил мне стать одним из первых читателей его книги и рассказать, что я об этом думаю, я ощутил почти непреодолимое желание немедленно найти интеллигентную форму и повод для отказа.

Для этого у меня были целых две причины. Во-первых, я не был уверен, что с моей стороны подобное действие в принципе этично: сам-то я вовсе не психолог, и раз за разом, стараясь не вводить никого в заблуждение, подчеркиваю, что занимаюсь не психологией, а педагогикой. А раз так, возникает вопрос, что во мне проку — ведь судить о книге я буду как обычный читатель, пусть и искушенный. Впрочем, когда я поделился своими сомнениями на эту тему с автором, то есть с самим Ройтманом, тот заверил меня, что мое мнение ценно для него именно как простого читателя. Ну что ж, допустим. Второе обстоятельство, однако, пугало меня намного больше, да и советоваться с автором возможным не представлялось: а что, если после прочтения книги, моя искренняя симпатия к Саше пройдет «как с белых яблонь дым»? Что если я обнаружу на страницах все то, что так пугает меня в современной «бытовой» психологии, так отталкивает от

нее — бесконечное манипулирование читателем, кичливое любование собственной значимостью и осознанностью, эксклюзивное знание, как осчастливить человечество.

При этом мне, конечно, было очень и очень любопытно, ведь Сашины тексты, которые я время от времени читал в социальных сетях, практически всегда притягивали своей глубиной и одновременно, в лучшем смысле, человеческой простотой.

Ну а потом, книга уже была у меня, моего отзыва ждали, и я решил: читать! «Ничего, я взрослый и никому ничего не должен, — уговаривал я себя, — не понравится — просто брошу читать, соберусь с силами и скажу все как есть».

И я открыл первую страницу. А дальше, представьте, почти не отрываясь, дочитал книгу до самого конца. Честно. И сам не сразу понял, что именно меня увлекло. Довольно трудно оказалось сразу ухватить, почему так произошло. Только перечитав некоторые страницы, я нашел ответ. Попробую намекнуть на него, не раскрывая секретов текста. Дело в том, что книга полна человеческих историй. И, признаться, лично для меня довольно трудно назвать эти истории с живыми персонажами и авторским осмыслением скучно-профессиональным словом «кейсы». Это скорее... анекдоты, да-да, именно анекдоты, но в том самом изначальном смысле. То есть короткие и поучительные жизненные истории. На них-то и построена книга.

Должен сказать, мне кажется это очень ценным — при та-

ком подходе я, как читатель, вовсе не обязан чему-то учиться и морщить лоб, делая многозначительные выводы. Напротив, я могу рассматривать каждую историю как отдельный рассказ. Это предоставляет мне, как читателю, дополнительную степень свободы и дает возможность, с одной стороны, занять позицию, прекрасную своей безответственностью (ведь в таком случае я имею право и похихикать, и подивиться со стороны несообразительности участников, да и просто, особо не углубляясь, воспринять историю просто как занятый случай), а с другой — нырнуть в описание и вынырнуть как бы с обратной стороны, то есть со стороны ведущего (тренера, психолога, терапевта или как еще там это называется). Так вот эта возможность оказывается сколь неожиданной, столь и полезной. Читатель как будто оказывается внутри описываемого случая, ища вместе с автором способы взаимодействия с его участниками. Кстати, об участниках: самое время упомянуть еще одну особенность Сашиной книги. У нас остается стопроцентная возможность судить о каждом персонаже самостоятельно, без навязывания автором своей позиции. Такое — довольно редкое — отношение к читателю дает нам право «присваивать» материал, оставаться на поверхности повествования или погружаться настолько глубоко, насколько захочется нам самим.

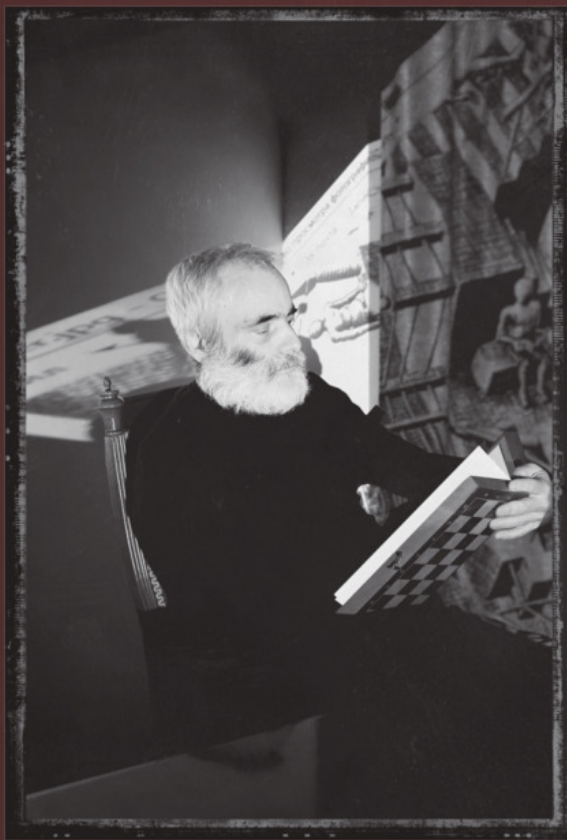
Вот так и обнаружил я сам себя в роли увлеченного читателя, переворачивающего страницу за страницей, старающегося угадать, чем закончится каждая история, воспомина-

ющего и отыгрывающего по ходу чтения свои собственные анекдоты, ставящего себя на место то участников, а то и самого автора.

Короче говоря, мне лично читать было здорово. А вам я желаю собственных ощущений — интересных и разных. Или как, кажется, сказал бы ехидный психолог Ройтман — «хорошего вам похода на медведя».

Дима Зицер, кандидат педагогических наук

Pro Kury



ПРО КНИГУ

Есть анекдот про заядлого охотника на медведей.

— Представь себе, идешь ты по лесу и прямо на тебя выходит медведь. «Что ты будешь делать?» — спрашивает его ученик.

— Я из своей двустволки: бах-бах! Готов медведь! — отвечает охотник.

— А если нет двустволки — дома забыл! Что будешь делать?

— Ну тогда достану свой охотничий нож и зарежу медведя!

— А нет у тебя ножа — жена положить забыла! Что тогда? — допытывается ученик.

— Тогда побегу...

— А медведь быстрее бежит.

— На дерево залезу.

— Медведи тоже по деревьям лазают.

— Слушай, ты за меня или за медведя?

Этот анекдот является мощным терапевтическим инструментом. Иногда мне приходится рассказывать его десятки раз за сессию. Вы не представляете, сколько клиентов бились грудью об пол, крича мне, что они за себя, за медведя или против него, или вообще не понимают, чего я от них хочу. Но вдруг до каждого из них доходил очень простой ролевой

сценарий терапевтического процесса. Медведь — это страдание, боль, несовместимое качество жизни, сама безысходность, которая приводит клиента в кабинет. Вопрос: «Ты за меня или за медведя?» — подразумевает позицию клиента, который выбирает партнера для дальнейшей работы. Что он берет в будущее: меня или свое страдание?

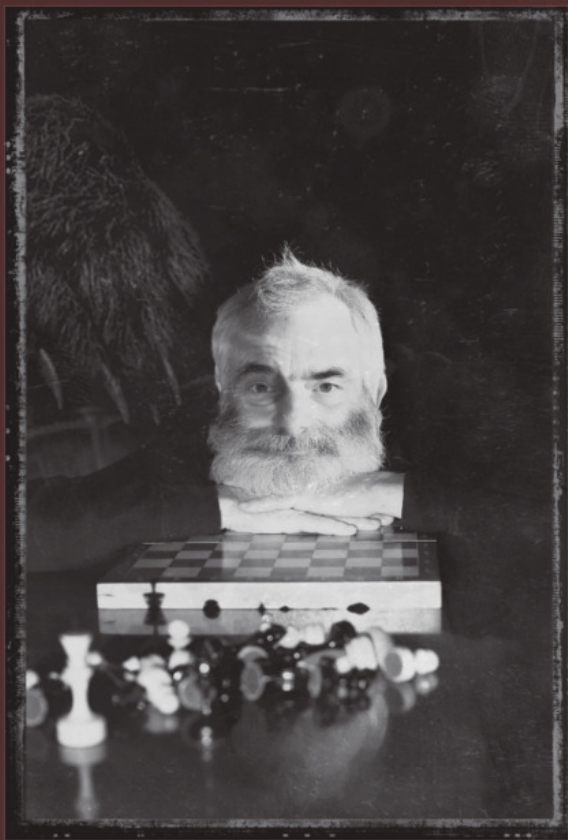
Это не просто суть нашего психотерапевтического контракта, это экзистенциальная позиция. Если он говорит: «Я за себя», — спрашиваю его: «А зачем ты пришел ко мне? Ты живешь со своим медведем всю жизнь, у вас с ним сформировались определенные взаимоотношения. Продолжай в том же духе. Зачем я тебе понадобился?» Основатель системы индивидуальной психологии Альфред Адлер писал, что задача психотерапевта — плюнуть клиенту в суп: после этого есть можно, но противно. Выбирая медведя, клиент продолжает «есть свой суп с плевком», но придя на психотерапию, он вкладывает деньги, надеясь на изменение ситуации, на помощь бывалого охотника, который пойдет на медведя вместе с ним. Выбрав «за меня или за медведя», клиент либо уходит, либо с полной ответственностью глядя в свой завтрашний день, говорит мне: «Саша Ройтман, я за тебя».

Книга, которую Вы держите в руках, — не только учебное пособие по практической психологии методом кейс-стади. В ней есть некий дух, поднимающийся над сковородкой, зов, не дающий пройти мимо жарящегося медвежьего мяса настоящих жизненных коллизий. Здесь собраны истории тя-

желые, сильные, может быть, банальные, но в них всегда есть настоящее медвежье мясо! Там весомо, иногда грубо пышет жаром ситуация, где человек вдвоем со мной решился выйти на своего медведя лицом к лицу! Решился перестать бегать от него, принял его в честной встрече. Этот дух очень привлекателен. Не каждый попросится к столу соседа, но каждый, вдыхая запах медвежатины, задумывается о том, что и он может выйти на своего медведя. И тогда об этом узнает весь дом! Вся округа...

Самый большой секрет ситуации состоит в том, что с некоторого момента я становлюсь лишним в схватке с медведем. В этот момент терапевтический кейс перерастает в личную историю, в Одиссею.

Мое Кресто



МОЕ КРЕДО

Ко мне в сердце постучалась тема любви к клиенту. Вспоминается детская ромашка: «любит — не любит — плюнет — поцелует». Вообще, разговор об отношении к клиенту чреват множеством спекуляций и подмен. Между тем ответ на этот вопрос в огромной мере определяет мой профессиональный и человеческий путь, объясняет и регламентирует точки отсчета, логику отношения к людям, к работе, к жизни. Очень стремное место. Я стараюсь нащупать здесь тонкую ниточку здравого смысла и поделиться этой логикой со своими коллегами, учениками и особенно — с клиентами! Надеюсь, это станет хорошей подсказкой тем, кто выбирает нашу профессию делом своей жизни, и тем, кто обращается к нам за помощью.

У меня родилась следующая метафора. Представьте себе шахту. В результате аварии, обвала или по какой-то другой причине выход из нее стал невозможен. Может быть, это — некое убежище, которое засыпало во время бомбежки или землетрясения. Меня вызывают с лопатой и заступом для осуществления спасательных работ, а я только это и умею. Сотни тысяч часов я провожу в зонах стихийных бедствий, у подножия гор и в разрушенных городах. Я стою перед завалом с тяжелой лопатой и прислушиваюсь к стуку с той стороны. Люблю ли я тех, кто стучится оттуда?

Вспоминая свое тридцатилетнее прошлое, когда я только начинал работать, могу сказать: «Да, любил». Работал бесплатно, несколько лет волонтерствовал в телефонах доверия: Московском городском, Николаевском, Белгородском... В начале 90-х мне посчастливилось стажироваться под началом профессора Айны Григорьевны Амбрумовой, сейчас ее имя мало известно, но эта женщина развернула социальные службы психологической помощи во многих городах России. Тогда мои телефонные разговоры с клиентами продолжались по 2 часа. Как сейчас помню, мой куратор, седовласая дама-психолог, работавшая с Амбрумовой долгие годы, после очередной такой беседы с раздражением сказала: «Помоему, тебе просто нравится разговаривать. За 2 часа, проведенные у этой трубы, ты мог принять 4 разговора по 20 минут и отдохнуть между ними». Я тогда не понял, что она имела в виду, что ее злит, почему нельзя любить разговаривать с клиентом, ищущим спасения.

Но сегодня... Люблю ли я клиентов сегодня? Хороший вопрос! Когда я утром выхожу из дома, теплого, уютного, полного детей, любви, сытной и вкусной еды, запаха корицы, хочу ли я плестись к очередной горе, в очередной раз брать лопату и снова копать на едва слышный стук? Да нет, не хочу. Люблю ли? Я люблю со своими детьми ходить на море. Я люблю заниматься любовью с моей любимой женой (звучит тавтологично, зато честно). Я скорее уж люблю ходить на кладбище к моим родителям, а к той горе — нет. Смот-

реть на эту гору боли, неблагодарности, несправедливости — не люблю. Если взять конкретно процесс копания, то к нему я, в принципе, почти равнодушен. Люблю ли я мыть посуду или чистить картошку? Нет. Зато пустую раковину и жареную картошку просто обожаю.

...И вот я начинаю копать. Когда я стучу по камням, выгребая кучу за кучей со своей стороны, я очень рассчитываю, что стук моей лопаты будет слышен и внутри. Это дает мне основание надеяться, что с той стороны мне будет вторить не вялое царапанье апатичного существа, а настойчивый стук — яростное стремление к Жизни. Я стараюсь, чтобы неустанный грохот моей лопаты заразил тех, кто внутри, своей яростной жадой. Возможно, внутри заваленного убежища есть человек, сильно желающий Жить. Услышав меня, он возьмет лопату в руку и начнет отчаянно рваться к свободе, к воздуху, к некоему новому качеству — качеству Жизни.

Дальше начинается работа. Дай Бог, чтобы из недр горы я услышал стук лопаты, с каждым днем становящийся громче и громче! Случается, этот звук затихает — тогда я очень пугаюсь. Иногда мне кажется, что там начинает стучать не одна лопата, а несколько: вместе с тем, чей зов я услышал, разгребать завал изнутри берутся его родители, его братья... В этот момент мое сердце начинает биться совсем иначе. Вы будете смеяться, но в этот момент в моем сердце просыпается любовь. Любовь к нему — к тому, кто, может быть, ране-

ный, придавленный, обессиленный, отчаявшийся, так хочет Жить.

И тогда у моей работы появляется смысл, появляется смысл у моей жизни, появляется смысл у того, что я сейчас, вместо чтения книжки любимым детям, бьюсь об эту нескончаемую твердь, углубляясь сантиметр за сантиметром в душевую пустоту или каменную стену.

Итак, люблю ли я клиентов? Конечно же, я их не люблю. Более того, если вы скажете, что я люблю людей, я, наверное, восприму это как личное оскорбление. Я глубоко равнодушен к детям Никарагуа и Титикака, а клиенты, не имеющие конкретных голосов, лиц, историй, мне напрочь не интересны. Даже женщины (!), все как одна, меня не интересуют — я люблю только свою жену.

Но того, единственного, который бьется в завале, с другой стороны, вот этого клиента... К нему у меня рождаются чувства: от нежности, когда я слышу стук его лопаты, до злости, раздражения, ненависти в тот момент, когда он затихает там. Бывают минуты, когда я думаю, что никогда не прощу ему, если он сдохнет с той стороны. Но пауза заканчивается, и стук лопаты слышится вновь. Его стук становится сильнее, громче. Затем происходит встреча (если происходит)...

А потом мы прощаемся, расходимся и часто больше никогда не встречаемся. Он навсегда остается в моем сердце как трофей, которым я горд, но не носить же его на груди... Я, конечно, рисую у себя на фюзеляже звезду по следам прой-

денного. Но после умывания звезды стираются, освобождая место для новых, а внутри остается память, даже скорее ощущение, некий общий фон. Кстати, иногда, хотя достаточно редко, я получаю от них звонки по телефону, поздравления, смс.

Вчера мне позвонил из Казани муж женичины, которая на глазах у него и ребенка вышла с 12-го этажа. Упала на автомобиль. Осталась жива. Долго лечилась. Потом я с ними работал. Говорит, сегодня она уже ходит на сальсу и спускается по лестнице без палочки.

Каждый раз, когда я слышу звук лопаты и грызу этот проклятый тупик со своей стороны, сантиметр за сантиметром, для меня — это образ жизни, смысл жизни. Да, конечно, я люблю свою работу.

Я очень стараюсь не оказаться — и, в общем, давно уже не оказываюсь — в ситуации, где ты копаешь изо всех сил, выгребашь кучу обломков, пробиваешься сквозь завал в это убежище и... находишь там сытого, ленивого, двадцатипятилетнего хомяка, пожирающего местный НЗ, купленный родителями. На самом деле он выйти из своего убежища никогда всерьез и не хотел, а теперь уже и не может, поскольку разжирел сильно. Но все время, пока я копал, он рассказывал мне, что его родители — сволочи, а мир несправедлив.

Рассмотренный пример касается болезненного вопроса, предмета бесконечных обсуждений и яростных споров между психологами: можем ли я или кто-то из моих коллег на

своём рабочем месте принести вред клиенту? Тема вреда в психотерапии связана с условной преемственностью между медициной и клиенто-центрированной психотерапией. В медицине вектор ответственности смещен в сторону врача: хирург и больной под общим наркозом находятся в отношениях «субъект—объект». В психотерапии же этот вектор направлен в сторону равной ответственности психотерапевта и клиента — это отношения «субъект—субъект», где в идеале каждый из участников на 100% отвечает за себя. В рамках предъявленной метафоры завала, каждый из них копает тоннель со своей стороны. Тогда проблему вины психотерапевта и возможности нанесения вреда можно сформулировать в виде вопроса: «Все ли откопанные живы?» Если найдется спасатель, который ответит категорически утвердительно, — он лукавит. Откопанные могут умирать так же, как и замурованные под обломками... Просто откопанные имеют шанс начать жить!

ЖИТЬ ДО САМОЙ СМЕРТИ!

Туп, ленив и аморален



ТУП, ЛЕНИВ И АМОРАЛЕН

Многие думают, что это шутка или провокация. А зря. Психолог должен быть туп. Почему? Если психолог что-то понимает про клиента, «видит его насквозь», он тем самым загоняет его в рамки собственного знания. В этом случае можно смело говорить о профессиональной непригодности. Хотя, если честно, слишком многие из нас приходят в психологию именно из позиции всезнания: «Все друзья приходят ко мне за советом, я слышу мудрецом, мои наблюдения точны, мои диагнозы убийственны». Узнаете? Так вот: чтобы стать настоящим профи, эту «машинку диагностирования» придется выключить. Совершенно не важно, что ты понимаешь про клиента, ценно лишь то, что он сам понимает про себя.

Почему ленив? Чем больше ты будешь делать работу сам: стараться не покладая рук, показывать клиенту его несостоятельность, пытаться объяснить ему его проблему и т. д., — тем в меньшей степени будет искать выход сам клиент. Хороший психолог подобен старому коту: он лениво потягивается на диване или нагло спит. Мыши ходят мимо толпами, он и ухом не ведет. Но стоит мимо пробежать настоящей мышинной королеве — цап! И все мышинное стадо погибнет без грамотного руководства. Не трать силы на мелочи, имей терпение, не суетись, жди, а то спугнешь настоящую дичь.

Почему аморален? Это понятно. В одной группе прекрасно уживаются и дополняют друг друга: следователь и вор, девственница и проститутка. Группа дышит. Стоит тренеру занять «моральную позицию» — группа умрет, а клиент окажется «заточен» в чужие рамки — в систему навязанных ценностей и чуждых конструкций.

Ее жизнь была каскадом стремительных успехов. Любой барьер брался слету, если не брался — обходила, если не обойти — взрывала. Море поклонников, по крайней мере, я в них запутался. Она пришла «делиться опытом», она работала с людьми. Я спросил:

— Ты хочешь поделиться со мной своим опытом или исследуешь его?

Она поигрывала лаковой «лодочкой», висящей на кончике большого пальца, и сказала, сверкнув ослепительно синими ресницами:

— Большие всего на свете я люблю учиться, может быть, я смогу научиться чему-нибудь у тебя.

Я не поверил. Ее рассказ о себе занял весь час, представляете, как много она хотела о себе рассказать! Я сказал ей об этом. Она смутилась.

— Просто... я подумала... Ну, надо же познакомиться.

— Хорошо, — сказал я, — мы знакомы.

— Теперь расскажи о себе, — с вызовом сказала она.

Я принял вызов:

— У меня пятеро детей, любимая жена, любимая рабо-

та, любимые друзья. Вот и весь опыт. Не знаю, что еще сказать. Как бы все...

Зачесался оформленный перламутром глаз. Синие подтеки сразу оживили ее Барби-лик.

— Вылечи меня, — сказала она. Я не стал спрашивать, от чего. Я сказал:

— Сейчас девять часов вечера. У меня есть час. Он стоит 450 долларов. Покупаешь?

Вы будете смеяться, но я редко встречаюсь с недостатком информации о клиенте. Более того, все, что клиент говорит, обычно посвящено одному — скрыть единственную фразу, которая должна быть сказана вслух. Она бесценна. После нее все сказанное, продемонстрированное, пережитое вдруг перестает быть сырым, разнородным, рыхлым, а становится кристальным, безупречным, целостным. Более того, в этот кристалл сливается все предыдущее. А потом меняется лицо и голос. Опускаются напряженные плечи, поднимаются опущенные уголки рта. Вдруг паспортный возраст на глазах совпадает с внешними данными, но в органичности появляется красота. Облик становится менее кукольным, более реальным. После этой фразы с клиентом можно прощаться, только поди вымани ее. Я не хотел потратить целую жизнь на выслушивание бесконечных историй, которые мешают ей стать женщиной, но она их ни за что не отдаст. Хотя я знаю волшебный способ. То, что клиент за 50 долларов в час будет рассказывать вам неде-

лями, за 500 долларов — он постарается уложить в 15 минут. Вы даже не представляете, на какие высоты самораскрытия человек способен подняться за 1000.

Она сказала:

— Я заплачу тысячу!

Я ответил:

— Плати.

Она удивилась:

— Ты не спросил — почему.

Я пожал плечами.

— Можно объяснить? — она уже начала злиться.

— Начнется час — поговорим, — ответил я.

Она достала деньги. Я положил их рядом с часами. Помолчали. С громким стуком упала лаковая туфелька.

— Ну? — спросила она.

— Что, ну?

— Почему я заплатила тысячу?

— Понятия не имею, но я рад.

Помолчали.

— Саша, скажи мне, что со мной не так? — как-то неловко, пытаясь нащупать туфлю босой ногой, спросила она.

Я задумался. Пауза натянулась.

— Кроме того, что ты платишь тысячу за то, что стоит 450, у меня пока нет идей.

Потом целый час она пыталась заплакать. Изо всех сил.

Она сказала, что одно из ее «не так» — то, что она давно разучилась плакать. Врала, синие полосы через все лицо тому подтверждение.

Теперь она держалась стойко, как в окопе. Слезы стояли в глазах и, наверное, даже в ушах. По крайней мере, она все время переспрашивала: «А? Что ты сказал?» При этом она еще целый час рассказывала, рассказывала, рассказывала о своих успехах и победах. Я подумал, что Наполеон по сравнению с ней нервно курит.

В конце триумфального парада я спросил:

— Слушай, ты когда приходишь к дантисту, садишься в кресло и показываешь ему свои здоровые зубы?

— А? Что ты сказал? — переспросила она. Я молчал. Она подумала и грустно сказала:

— У меня нет больных зубов, все здоровые.

Я убрал тысячу в карман. Она замерла, бессильно уронила руки, отвернулась к окну. Я не видел, как она плачет, но отчетливо услышал:

— Ты прав, Саша, он действительно на мне не женится.

Так закончилась история Барби. Теперь передо мной сидела женищина...

Ты хочешь быть
правым или счастливым?



ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ПРАВЫМ, ИЛИ СЧАСТЛИВЫМ?

Это первый вопрос, который я вам задам, когда вы займете место в моем кабинете. И дальше я буду поражать вас своей тупостью, задавая его снова и снова... Я — очень нудный однообраз!

Я мыслю мир между счастьем и справедливостью...
...или между смирением и гордыней.

Мне лично, честно говоря, чужда религиозность. Я ближе к вульгарному материализму и из-за советского воспитания, и по моему первому, естественно-научному, образованию (биология-химия), и по профилю деятельности.

Для меня слова — «гордыня» и «смирение» — общечеловеческие категории, психотерапевтические инструменты, возможность говорить о мире с миром и, прежде всего, о мире с собой.

С антитезой «гордыня/смирение» я сталкиваюсь на каждом тренинге, на каждой семейной и индивидуальной консультации. По большому счету любую семейную ссору, любое выяснения отношений и даже просто высказывание можно отнести к проявлению смирения или гордыни.

Когда клиент рассказывает о своей жизни фразами: «Они должны были поступить не так», «Мой муж делает все не-

правильно», «Я должна была сказать ему это», «Моя мама всегда считает, что я не прав», «Меня подставили», — я всегда задаю вопрос: «Ты хочешь быть правым или счастливым?»»

Высокая и яркая, стройная и сочная, пунктуальная и безупречная, уверенная и подтянутая, с горячей южной кровью и декольте «на грани фола», она уверенно вошла на слишком высоких каблуках, села с прямой спиной, сказала, что больше не может, а дальше предъявила всё, пункт за пунктом.

6 лет она плакала. Каждый вечер, несколько часов подряд, она ловила его «тень в Сети» — заходила на форумы, на которых он бывает, следила за его статусом в ФБ, писала ему письма (по 2—3 каждый день).

6 лет она сидела как зомби перед экраном или лежала и плакала, свернувшись клубочком на кровати, ставила будильник на 6:30 утра и ровно в 7:45 выдвигалась на работу, уверенная и подтянутая, с большими рискованными аксессуарами на груди и запястьях. Когда-то он сказал, что крупные украшения — ее стиль.

6 лет она не видела его и давно забыла, как он выглядит. Их роман длился полтора месяца, после которых он бросил ее, сказав, что не любит.

После этого прошло 6 лет. За эти годы был развод, которого она не заметила, друзья, которых она не слышала, и единственная мысль: «Он — моя судьба. Как мне его по-

лучить?» У нее остались брошенные дети, клиническая депрессия и экран компьютера.

Я не знаю, почему она пришла ко мне. Может быть, просто «сработал» здоровый организм 37-летней женщины? Строго говоря, сам факт того, что она пришла, уже означал выздоровление.

Мне было легко с ней работать. Я попросил ее описать историю их романа во всех подробностях в виде сценария черно-белого кино. Она крупным прямым почерком записала задание в блокнот, тем же вечером начала, но застряла на какой-то фазе: дописать — значило бы выйти из контекста безысходности и принять контекст завершенности.

Методическими усилиями (каждый день по одному эпизоду на 3—4 страницы) за полтора месяца сценарий был написан. Я частично прочитал эти 128 страниц печатного текста, все они были про одно: «Как мне получить то, что мне не принадлежит?»

Я работал с ней одним из своих любимых методов «Чем ты готова за это заплатить?» Мы выяснили «цену вопроса», и она сама очень быстро свела ее до нуля — обесценила. Ей не нужен был этот мужчина. Ей нужно было во что бы то ни стало получить то, что она хотела, как избалованный ребенок, как брошенная девчонка... 37-и лет.

Ощущение правоты, поиск справедливости, стремление победить — суть выражения гордыни. Ощущение счастья

относится к противоположной категории — к смирению.

Смирение — быть с миром в одной размерности, в одном ритме, в одной матрице, если хотите. Не в контексте суда о добре и зле, а в смысле миропринадлежности, мирозерцания, мироотражения.

Смирение, в моем понимании, — это некий универсальный инструмент, ключ к решению любой проблемы. Ключ, способный вывести за пределы справедливости, правоты, победы и таким образом подняться над конфликтом. Если любой конфликт (например, черных с белыми) поднимать вверх, на уровень общечеловеческих ценностей, то он теряет смысл. Конфликт подразумевает противопоставление: «Мы, белые, — хорошие, а они, черные, — плохие». Мы — это кто? Люди. А они? Люди. Мы любим детей и хотим быть счастливыми, а они? Любят детей и хотят быть счастливыми. Противопоставления на этом уровне нет.

На уровне вопроса «Кто я?» конфликт «мы-они» распадается. В психологии это называют аутфрэйминг — выйти за рамки конфликта в более широкий контекст.

Рискуя показаться более религиозным, чем я есть, позволю себе предположить, что Бог вне конфликта, потому что его рамки бесконечно шире наших!

Парадигма столкновения, борьбы, конфликта, сравнения себя с другими (не важно, в лучшую или в худшую сторону) связана с гордыней. Многие авторы сходятся в мнении, что столкновения между народами и расовая борьба диктуются

человеческой гордыней. Она же — гордыня — сильнейший мотиватор к достижению.

Вопрос в том, есть ли что-то сильнее, важнее, ценнее достижений?

Прикольно смотрится в мире, состоящем из достижений и неудачных попыток, категория смирения.

Семантический анализ показывает, что смирение — это противоположность гордыне. Антитезис. Гордыня руководствуется оценочными категориями: «хорошо/плохо», «правильно/неправильно», «победил/проиграл». Смирение — это целостное восприятие жизни, такой, какая она есть.

Обе эти парадигмы в той или иной мере свойственны мировосприятию каждого человека. Они постоянно представлены среди критериев принятия решения. Проще говоря, принимая решение, мы руководствуемся и гордыней, и смирением, вопрос лишь в соотношении.

Гордыня — это способ совершения невозможного, преодоления непреодолимого. Примером девиза этой парадигмы может быть инструкция из фильма Константина Бромберга «Чародеи»: «Видеть цель! Верить в себя! Не замечать препятствий!»

Смирение — это позиция, выраженная в молитве Гелле-ля, известной многим из романа Курта Воннегута: «Господи! Дай мне мужество, чтобы исправить то, что я могу исправить, дай мне терпение, чтобы вынести то, что я не могу исправить, и дай мне мудрость, чтобы отличить одно от

другого». Авторство этих нетускнеющих строк приписывали иногда царю Соломону, Вильяму Шекспиру, протестантским проповедникам, Оптинским старцам...

Если говорить о конкретных примерах, то можно взять трагедию потери (смерть, развод). Ушел близкий человек, и на протяжении долгих месяцев твоя гордыня шепчет тебе в снах и наяву: «Ты должен был поступить так и так, верни его». Под эгидой парадигмой гордыни проходит большая часть траура, острого горя, неспособности, неготовности смириться с очевидным. В свой черед человек устает от борьбы с происшедшим, неотвратимым, существующим. Он опускает голову и смиряется. Острое горе в его душе понемногу сменяется светлой печалью, а в его сердце возвращается мир. В начале — горький и скорбный мир. Но жизнь продолжается. Наверное, очень важно пройти эту «мертвую петлю» отрицания, отдавая долг своей любви, своему страданию, своему горю, своей невосполнимой потере.

Может быть, за возрастом гордыни следует возраст смирения. Было время, когда только гордость давала мне силы остаться самим собой. По-видимому, гордыня — категория, определяющая юную, неукротимую, несокрушимую в своей стихийности силу. «Я сделаю это! Я сделаю это, даже если мама разрешит!» — помните эту логику юного борца за независимость?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.