

## СЛОВАРЬ СКЕПТИКА

*Предназначен для доверчивых клиентов, еще не вполне понявших, во что вляпались. По очевидным причинам не закончен.*

**АЛЬЯНС, ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ** – извращенные отношения сотрудничества между двумя людьми, которые систематически друг друга мучают, озадачивают, дурачат и выводят на чистую воду. Не похож ни на какие другие отношения, – во всяком случае, Ваш психотерапевт будет на этом настаивать. Наличие этой странной связи позволяет как-то пережить все описанное ниже.

**ГИПНОЗ, КЛАССИЧЕСКИЙ** – это когда кто-то мягко и вкрадчиво или, наоборот, громко и резко сообщает Вам, что с Вами сейчас должно происходить: «Ваши веки тяжелеют...» Если Вы достаточно устали и не имеете особенных причин возражать, можно и заснуть. Вам все равно, а человеку приятно.

**ГИПНОЗ, НЕДИРЕКТИВНЫЙ** («мягкий», эриксоновский) – это когда Вам очень ненавязчиво, как бы между прочим сообщают, что, может быть... когда Вы достаточно устали... и Ваши руки спокойно лежат на коленях... никто не знает, есть ли у Вас желание заснуть... но если есть, это может произойти... Может. Проверено. С представителями Н.Г. – в отличие от их «классических» сородичей – возможно почти человеческое общение, лишь иногда переходящее в легкий транс. Как правило, они в среднем моложе и не столь преисполнены убийственной серьезности по отношению к тому, что делают. Если преисполнены, – это классические гипнотерапевты, прошедшие курсы повышения квалификации.

**ГОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ**, а также так называемый *ребефинг* – это когда Вы особенным образом дышите, отчего Вам сначала очень плохо, а потом может быть уже и хорошо. Дыхательные методики получения необычных переживаний известны с древности и применяются по сей день – например, подростками в интернатах, где практикуется легкое придушивание казенным полотенцем с последующим фейерверком ощущений (так называемый «кайфец»). Как и с дыхательными психотерапевтическими техниками, важна квалификация того, в чьих руках полотенце.

**ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ** – это когда Вы и еще 10-11 с виду вполне приличных людей садятся в кружок и ждут, что ведущий группы

будет что-то делать. Чего – ха-ха! – в большинстве подходов группа так и не дожидается и начнет бултыхаться сама обычно в форме безобразных склок (см. *Истинные чувства*). Обалдев от полной абсурдности ситуации, люди начинают со страшной силой «осознавать» и «лично расти». Если при этом ведущий группы просто молчит, – считайте, еще повезло.

**ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ** – способ дать Вам понять, что Вы не принимаете на себя ответственности (столько, сколько хотелось бы психотерапевту), не находитесь в контакте со своими *истинными чувствами* (см.) и что головные боли не пройдут до тех пор, пока Вы не начнете «работать с проблемой», причем «здесь-и-теперь». Вы, понятное дело, отбиваетесь руками и ногами, но поздно. Если жизнь свела Вас с «гуманистом», то присловье «драть тебя некому» к Вам уже неприменимо. Здесь и теперь, во всяком случае.

**ЗАЩИТА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ** – естественная человеческая склонность искренне считать тот самый виноград зеленым, забывать неприятное, перекладывать вину на других и менять тему разговора, когда он становится тягостным. Когда Вас будут пытаться всего этого лишиться, Вы, конечно, будете сопротивляться. В зависимости от Вашей изобретательности и упрямства можете удостоиться звания Трудного Клиента Года или выторговать незначительные поблажки, что приятнее. В процессе работы с защитой и сопротивлением и терапевт, и клиент значительно повышают свою квалификацию.

**ИСТИННЫЕ ЧУВСТВА** – то, что не принято проявлять в приличном обществе. Если хотите порадовать своего терапевта, то вместо конфет и цветочков под праздник шмыгните носом, плюньте на пол и скажите ему (ей) все, что Ваша мама запрещала произносить вслух.

**КЛИЕНТ (в психотерапии, консультировании)** – это Вы. В отличие от ПАЦИЕНТА, который должен только вынести все муки лечения, К. обычно принимает в процессе живейшее участие (так называемый принцип партнерства, см. также *Альянс терапевтический*). Если Вас смущает этот термин, напоминая о парикмахерской, бане, борделе и т.д., лучше всего использовать свои самые непотребные ассоциации, обратив их себе во благо. (Психотерапевты сплошь этим занимаются, иначе просто не смогли бы работать.) Например, смешными и неприличными картинками, приходящими в голову при слове «клиент», Вы можете слегка отвлечься и не скрипеть зубами, когда психотерапевт входит в раж, работая с Вашим сопротивлением.

**КОНТРАКТ, ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ** – своего рода протокол о совместных намерениях, обычно устный. Надо же хоть как-то договориться о том, чем, зачем (а также сколько и за сколько) вы собираетесь заниматься. С фразой: «И каков же будет наш терапевтический контракт?» – при первом знакомстве лучше не вылезать: психотерапевта, который знает, что это такое, Вы своей просвещенностью

сильно напряжете, а того, который не знает, – поставите в неловкое положение. В обоих случаях Вам же хуже будет.

**ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ** – дорогостоящая иллюзия необходимости все время меняться, «искать себя», опять же – «осознавать». Люди, предающиеся этому пороку всерьез, обычно невыносимы. Одно хорошо – они проводят столько времени в «группах личностного роста», а также медитируя и «осознавая», что их почти никто не видит.

**НЕДИРЕКТИВНОСТЬ** – это когда Вас слушают, сочувственно кивая и проникновенно глядя в глаза, а на финальный вопрос: «Что же мне теперь делать?» – душевно так отвечают «А как Вы сами думаете?» Тут можно проявить *истинные чувства* (см.).

**НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ (НЛП)** – говорить надо «эн-эл-пи» – это когда все, что Вы думаете-делаете-видите-слышите-ощущаете, развинчивается на маленькие-маленькие детальки. Предполагается, что собрать можно по-новому и, разумеется, лучше. В процессе сборки-разборки часто едет крыша, зато потом – как новенький. Оставшиеся детали лучше завернуть в тряпочку и положить в карман – на случай, если захочется вернуться к исходной несовершенной модели. «Эн-эл-писты» (они же «эн-эл-перы») часто не имеют ни медицинского, ни психологического базового образования, они выше этого. Энергичны, оптимистичны. От других пород психотерапевтов отличаются крайней уверенностью в себе и тем, что обещают всем, всё и сразу. Существуют «народные» версии подхода, осуществляемые в массовых масштабах: импортный римейк бессмертного «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью...»

**ОСОЗНАВАНИЕ** – склонность обращать внимание на то, на что его большинству людей обращать незачем. Например, на то, что вдруг, ни с того, ни с сего, подумалось, помстилось, припомнилось, приснилось или приспичило. Так, когда Вы еще были приличной женщиной (например) и мысленно, без всякого там осознания, раздевали красивого парнишку в автобусе, Вы могли на секунду покраснеть и забыть этот тривиальный эпизод навсегда. Не то теперь: Вы проходите психотерапию и обречены *осознавать* – а вот в каком порядке снимаются вещички? Похож ли очаровашка на соседа или, на радость Вашему психотерапевту, на племянника? А что это Вы глубоко вздохнули и несколько опечалились? И так далее, пока не проедете свою остановку.

**ПЕРЕНОС** – это когда Вы, с точки зрения своего психотерапевта, пытаетесь излить на него (нее) чувства, адресованные какой-нибудь там троюродной бабушке, а то и маме (папе). Если бабушка была душка и чувства тому соответствуют, Ваш П. будет назван «позитивным». Негативный П. Вам припишут в том случае, если бабушка была редкостной сукой, а Вы по малолетству ей не все сказали и вымещаете зло на психотерапевте. Таким затейливым способом многие психотерапевты как бы снимают для себя проблему клиентской любви и нелюбви. До

известной степени Вам так даже лучше: чего только на этот самый П. не спишешь! Чтоб было еще интереснее, придуман также *контрперенос* – что, собственно, мешает Вам напоминать бабушку своего психотерапевта? Если хотите поставить на место зарвавшегося «людоведа и душелюба», твердо посмотрите в глаза (на психоаналитической кушетке не получится, что следует учесть) и мягко спросите: «Вы уверены, что полностью осознаете свой контрперенос?»

**ПРОБЛЕМА** – то, что Вы таковой не считаете, а Вас собираются заставить ее решать.

**ПСИХОАНАЛИЗ** – это когда Вы говорите все, что приходит в голову, а Вас слушают с непроницаемым видом ровно 50 минут. Дорого. Затягивает, хотя тому, кто этого не испытал, довольно трудно объяснить – чем. Если существо с нежным румянцем, на вид лет двадцати, именует себя психоаналитиком, – не верьте. Скорее всего, имеет в виду что-то другое. Но если то же самое говорит шестидесятилетний профессор, автор монографии по психиатрии или, допустим, философии, – тем более не верьте. Соответствующей подготовки ни юное создание, ни ученый муж явно не получали, хотя и по разным причинам. Спросите очень нейтральным тоном: «А у кого Вы, профессор (молодой человек, барышня и т.д.), проходили анализ?» – и ожидайте ответа с видом полнейшей невинности. Что это будет за ответ, неважно, – Вы же не сядете в кресло к стоматологу, который себя так назвал без достаточных на то оснований? Ваш вопрос задан, скорее, из воспитательных соображений – может статья, отучите профессора (молодого человека, барышню, доктора и т.д.) считать окружающих уж совсем дремучими идиотами. Как хорошо известно из фильмов, «ихние» психоаналитики обычно вывешивают свои дипломы на стеночку. Теперь Вы знаете, зачем.

**ПСИХОДРАМА** – это когда Вам предлагают проиграть то, что и рассказать-то язык не повернется. У психодраматистов вообще не больно поговоришь: «И тут он меня послал на...» – «Покажи, как ты туда пошел. Кто в группе мог бы сыграть...?»

Отправляясь на психодраматическую сессию, следует рассовать по карманам как можно больше носовых платков. Зачем – потом узнаете, тогда же и оцените совет.

**ПСИХОТЕРАПЕВТ** – тот (та), кто в течение каждой сессии старается думать не только о себе, но и о Вас – в отличие от всех, кто Вам встречался до сих пор: они даже и не старались. Думая, по мере сил, о Ваших делах, психотерапевт делает все возможное для того, чтобы Вам это когда-нибудь стало ненужно.

**СИМПТОМ** – как раз то, что считаете проблемой Вы. Плохое настроение, головная боль, трудный ребенок. Не надейтесь убедить своего психотерапевта, что дело действительно в этом. Даже когда поможет, поверить все равно не поверит и будет считать, что работал все-таки с тем, в чем был убежден.

**СУПЕРВИЗОР** – наставник Вашего психотерапевта, его неумолимая «профессиональная совесть», регулярно напоминающая о себе подобно тени отца Гамлета. Наличие С. не означает, что психотерапевт зелен и неопытен: хорошим тоном у них считается «получать супервизию» до седых волос и вставных зубов. Если Вам удастся создать своему психотерапевту достаточно проблем, Ваш «случай» может стать предметом супервизорского разбора. О том, что кое-кто побывал у своего С., Вы догадаетесь по некоторым «изменениям курса» и слегка прибитому виду кое-кого.

**ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ** – это когда с Вами мало разговаривают, зато заставляют двигаться и прислушиваться к своим ощущениям, которые, по идее, все сделают и расскажут лучше, чем грешный и лукавый язык. Психотерапевты-«телесники» смотрят на тело многозначительно и важно: гадают по нему, как по «Книге Перемен», придают высокий смысл каждому чиху и единодушны во мнении, что тело следует любить. Что привело их к этой идее, неясно. Склонны работать с немислимыми позами, странными ощущениями и озадачивающими прикосновениями. (То, о чем Вы сейчас подумали, – неверно. Идя работать, телесный психотерапевт кладет свою сексуальность в ботинок, как ключ, – чтобы не потерять.) Научили худому психотерапевтов других ориентаций – раньше те все больше разговаривали, теперь же каждому невтерпеж поднять Вас со стула и начать мудрить. В остальном телесные психотерапевты люди вполне милые и безвредные, обычно среднего роста и без примет.

*Автор-составитель словаря, побывавший во всех означенных ролях*  
**ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛОВА**