

феномен и называется «ловушка критики». Чем чаще вы кому-то делаете замечания, тем больше вероятность того, что будет проявляться по поведение, которое вы критикуете. Поэтому вы можете вместо критики выдавать авансом похвалу. Для человека, которого все время критикуют, похвала будет иметь особенное значение.

Из ситуации с молодым человеком и Анной понятно, что этого молодого человека часто критикуют. Конечно, он не склонен к кооперации. Он недружелюбен. Он уже привык к тому, что его ругают. Но если вдруг появляется кто-то и благодарит его, то, возможно, для него это будет новый опыт. Поэтому попытка должна быть, она может иметь определенную ценность.

Ну а так, я бы и другие элементы попробовала: сделать шумоизоляцию на потолке, хорошие беруши, чаще общаться с родителями. Сказать им, что раз в неделю она будет ночевать в их городской квартире. Фитнес-зал тоже хорошо, и может быть еще что-то.

Самое главное, что у Анны есть новые перспективы через полтора года. Может быть, и сосед уже переедет через полтора года, и его там не будет. Либо она поменяет жилье. Может продать квартиру студенту, который любит такую же музыку. И сказать ему: «Я такую квартиру тебе продаю — можешь там хоть на барабанной установке играть».

*Супервизируемый:* Если бы у меня была ваша схема агрессии, работа с Анной прошла бы еще лучше.

*Лукас:* Хорошая работа. И ваш клиент Анна не должна так сильно бояться отца. Отец тоже человек. Если все бояться его, он так и будет доминировать в семье. Кто-то должен ведь к нему подходить без страха. Ну и посмотрим, как отец отреагирует на это.

Спасибо за ваш случай. Нам всегда необходимо действовать независимо от того, что делает другой. Действовать по своему убеждению. Другой сам отвечает за свои поступки. Не стоит говорить так: «Я не буду с соседями разговаривать, нет смысла». Или: «Я не буду говорить с отцом, он все равно меня не поймет». Не должно быть таких отговорок. Если отец скажет дочери, что она недостаточно самостоятельна, то это тоже только мнение отца. Надо больше прислушиваться к себе. Это и есть наше. Это те поступки, которые характеризуют нас и создают нашу идентичность. Другими словами, строят наш памятник.

*Лукас:* Всю неделю нас сопровождает хорошая погода, мы сидим в отличном помещении, в хорошем пространстве. Нам не нужно всю неделю заниматься тяжелым физическим трудом, мы ведем только когнитивную работу, а когнитивная работа стимулирует работу мозга, это хорошо. И у нас у всех есть дом. Иногда полезно вспомнить обо всем неречисленном, вспомнить о том, что в тот самый момент, когда мы сидим здесь, несколькими миллионам людей на планете не так хорошо.

В Европе наблюдается большой поток беженцев, наплыв беженцев, тысячи людей бегут из стран, где ведутся военные действия, где разразилась гуманитарная катастрофа или голод. На углых лодочках они достигают берегов Италии или Греции. А кто-то идет сухопутным путем через Турцию и Балканский полуостров. Когда они прибывают в одну из стран Евросоюза, у них есть только легкая одежда и ничего больше. Корни у них вырваны, родина потеряна. Они не понимают наш язык, соблюдают другие обычаи, исповедуют иную религию, мы предоставляем им еду и ночлег, но не знаем, как дать этим людям будущее.

Хочу сказать, что перед человеком, перед людьми сейчас стоит большой вызов. Человечество все-таки представляет собой нечто единство, несмотря на то что существует множество разных народов. Полезно бывает вспомнить о том, что я сказала.

Возвращаемся теперь к нашему семинару. Мое желание таково: хотелось бы, чтобы все приготовившие свой случай имели возможность представить его здесь. Поэтому я сегодня поубавлю объем теории, и мы можем очень кратко рассмотреть протоколы двух последних сессий.

Когда мы рассматриваем случаи, где присутствует психиатрия, можно сказать, что там нет показаний для психотерапии. В протоколе можно так написать: «суппортивная, поддерживающая терапия при психозе», поэтому нужно дописать, что мы знаем о психозе, добавить в протокол всю информацию о том, что это за психоз и в какой степени он выражен. В таких случаях не нужно цели терапии или методы работы с пациенткой фиксировать в протоколе. Все равно значение наших действий будет сводиться к поддерживающей терапии. Цель — это сопровождение больного человека, с тем чтобы у него была нормальная или квазинормальная жизнь. То есть настолько нормальная, насколько это возможно в конкретной ситуации. Нужно неправильное восприятие реальности, которое мы наблюдаем, невозможно снизить или скорректировать. Но если есть представления действительно искаженные, доходящие почти до безумия, вы не сможете их скорректировать. А если есть некая фиксированная навязчивая идея, то и от нее вы не избавите. Это возможно устранить только медикаментами. Рекомендую осторожно обращаться с тем, что рассказывают такие пациенты. Франкл очень четко говорил: «Нет психотерапии психоза, есть психотерапия при психозе».

Ваша молодая клиентка Анна (обращаясь к *вчерашнему супервизируемому*), она же ведь здорова? Никаких показаний к психотерапии у Анны нет. Возможно консультирование в трудных случаях, в тяжелых ситуациях. В данном случае трудной ситуацией для нее является шумовой фон соседа. Я думала вечером, как это у вас без управляющего домом вообще жизнь налажена в России. Как это можно жить, когда нет одного хозяина дома? А кто о ремонте крыши, например, или ремонте системы отопления заботится? Или обслуживание лифтов, например, — это же тоже требует внимания.

*Из зала:* Управляющая компания заботится о состоянии дома, но не следит за порядком.

*Лукас:* Мы продолжаем разбирать случаи. Кто следующий следующий случай?

*Супервизируемый:* Я хочу представить случай, когда была очень строгая заявка на терапевтическую помощь только на одну сессию. Это женщина-медик, кандидат наук, очень самостоятельная, очень энергичная, себя сделала сама и очень гордится этим. Перфекционистка. Лидер. В данный момент ей 42 года, и она попадает в клинику в состоянии очень серьезного нервного истощения.

*Лукас:* Работала медиком, истощилась? Непонятно.

*Супервизируемый:* Все было прекрасно поначалу.

*Лукас:* Но так просто она же не попала бы в вашу клинику, у нее был криз или что?

*Супервизируемый:* Я как раз рассказываю: она в нашу клинику, в которой я работаю, попала в состоянии криза. Она все время плакала, очень плохо спала. Без конца проспала, у нее была очень выразительная гиперрефлексия. Она постоянно прохручивала один и те же мысли, сейчас расскажу какие. Она называет ситуацию так: я сама сделала катастрофу.

Она привезла маму из Таджикистана в Москву. По состоянию здоровья мамы за ней нужен был присмотр. Мама — преподаватель, очень критичный человек. Она (пациентка) практически не переносит никаких критических высказываний; как только ей говорят, что что-то идет не так, она очень болезненно реагирует. Она смогла поступить в медицинский институт и хорошо учиться, заниматься спортом. У нее появились поклонники, она красивая женщина. Достаточно быстро и удачно вышла замуж, у нее успешный брак, трое детей. Она очень довольна жизнью.

*Лукас:* Мы все об этой женщине-враче говорим? Сейчас она замужем, двое детей, завершила в свое время обучение на врача, работала дерматологом, а потом привезла в какой-то момент, когда это потребовалось, свою маму. Что теперь за нервный срыв у нее произошел? Что же все-таки случилось?

*Супервизируемый:* Она говорит: «Мама не может не критиковать, а я не могу не разрушаться, когда она критикует, и это катастрофа».

*Лукас:* То есть конфликт мать—дочь.

*Супервизируемый:* Мать не считает это конфликтом, мать считает, что она заботится о дочери, все время дает ценные подсказки. Это со слов дочери. Она частично понимает, что это так, но она энергичная женщина, и у нее есть привычка отвечать на любое замечание действием. В том, как она организовала свою жизнь, этой критике не было места, потому что все было perfect: и дома, и на работе. Она чувствует полную беспомощность и не знает, как защититься.

*Лукас:* Еще раз все-таки: что за причина, что она оказалась в клинике с таким срывом? Где же все-таки причина? Семья, муж, трое детей, профессия успешная, все у нее хорошо организовано. Берет мать из Таджикистана к себе, мать больна.

*Супервизируемый:* Она очень старший человек, у нее старческие немощи.

*Лукас:* После того как мать оказывается в этой семье, получается, что между дочерью и матерью нет понимания, поскольку от матери идет критика. У дочери из-за этого непонимания развивается криз?

*Супервизируемый:* Я бы сказала, что там слово «непонимание» не подходит. Она как раз понимает, что хочет мать, и пытается вы-

полнить. Например, мама говорит, что в салат надо класть больше укропа, и она начинает спорить, что, может быть, не надо класть столько укропа. Или мать говорит: «Надо вставать раньше», она начинает думать: «Может быть, правда, надо вставать раньше?» То есть у нее появился новый объем работы для осмысления и исполнения. Она его не выдерживает.

**Лукас:** Но все равно в конце концов это сводится к конфликту между дочерью и матерью. Ее мать вместо того, чтобы радоваться, что ее из Таджикистана вытаскили в Москву, вдруг предъявляет требования. А дочь вместо того, чтобы жить своей жизнью, которую она организовывала столько лет, теперь должна оглядываться на подкаски матери. И эскалируется этот конфликт до того, что она даже попадает в нервную клинику. В чем проявляется ее вегетативный срыв?

**Супервизируемый:** Он вышел на психосоматический уровень: апатия, плохой сон, постоянные слезы.

**Лукас:** Это дома уже было?

**Супервизируемый:** Да, дома. Примерно две недели она была уже неряшливая, как будто сама не своя. Она почувствовала, что это уже болезнь, — она же медик. Она поставила себе диагноз — это болезнь. Она перестала чувствовать себя физически здоровой, а это просто описание. И еще у нее прозвучала важная ключевая фраза, которую она повторила несколько раз: только моя болезнь смогла остановить поток критики. Она практически ухватилась за это. Она стала опираться на идею болезни как на щит.

**Лукас:** Возможно, но мы не знаем. Пока мы не знаем. Подозрение на истерию есть?

**Супервизируемый:** Нет.

**Лукас:** То, что вы сказали, — это истеричность: она генерирует болезнь, чтобы, используя ее, остановить поток критики от матери. Это истеричность, самогенерирующаяся болезнь. Но мы этого пока не знаем, это предположение. Может быть, это реактивно. Может быть, она не сама придумала эту болезнь как средство, а причиной явилась та ситуация, в которой она не знает, что и как надо делать теперь. Поэтому теперь на уровне декомпенсации и проявляется ее болезнь.

**Супервизируемый:** Давайте упомянем, что написано в ее истории болезни.

**Лукас:** Она добровольно оказалась в клинике?

**Супервизируемый:** Ей посоветовали.

**Лукас:** Семейный врач?

**Супервизируемый:** На работе сослуживцы увидели, что она не в том состоянии.

**Лукас:** Коллеги посоветовали.

**Супервизируемый:** Это не ее идея была.

**Лукас:** Но она тем не менее добровольно пошла. Прислушалась к совету, но принимала решение добровольно.

**Супервизируемый:** Я хочу еще добавить. По тому, как она описывала картину, я пока что ставлю такую гипотезу: истерическое развитие — это то, что у нас и прогнозе, это то, что будет на следующем шаге, если не остановить сейчас. По всем подробностям, как она описывает ситуацию, там была первая попытка справиться, справиться, справиться. Нагрузка росла, росла, росла до компенсации. То есть эксплуатация идеи болезни — это то, что может прийти на следующем шаге, пока еще вызревает. Это гипотеза такая.

**Лукас:** Да, пока мы действительно не знаем. Тогда совсем непонятно, почему запрос был на одну сессию к вам?

**Супервизируемый:** Ей очень хочется домой. И у нее такая идея, что если мы главные пункты обсудим, остальное она сделает сама.

**Лукас:** Врач-дерматолог хочет только одну беседу, правильно?

**Супервизируемый:** Она хочет домой. Нет, она могла бы взять и две, и три, но у нас было время только на одну, потому что ей уже пора выписываться. То есть не было такого жесткого условия — «я хочу только одну».

**Лукас:** А что с ней делали в клинике, ведь лечение она получала там?

**Супервизируемый:** Да, но, к сожалению, я ушла на семинар и не успела узнать, какое лечение. Но, наверное, компенсирующее ее вегетативное состояние. В истории болезни написано «реактивный невроз».

**Лукас:** Но в этой клинике не только же на телесном уровне ею занимались? По сути — вегетативное расстройство, но что же ей предлагалось на уровне терапии? Какие-то другие виды терапии? Клиника же не только вегетативное расстройство должна была лечить.

**Супервизируемый:** В виде терапии была как раз я.

**Лукас:** Вы работаете в этой клинике штатом? Вы штатный сотрудник клиники, и были ее психотерапевтом?

**Супервизируемый:** Ее направили ко мне, и она сказала, что скоро уйдет.

**Лукас:** Врач-дерматолог не хотела задерживаться в клинике?

**Супервизируемый:** Да, она первый раз оказалась в такой ситуации, и ей кажется, что ее можно преодолеть и быть такой же, как всегда.

**Лукас:** Значит, две недели у нее дома накапливалось это плохое состояние, потом по совету своих коллег она добровольно легла в