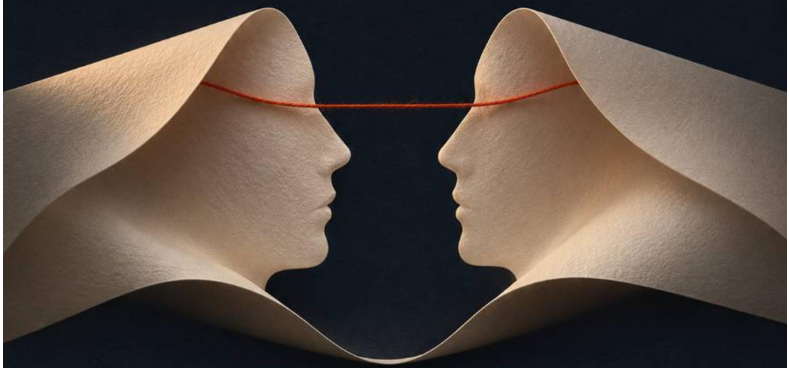
Разрушая душу с благими намерениями

О ДОВЕРИИ И ГРАНИЦАХ
В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



ЭСТЕР ВАЛЬТ

Эстер Вальт

Разрушая душу с благими намерениями. О доверии и границах в психологической помощи

https://litres.ru/75027752
SelfPub; 2026

Аннотация

Как понять, что в разговоре с психологом вас услышали? Что делать, если чужое объяснение звучит убедительно, а ваш собственный опыт в него не укладывается?

Эта книга о доверии и границах в психологической помощи. В ней разбираются знакомые ситуации: на консультации трудно попросить паузу, разговор о результате всё откладывается, а в ссоре один человек хочет договорить, пока другому нужно время. Эти истории помогают внимательнее отнестись к чужим советам, понять, когда стоит задать ещё один вопрос, и сохранить право решать, какая помощь вам подходит.

Содержание

Введение 4
Часть первая. Когда помощь вызывает сомнения 9
Глава 1. Не все раны нужно вскрывать 9
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Эстер Вальт
Разрушая душу с благими намерениями. О доверии и границах в психологической помощи

Введение

Мне было двадцать три года, когда трагически погиб мой жених. Произнести эту фразу можно за несколько секунд. Гораздо труднее было объяснить, что происходило со мной после, особенно людям, которых я хорошо знала. Стоило представить, как кто-нибудь из близких услышит то, о чём я думаю, и я уже начинала подбирать для него слова помягче. До самих мыслей разговор так и не доходил.

Я не знала, к кому с этим идти. Слова «психолог» и «психотерапевт» тогда значили для меня примерно одно и то же: где-то есть человек, которому можно рассказать то, что я пока никому не рассказывала. Я записалась к психологу.

Оказалось странно говорить о самом сокровенном женщине, о которой я почти ничего не знала. Наверное, отчасти

поэтому я и смогла продолжить. Мне не приходилось думать о том, как мы увидимся завтра или что она вспомнит обо мне при следующем семейном разговоре. Я сбивалась, возвращалась к тому, что уже сказала, и в какой-то момент расплакалась. До той встречи я ни разу не плакала при постороннем человеке. Я заметила это прямо посреди разговора и удивилась, что всё ещё могу говорить.

Когда слова наконец иссякли, я с некоторой тревогой ждала, что она скажет. У меня самой ещё не было названия для многого из того, что я ей открыла. Мне хотелось услышать хотя бы одну фразу, по которой я могла бы понять, что до неё дошло то, что я так долго пыталась объяснить.

Она спросила, чем я люблю заниматься. Или чем любила заниматься раньше.

Я ответила, что люблю петь, и стала ждать, куда она ведёт. Сам по себе вопрос был простым, но я никак не могла понять, какое отношение мой ответ имеет к разговору, который мы только что закончили. Может быть, сейчас она скажет что-то ещё, и связь станет понятнее. Мне даже хотелось, чтобы так и вышло: я уже рассказала столько, что возвращаться к началу и объяснять, почему мне всё это важно, казалось почти невозможным.

Она предложила сходить в караоке, познакомиться с новыми людьми и попеть любимые песни. Я всё ещё ждала продолжения, пока понемногу не поняла, что это и был весь совет.

Иногда я думаю, что она, возможно, услышала в моём ответе больше надежды, чем я сама в него вложила. Раз я помню, как любила петь, значит, есть занятие, к которому можно вернуться, и место, куда можно пойти. А может быть, это был привычный ответ, который в другой ситуации действительно помог бы. Я не знаю, что она имела в виду. Знаю только, сколько усилий мне стоило впустить её в ту часть моей жизни, о которой я молчала, и как трудно мне было узнать хоть что-то из своего рассказа в её ответе.

На следующую консультацию я не пришла. В караоке я тоже не ходила.

Я начинаю с этой истории, потому что до сих пор думаю о том, как по-разному один и тот же разговор может прозвучать для двух людей. Специалисту вопрос о любимом занятии мог казаться естественным. Я ждала, что мы ещё побудем с тем, о чём я только что рассказала. Мне захотелось написать о таких встречах и о других разговорах, в которых мы пытаемся помочь друг другу, опираясь на собственное представление о том, что нужно человеку напротив.

Эта история произошла со мной. Остальные сцены в книге вымышлены. В них меня интересует, что участники успевают услышать друг от друга и как разговор меняется, когда у каждого есть возможность объяснить, что он имел в виду.

Если самосовершенствование превращается в обязанность, появляется неявная установка: ты никогда недостаточно хорош.

Я думаю о том, как изменился язык самых обыкновенных разговоров. Знакомая отказывается ехать на дачу, потому что устала, и тут же объясняет, что «работает с границами». Друг говорит, что не хочет ещё раз обсуждать старую ссору, и кто-нибудь спрашивает, почему он «избегает своих чувств». У обеих фраз может быть смысл. Но иногда после такого объяснения человеку сложнее просто сказать, чего он хочет сегодня.

Психологический язык особенно удобен там, где раньше было трудно назвать происходящее. Сказать «я не обязана отвечать на рабочие сообщения ночью» бывает непросто. Слово «граница» может помочь наконец произнести эту мысль. В другой ситуации то же слово заменяет разговор о справедливости. У двух людей общая обязанность ухаживать за близким, один из них резко перестаёт приезжать, а второй остаётся со всей нагрузкой. Объявить это границей гораздо легче, чем договориться, кто будет приезжать в четверг. Хорошее слово не освобождает нас от разговора о последствиях.

Меня давно занимает идея вечного самосовершенствования. Если любая неприятность становится свидетельством того, что человек ещё недостаточно «проработан», у него появляется бесконечная работа. Усталость требует объяснения. После ссоры положено сделать вывод. Плохой вечер нужно превратить в урок. Всё это может выглядеть ответственно, пока не обнаружится, что на отдых, встречи и обыч-

ные дела остаётся всё меньше времени. Мне хочется оставить в книге право прожить вечер, после которого не будет ни открытия, ни плана.

Есть и другая крайность. Человек попадает на сомнительную консультацию, а потом обходит стороной всякую помощь. В этом решении иногда слышится желание больше никогда не чувствовать себя таким уязвимым. Я понимаю его. Но если описать, что именно вызвало сомнение, появляется возможность выбирать дальше. Одно дело, если психолог не подошёл по манере разговаривать. Другое — если он давил, нарушил договор или разгласил сведения. Эти различия важны для человека, который решает, что делать завтра.

В книге рядом оказываются разные вещи: разговор со специалистом, работа в группе, платный курс. У каждого формата свои возможности и ограничения. Мне хотелось бы, чтобы, встречая чужое объяснение своей жизни, мы оставляли себе время спросить, подходит ли оно к тому, что с нами происходит. Слова этой книги тоже можно так рассматривать.

Часть первая. Когда помощь вызывает сомнения

Глава 1. Не все раны нужно вскрывать

В анкете перед первой встречей Марину просят коротко описать, что её беспокоит. Она пишет, что после аварии боится ездить в машине. На консультации специалист сразу предлагает подробно восстановить тот день. Марина начинает отвечать и перебивает себя: «Можно сначала понять, что мы будем делать с этим рассказом?» Вопрос был о том, на что она соглашается.

Разговор о тяжёлом событии может входить в профессиональную работу. Смысл предложения зависит от обстоятельств: кто его делает, как объясняет цель, какой метод использует и что предусмотрено, если человеку станет хуже. Подробности, которые оказываются важны на одном этапе, на другом могут подождать. Для начала Марина могла бы узнать, как специалист оценивает её состояние, что предлагает обсудить сегодня и как они будут завершать встречу.

В рекомендациях NICE по посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР) речь идёт о конкретном вме-

шательстве — психологически ориентированном дебрифинге, при котором вскоре после события человеку предлагают структурированно обсудить пережитое. NICE не рекомендует это вмешательство для профилактики или лечения ПТСР. При этом некоторые методы лечения ПТСР предусматривают работу с воспоминаниями и проводятся обученными специалистами. Важно понимать, какую именно работу предлагают и для чего. [1]

Разговор об аварии мог закончиться для Марины по-разному. Иногда человек уходит со встречи с облегчением уже потому, что ему дали договорить. Иногда после разговора ему хочется помолчать, а вечером он долго возвращается мыслями к услышанному. Оба переживания важны для следующего разговора. Если самочувствие заметно ухудшается или мешает обычной жизни, об этом стоит сообщить специалисту и обсудить дальнейшие шаги. При необходимости можно обратиться за независимой профессиональной оценкой.

В исходной сцене самый важный ответ специалиста занял бы меньше минуты. Он мог бы объяснить, зачем задал вопрос, уточнить, готова ли Марина его обсуждать, и рассказать, какие ещё есть варианты. Если на просьбу остановиться отвечают давлением, появляется информация уже о самой консультации. Её стоит принимать всерьёз.

Даже если паузу стоит сделать, прервать подробный рассказ бывает трудно, особенно если вы привыкли отвечать на

вопросы до конца. Можно сказать всего одну фразу: «Давайте остановимся. Мне нужно понять, что сейчас происходит». Если говорить трудно, допустимо принести эту фразу записанной. Перед упражнением можно договориться о простом сигнале, который означает паузу.

Иногда трудность становится заметна только дома. Для следующей встречи полезнее конкретное наблюдение, чем попытка решить, была ли реакция «нормальной». «После встречи я три ночи плохо спала, хотя до неё сон уже наладился». По такой фразе проще понять, что изменилось, и обсуждать частоту, содержание и сам формат встреч. Если специалист предлагает продолжать прежним способом, можно попросить объяснить, на чём основано это решение и какие есть альтернативы.

За просьбой Марины остановиться стоял ещё один вопрос: зачем вообще возвращаться к случившемуся? На вопрос, отчего нужно снова вспоминать неприятное, часто отвечают: «Надо найти причину». Причина звучит как нечто единственное и чёткое. Представьте, однако, что Марина слышит эту фразу и задаёт второй вопрос: «А что будет, если мы её найдём?» Её беспокоит дорога на работу. Она хочет знать, как предлагаемый разговор связан с этой конкретной трудностью. Такой вопрос помогает уточнить, чего человек ждёт от встречи и совпадает ли это с замыслом специалиста.

Словами «вернуться к прошлому» можно назвать несколько разных действий. Иногда речь о коротком уточ-

нении последовательности событий. Иногда человек сам хочет рассказать об эпизоде, потому что он до сих пор определяет, как складываются его дни. В структурированной работе специалист может предложить конкретное упражнение и объяснить его место в методе. Если звучит только «поверьте, это нужно», у клиента остаётся слишком мало сведений для осмысленного согласия.

Есть разница и между тем, что человек готов сообщить о событии, и тем, какими подробностями он готов делиться прямо сейчас. Марина может сказать, что испугалась за пассажира, и остановиться. Уже понятно, чего касается разговор. Далее можно уточнить, что особенно затрудняет поездки сегодня и что будет происходить на этой встрече. Возможность регулировать подробности помогает сохранить участие в собственном рассказе. Тот, кто рассказывает, остаётся собеседником, который вправе влиять на темп.

Ответ специалиста мог бы уместиться в трёх фразах: «Я хотел понять, какие эпизоды дороги сейчас особенно трудны. Можем обсудить это без деталей самой аварии. Хотите сначала поговорить о том, что происходит перед поездкой?» Здесь можно понять цель. Вопрос изменился с учётом её просьбы. Даже если Марина пока растеряна, у неё есть конкретный выбор.

Другой ответ звучит так: «То, что вы хотите остановиться, доказывает, что мы подошли к главному». Эта фраза делает любое решение подтверждением чужой правоты. Если

Марина соглашается, разговор продолжается. Если отказывается, отказ становится предлогом для продолжения. Сомнительна здесь сама конструкция разговора. Просьба о паузе заслуживает уважения даже тогда, когда специалист считает её психологически значимой.

В жизни возможен и более обыденный ответ. Специалист может отвлечься, не услышать реплику или слишком быстро перейти к следующему вопросу. Если Марина повторяет просьбу, а разговор становится яснее, это важное изменение. Оценивать стоит и первый эпизод, и то, что произошло после обратной связи. Чтобы признать своё неудобство, ей не требуется заранее решать, какую из трёх ситуаций она наблюдает.

Марина могла понять, что думает о встрече, лишь по дороге домой. Через несколько часов впечатление от встречи часто сжимается до «было плохо» или «всё прошло нормально». Позднее трудно вспомнить, что именно задело. Можно записать две-три фразы. «Когда я попросила паузу, мы продолжали говорить об аварии ещё десять минут». «В конце специалист объяснил, зачем возвращался к эпизоду». «После встречи я боялась ехать домой и вызвала знакомую». Такие записи дают опору для разговора, если человек решит к нему вернуться.

Представим, что Марина приходит на следующую встречу с двумя вопросами. Как обсуждать в кабинете тяжёлую тему, не оставляя себя потом одну с резким ухудшением?

О чём договориться перед упражнением, чтобы можно было остановиться без долгих объяснений? Специалист может описать, что будет делать и какие варианты доступны. Если ответ опять сводится к тому, что любая тревога подтверждает правильность метода, полезно искать независимое мнение.

О том, стоит ли возвращаться к тяжёлому событию, мы судим и за пределами кабинета. Иногда близкому кажется, что человек «держит всё в себе» и ему станет легче, если расспросить. Бывает полезнее предложить выбор: «Хочешь рассказать или мне просто побыть рядом?» Если человек расскажет часть истории и замолчит, пауза может означать, что ему достаточно на сегодня. Когда рядом остаются без настойчивого расспроса, возможность поговорить сохраняется и на потом.

Можно спросить о простом: нужно ли помочь добраться домой, встретить утром или отменить совместные планы. Такая помощь отвечает на обстоятельства этого дня. Если человек сам попросит содействия в поиске специалиста, можно вместе посмотреть, какой формат ему доступен, или помочь записаться. Тяжёлый рассказ не создаёт обязанности раскрыть всё остальное тому, кто оказался рядом.

В кабинете, так же как и дома, легче начать разговор, когда есть возможность влиять на его ход. Некоторые вещи человек может захотеть узнать заранее. Например, будет ли это разговор или упражнение, сколько времени планируют

на него отвести, как дать знать о паузе и что делать, если состояние ухудшится после встречи. Если вы пока не готовы делиться некоторыми подробностями, об этом можно сказать заранее. Кроме согласия на саму встречу, существует возможность соглашаться или отказываться от конкретных предложений по ходу разговора. Именно это позволяет человеку

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.