

## ЗАПИСЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ\*

Б.МЭККИ

В сентябре 1991 года в Одессе проходил Международный образовательный семинар. В семинаре принял участие директор центра Life Line из Окленда (Новая Зеландия) Брюс Мэкки. Он прочитал цикл лекций, посвященных различным аспектам психологического консультирования и психотерапии по телефону, организационным вопросам деятельности центров Life Line. Он также продемонстрировал участникам семинара магнитофонную запись психотерапевтической сессии по телефону.

*Консультант.* Здравствуйте, мисс... Брюс слушает.

*Абонент.* Да, здравствуйте. Э... Я думаю, что мне очень нужна некоторая информация...

*К.* Информация?

*А.* Гм-м... Э... Я хочу узнать, как можно выяснить, есть ли у одного моего знакомого пристрастие к алкоголю.

*К.* То есть вы хотите узнать, есть ли у вашего знакомого проблема пристрастия к алкоголю. Значит ли это, что он для вас достаточно близкий человек?

*А.* Да... да.

*К.* Гм-м... Тогда это должно вас сильно беспокоить.

*А.* В общем... Я просто начинаю всерьез задумываться, действительно... а действительно ли с ним что-то не в порядке, потому что... э... обычно именно мне говорят, что у меня что-то не порядке...

*К.* Гм-м.

*А.* Но ведь это он пьет... А не я... я не пью, это... э...

*К.* Вы не пьете. Это в его поведении есть что-то, что заставило вас думать, что у него определенные проблемы.

---

\* Перепечатывается по тексту Вестника РАТЭПП (Российской ассоциации телефонов экстренной психологической помощи), 1992, № 1-2. с.37-51, с любезного разрешения редколлегии Вестника.

А. Гм-м.

К. А что в его поведении заставляет вас так думать?

А. Э... Ну, когда он выпьет, он начинает себя довольно безобразно вести. Начинает... раздражаться и... э... становится таким трудным и своенравным, в общем, вот так.

К. Гм-м... Начинает... Вы говорите, что он начинает себя безобразно вести, он раздражается и становится упрям. Как он себя ведет?

А. Э... В общем, все выглядит так, как будто бы он ищет ссоры. Как только он приходит домой, я уже знаю, или мне кажется, что я знаю – как бы то ни было, это то, в чем мне нужна некоторая помощь – и мне кажется, что я знаю, что он пил. Он же говорит, что не пил. Или говорит, что выпил всего одну-две рюмки, а мне кажется, что он совсем пьяный.

К. Значит, когда он... когда он приходит домой и затевает ссору или начинает спорить с вами, вам кажется, что он выпил? Это...

А. Да... да.

К. Гм-м.

А. То есть я вполне уверена, что он пил, но если я скажу что-нибудь – «Да, ты пил» или «Ты что, в баре был?»... понимаете, он сразу начинает себя довольно безобразно вести и говорит мне, что я сошла с ума, что я... все такое.

К. Гм-м... Итак, он все переворачивает в обратную сторону на вас, подрывая вашу собственную... э... уверенность. Так все происходит?

А. Ну, он всегда... Да, я думаю, что так, потому что... э... я... я не... именно поэтому я и звоню, потому что я действительно не знаю, есть ли у него проблема с пристрастием к алкоголю, потому что он говорит, что нет. Он говорит, что вся причина во мне.

К. Гм-м... А как это – в вас?

А. Ну... Я... я не знаю, есть ли у него... Понимаете, когда он все время мне говорит, что это я сошла с ума...

К. А!.. Он вас обвиняет в том, что вы сошли с ума?

А. Гм-м.

К. Ага.

А. Гм-м.

К. А вы верите в то, что вы сошли с ума?

А. Иногда мне думается, что да *(усмехается)*.

К. Гм-м.

А. Потому что он постоянно отрицает, что... э... оттого, что он пьет, он становится другим, и оттого, что он пьет, он начинает себя безобразно вести и...

К. Каким-то образом вы, видимо, все-таки знаете, когда он выпил. Вы говорите: «Мне кажется, что я знаю».

А. Гм-м.

**К.** Однако он так реагирует на ваши слова, что у вас возникает сомнение в том, что вы действительно и наверняка знаете.

**А.** Гм-м.

**К.** Это как бы... То, как он реагирует на ваши слова, заставляет вас думать, что вы сошли с ума?

**А.** Да. То есть это... Я просто... я просто начинаю чувствовать полную растерянность и... э... Я знаю, что он пьет.

**К.** Гм-м.

**А.** Я... я... я знаю это, потому что... я знаю, где... Я знаю, что он ходит в бар и... Я знаю, я вижу, как он пьет дома и... и он сам меняется, после того как выпьет.

**К.** На мой взгляд, похоже, что... э... вы даже не верите тем доказательствам, которые находятся перед вами.

**А.** Ну, я не... Я как бы сомневаюсь в этом, потому что... он мне говорит, что... он мне говорит, что я ошибаюсь.

**К.** Гм-м... Скажите, а... э... вы верите тому, что вам говорят люди?

**А.** Ну как вам сказать... Я не... я не знаю, что вы имеете в виду.

**К.** Ну, э... вы верите всему, что вам говорят?

**А.** Нет... нет.

**К.** Гм-м... А вы верите кое-чему из того, что вам говорят окружающие?

**А.** Да.

**К.** А в чем разница? Почему вы одно воспринимаете на веру, а другое нет?

*(Пауза)*

**А.** Потому что некоторые люди правы и... э... тут что-то в... тут что-то, что имеет отношение к нему, например, то, что он всегда прав, а я всегда неправ.

**К.** А вы верите в это?

*(Пауза)*

**А.** В какие-то моменты не верю... а иногда верю.

**К.** Давайте здесь на минуту остановимся и вернемся назад. Вы сказали: «Он всегда прав, а я всегда неправ».

**А.** Гм-м.

**К.** Всегда прав? Всегда неправ?

**А.** Это не... Это не всегда. Но возникает некоторое ощущение, что это вроде бы так.

**К.** Гм-м. То есть ощущение такое, что он всегда прав, а вы всегда не правы...

**А.** Гм-м.

**К.** Всегда прав? Всегда неправ?

**А.** Это не... Это не всегда. Но возникает некоторое ощущение, что это вроде бы так.

**К.** Гм-м. То есть ощущение такое, что он всегда прав, а вы всегда не правы...

**А.** Он всегда говорит, что он прав. И это постоянно так, и он все время говорит, орет, выкрикивает, и так без конца...

**К.** Гм-м.

**А.** Э... Я думаю, что это все равно, что... Это... э... Это все становится еще сильнее...

**К.** Гм-м.

**А.** ...эти нескончаемые яростные крики.

**К.** Гм-м.

**А.** И при этом он продолжает говорить мне...

**К.** Гм-м.

**А.** ...что это я сошла с ума.

**К.** Гм-м.

**А.** Э... Это как раз та... Это как раз та самая область, где... где я действительно как бы... как я уже сказала, я действительно начинаю задаваться вопросом...

**К.** Гм-м.

**А.** Бывают еще... Это не всегда так, что он прав, а я неправа, но это все... Но это происходит все чаще и чаще, уже каждую неделю... эти столкновения между нами и...

**К.** Гм-м... То есть трудность для вас в таком случае заключается в том, чтобы поверить вашему мужу. А вы верите в те доказательства, которые вы наблюдаете, слышите... и испытываете и которые находятся прямо перед вами?

**А.** Чтобы поверить тому, что я вижу, я... потому что я ведь вижу, как он пьет.

**К.** Гм-м...

**К.** Погодите минутку. Вы знаете эти признаки.

**А.** Да.

**К.** Так. Вы знаете признаки того, что он пил.

**А.** Гм-м...

**К.** Вы верите этим признакам? Что еще вам нужно... чтобы поверить?

**А.** Мне нужно, чтобы мне не приходилось постоянно слышать, что я сошла с ума.

**К.** Гм-м.

**А.** Понимаете, как только он начинает мне говорить, что это я обезумела...

**К.** Гм-м.

**А.** ...что это я сошла с ума...

**К.** Гм-м.

*А.* Э... Я... я тогда начинаю думать: «Ну что ж, может, я действительно неправа, может быть, он и не пьян, может быть, с этим все и в порядке, может, вся причина во мне».

*К.* Мм?... Значит, может быть... вы действительно сошли с ума?

*А.* Да. Он ведь отрицает. Я говорю... Я... я не очень часто об этом говорю, нет, но я... Какая-то часть моего существа знает, что он пил и что он пьян...

*К.* Гм-м.

*А.* ...а затем, как только звучат эти слова о том, что я сошла с ума, вот тогда я чувствую себя совершенно растерянной и... Как я могу говорить, что он алкоголик? То есть, понимаете, я имею в виду, что это лишь я говорю... Может, это просто я говорю, что он алкоголик?

*К.* Я не знаю, алкоголик он или нет... Но... я знаю, что у алкоголиков существуют определенные странности в поведении.

*А.* Хм.

*К.* Еще для алкоголиков характерно то, что они действительно отрицают, что они пьют.

*А.* Гм-м.

*К.* Они обязательно отрицают, что их проблема состоит в том, что они пьют. Это классический симптом алкоголизма. И у них для этого есть странные приемы. Один из приемов, которым они для этого часто пользуются, все переносить на... обратно на своего собеседника. Хотя это их проблема. А они отрицают, что их.

*А.* Вы имеете в виду?..

*К.* Да. Отрицают, что эта проблема – их проблема.

*А.* Гм-м.

*К.* Гм-м. Вот я думаю, что, может быть, для вас проблема заключается несколько в другом. В какой бы вы очутились ситуации, если бы он действительно оказался алкоголиком?

*А.* А... я бы тогда... Это все равно что признать, что я замужем за алкоголиком. В этом...

*К.* Гм-м.

*А.* ...очень мало радостного.

*К.* Гм-м. Мало радостного... А что бы это означало? Какая ситуация может возникнуть, если он окажется алкоголиком?

*А.* Это означает, что я должна что-то сделать... Я должна суметь признать это...

*К.* Гм-м.

*А.* ...или еще как-то...

*К.* И что... что бы вам пришлось сделать для того, чтобы суметь это признать, взглянуть этой ситуации прямо в глаза и увидеть всю правду? Что бы это означало для вас?

*А.* Это бы означало даже больше... Что я не хочу оставаться... в этих отношениях, и в этом еще один... еще один...

К. Ага.

А. Э...

К. Гвоздь в крышку гроба?

А. *(усмехается)* Гм-м.

К. А означало бы это в таком случае, что добавляется еще одно доказательство того, что ваши отношения... не складываются?

А. Да. Гм-м.

К. Гм-м... Таким образом, вы бы не смогли уже скрывать свои сомнения, что это вы потеряли рассудок или сошли с ума... Вам пришлось бы тогда взглянуть правде в глаза.

А. Мм!..

К. Гм-м.

А. Получается как бы так, что если я начинаю сомневаться, что я сошла с ума, начинаю спрашивать себя, сошла ли я с ума... то тогда я... должна сказать, что нет, не сошла. А что, если дальше смогу так оставаться?.. А что, если я сошла с ума?

К. Мм! Гм-м.

А. Нет, это как-то ужасно.

К. Довольно ужасно допускать... э... такую возможность, вы совершенно нормальны... так как это бы означало, что вы можете так больше оставаться.

А. Гм-м... *(усмехается)* Гм-м.

К. Гм-м... А если немного взглянуть вперед, то вы можете представить, что произойдет, если ваш... партнер будет продолжать пить и еще больше пристрастится к алкоголю, пристрастится к пьянству? Вы готовы к тому, чтобы жить с ним дальше. И что это будет за жизнь?

А. Довольно пустая...

К. Гм-м. Может быть, вы...

А. ...и напряженная.

К. Довольно пустая, довольно напряженная... Может быть, даже и впрямь с ума сойдете, а?

А. *(усмехается)* Гм-м.

К. Да. И в таком случае, если вы все представляете и видите себя здравомыслящим человеком... который предпринимает иные шаги, ведет себя по-другому, то как у вас может все пойти в жизни?

*(Долгая пауза)*

А. Я думаю, что меня уже хотя бы не... не удастся втянуть в спор с ним...

К. Ага.

А. ...о том, пьян он или нет.

К. И что может быть в результате?

А. Э... Может, я бы ушла.

К. Итак, для вас, если вы человек в здравом уме, существует возможность уйти.

*А.* Гм-м.

*К.* Гм-м.

*А.* То есть не... Я не имею в виду уйти от него совсем.

*К.* Гм-м.

*А.* Насчет этого я не знаю.

*К.* Не вполне уверены насчет этого.

*А.* Насчет?..

*К.* Насчет того, чтобы совсем уйти.

*А.* Нет.

*К.* Гм-м. И в то же время, если вы будете думать о... если вы будете думать о том, чтобы остаться с этим человеком и... у которого пристрастие к пьянству...

*А.* Гм-м.

*К.* ...то это ведь все равно что сходить с ума.

*А.* Гм-м... Но мне кажется, что совсем уйти... э... Нет, я чувствую, что не смогу этого сделать.

*К.* Хорошо. Значит, тогда весь вопрос для вас, кажется, в том, как вам оставаться в здравом уме и оставаться рядом с этим человеком?

*А.* Гм-м. Да, как мне... Э... Мм...

*К.* Гм-м.

*А.* ...не чувствовать себя в растерянности и...

*К.* Гм-м.

*А.* Э... Мм...

*К.* Гм-м. И верить в то, что вы знаете.

*А.* Гм-м. То есть, если верить в то, что я знаю... э... тогда я не... Может, я могу... э... как бы... Когда я говорю «уйти», я не имею в виду «расторгнуть брак», а я имею в виду, что я могу просто уйти от... То есть я могу не стоять и не слушать. Вот лишь это я сказала.

*К.* Гм-м.

*А.* Если я человек в здравом рассудке, то мне нет нужды выслушивать от того, кто не в своем уме.

*К.* Мм! Тогда каким образом вы сможете... вот так... вот так поступить? Каким образом вы сможете не выслушивать человека, который не в своем уме?

*А.* Фактически мне придется выйти из комнаты или из дому.

*К.* Ага. А вы можете представить, как вы это делаете?

*А.* Да, мне кажется, что да, могу.

*К.* Гм-м. Итак...

*А.* В общем, я полагаю, что я сначала могу покинуть комнату, а если это ни к чему не приведет, то, думаю, я выйду вообще.

*К.* Гм-м. Порой мы слышим, как внутри нас что-то все время... все время... звучит, как голос... голос, который не покидает нас. Этот ненормальный голос, который постоянно с нами...

*А. (усмехается)* Да... Вот поэтому я и звоню, потому что и... хочу выяснить...

*К.* ...как вам приглушить этот голос безумия, который вы слышите, и усилить ваш собственный здравый голос разума.

*А.* Гм-м. Да.

*К.* Гм-м... То есть суметь прислушаться к вашему собственному чувству уверенности, вашему собственному здравомыслию, вашей собственной убежденности, вашему собственному...

*А.* Гм-м.

*К.* ...вашему собственному знанию.

*А.* Да. То есть, например, если я... когда я знаю, что он пил... по тому, что я вижу и что чувствую, слышу, как он разговаривает, в общем... этого мне должно быть достаточно, чтобы...

*К.* Гм-м.

*А.* ...не сомневаться...

*К.* Гм-м.

*А.* ...в том, что я ошибаюсь...

*К.* Гм-м.

*А.* ...или не сомневаться в том, что я права, без разницы.

*К.* Гм-м. То есть так или иначе держать перед собой эту картину поведения: вот он пьет, он ходит в бар, пьет дома, он... изменения, которые возникают у него в поведении, когда он выпьет, – все то, что вы наблюдаете и знаете – сохраняя в памяти все то, что для вас звучит по-иному, когда он выпьет, и все перемены в нем, то, как он разговаривает, когда выпьет, и противопоставьте в сравнении, заметив ту разницу, которая видна, если он не пил.

*А.* Гм-м.

*К.* Если человек не пил, он совсем другой.

*А.* Да.

*К.* К тому же, вы ведь знаете... Поэтому чело...

*А.* Я всегда знаю, если он пил...

*К.* Еще бы, наверняка.

*А.* ...всегда.

*К.* Гм-м. У вас опыт.

*А. (усмехается)* Да.

*К.* Гм-м. И...

*А.* Опытная... Он опытный алкоголик, а я – опытный наблюдатель...

*К.* Гм-м.

*А.* ...за алкоголиком.

*К.* Это своего рода западня... э... в которую можно угодить, когда у нас партнер алкоголик – мы им начинаем верить и наделять их доверием, которого они не заслуживают. Может быть, если прислушаться... если вы прислушаетесь к вашему собственному убеждению, вашему собственному знанию, вашей собственной уверенности...



А. Гм-м...

К. ...то это поможет вам усилить громкость вашего внутреннего голоса.

А. Потому что в данный момент я знаю, что я права...

К. Гм-м.

А. ...говоря сейчас с вами...

К. Гм-м.

А. ...и знаю, что то, что я вижу и испытываю – верно.

К. А каким образом вы знаете это сейчас, разговаривая со мной?

А. Э... Потому что я... я... Я не знаю. Я просто знаю наверняка что у меня не... Я рассказываю вам о том, что я... как это все обстоит.

К. Гм-м.

А. И этот голос внутри меня, который говорит: «Да, вот это точно, так все и есть, это соответствует действительности». Я не знаю, как по-другому я об этом знаю...

К. Гм-м. Хорошо.

А. ..но я знаю наверняка.

К. Знаете наверняка? И не сомневаетесь?

А. Не... Нет, не сомневаюсь, нет.

К. И вы не... вы не сошли с ума?

А. Нет.

К. Как вам удастся сохранять эту... уверенность при себе?

А. Мне нужно не слышать его.

К. Гм-м.

А. Мне только нужно...

К. Гм-м.

А. Э... это...

К. Как-то отключиться от его голоса?

А. Гм-м.

К. Гм-м. Либо сделать его... то, как вы воспринимаете его и... тише как бы... и сделать громче голос вашей собственной убежденности?

А. Гм-м. Вот и как мне суметь это сделать?

К. Гм-м.

А. Сохранить свою силу, силу моего голоса?

К. Гм-м. Сохранить силу вашего голоса. Как вам суметь это сделать?

А. Я не знаю.

К. Гм-м. Вы уже умеете и... и вам удавалось это все время разговора со мной по телефону. *(Очень долгая пауза)* Как вам удалось это?

А. Потому что я... э... э... Потому что буквально минуту назад я подумала: «Вот это да!», как будто что-то произошло... буквально минуту назад.

К. Гм-м.

А. Э... Я просто пытаюсь размышлять над тем, что я делала.

К. Гм-м.

А. Э...

К. Что бы вы ни делали, вы формировали у себя чувство уверенности и чувство убежденности...

А. Гм-м.

К. ...и здравый ум.

А. (усмехается)

К. Гм-м.

А. Э... я вам... я вам говорила правду...

К. Гм-м.

А. ...что было моей... моей правдой, а затем... э... как-то, мне кажется, что это было подобно тому, о чем вы только что говорили, о... тут... Я вдруг, как мне кажется, мысленно... наверное, увидела, как он говорит мне... увидела, как он говорит мне, что это неправда.

К. Гм. Хорошо, может быть, вам нужно слышать то, что я говорю... как я, когда я слушаю вас... и слышать то, что он говорит вам, стоя перед вашим мысленным взором.

А. Вас слышать и слышать его?

К. Гм-м. Что одинаково.

А. Гм-м... У меня возникают сомнения, когда я... в общем, я рассказываю вам... рассказываю вам... как все происходит, как я считаю, как все происходит, и как я все воспринимаю... Э... А... он рассказал бы вам все по-другому.

К. Гм-м.

А. Вот... И я слышу, что вы говорите, а вы... э... это... вы меня просто пытаетесь ободрить.

К. Гм-м. (Долгая пауза) А можете... Скажите... э... вот вы с ним и... можете вы представить, как вы наблюдаете за всем этим, что происходит, и увидеть себя там, в комнате, увидеть, как вы слушаете его?

А. Гм-м.

К. И вот, слушая его... наблюдаете за тем, как вы слушаете его... и спрашиваете себя о том, что там происходит... Как будто вы лишь наблюдаете за всем происходящим... Вас вроде как бы нет там, вы просто смотрите на все со стороны...

А. Да...

К. ...словно муха со стены. И вот вы – в положении этой мухи на стене – спрашиваете себя о том, что такое там происходит... «Что там в этой ситуации мне нужно изменить, чтобы все было по-другому?» То есть вы как бы отступаете назад...

А. Гм-м.

К. ...и оставляете некое пространство между вами и тем, что происходит.

А. Когда я так делаю, я... значит, я смотрю, и мне удастся увидеть... э... и услышать... Я как бы могу сказать себе самой «Давай, возьми и уйди, возьми и выйди...

**К.** Гм-м.

**А.** ...хватит там так стоять и терпеть все это...

**К.** Ага, то есть...

**А.** ...возьми и просто уйди!»

**К.** Может быть, это и будет вашим секретом, с помощью которого вы сможете находить выход из этой ситуации...

**А.** Гм-м.

**К.** Отступить на шаг назад и на минуту стать мухой на стене...

**А.** Гм-м.

**К.** ...и сохранить определенную дистанцию между вами и тем, что происходит, чтобы ваше «Я», ваше настоящее «Я», и его воплощение смогли бы вести себя по-иному.

**А.** Гм-м.

**К.** Гм-м?

**А.** Да.

**К.** Как, можете попробовать?

**А.** Мм! Да.

**К.** Гм-м... Хорошо?

**А.** Да. Хорошо.

**К.** Нужно попытаться так сделать.

**А.** Да.

**К.** Судя по всему тому, что вы мне рассказываете, в поведении вашего мужа есть определенные трудности... Люди, которые страдают от пристрастия к алкоголю, действительно ведут себя очень похоже тому, что вы рассказываете.

**А.** Гм-м.

**К.** Так это или нет, но все равно это та ситуация, из которой вам хочется найти выход...

**А.** Гм-м. Да.

**К.** ...чтобы сохранить здравость ума. Поэтому, если вы попытаетесь сейчас представить, то способны ли вы увидеть себя... когда... сегодня вечером?!

**А.** Э... Да.

**К.** Хорошо. Увидеть себя в этой ситуации...

**А.** Я просто...

**К.** ...как вы стоите там.

**А.** Да. Я просто представила... э... как я зайду в... потому что я буду... да, я буду возвращаться домой, естественно... и просто не... Я вижу, как я просто прохожу к себе в комнату, не останавливаясь, прочь от всего этого.

**К.** Гм-м. А в еще более отдаленном будущем вам понадобится пойти на определенные действия для сохранения здравости ума, действия, которые могут быть еще более длительными по времени, и вам понадобится предпринять некоторые шаги и начать... и определить на

будущее, с точки зрения перспектив, что вам будет необходимо сделать, чтобы сохранить душевное здоровье.

*А.* Гм-м.

*К.* Хорошо?

*А.* Да, хорошо.

*К.* Итак, это будет началом... и... возможно, вам удастся прийти переговорить с нами, либо вы можете обратиться за помощью еще куда-либо, я вам дам некоторые координаты таких мест.

*А.* Хорошо.

*К.* Э... где вы могли бы узнать о том, что делать, если рядом с вами находится человек с пристрастием к алкоголю и вы хотите ему помочь.

*А.* Хорошо.

*К.* Хорошо?

*А.* Гм-м.

*К.* Спасибо большое за ваш звонок.

*А.* Спасибо.

*Перевод А.Попова*