

**ДЕЙСТВУЙ
ІНАЧЕ!**

Билл О'Хэнлон

ДЕЙСТВУЙ ИНАЧЕ!

ДЕСЯТЬ
ЭЛЕМЕНТАРНЫХ СПОСОБОВ
ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ
К ЛУЧШЕМУ



УДК 159.9
ББК 88.4(7Coe)
О-92

Bill O'Hanlon
DO ONE THING DIFFERENT
Ten Simple Ways To Change Your Life

20th anniversary edition

Перевод с английского Татьяны Гончаровой

О'Хэнлон Б.

О-92 Действуй иначе! Десять элементарных способов изменить свою жизнь к лучшему / Билл О'Хэнлон ; пер. с англ. Т. В. Гончаровой. — М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2020. — 256 с.

ISBN 978-5-389-15776-7

Мировой бестселлер, ставший своего рода классикой, выдержавший множество переизданий и сохраняющий популярность у западного читателя на протяжении вот уже более двадцати лет. Билл О'Хэнлон — профессиональный психолог, знаменитый ученик Милтона Эриксона — предлагает десять простых ключей, которые помогут вам уверенно лавировать между острыми рифами жизни и выходить из конфликтов всех мастей. Неожиданные, прямолинейные и, что самое главное, эффективные советы помогают иначе воспринимать и переживать проблемы во всех сферах — от деловых коммуникаций до романтических отношений — и вооружают надежными способами их решения.

УДК 159.9
ББК 88.4(7Coe)

ISBN 978-5-389-15776-7

© 2019 by Bill O'Hanlon
© Гончарова Т. В., перевод на русский язык, 2020
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2020
КоЛибри®

*Посвящается Хелен Хендриксон и Манго, научившим меня
по-другому относиться к семье и к любви*

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вступление к юбилейному, 20-му изданию</i>	9
1. Анализ бессилён	17

ЧАСТЬ I

МЕНЯЕМ ПРОЦЕСС «СОЗДАНИЯ» ПРОБЛЕМЫ

2. Если жизнь превратилась в замкнутый круг неприятностей... ..	35
3. Ориентируйтесь на решения	64

ЧАСТЬ II

МЕНЯЕМ ВОСПРИЯТИЕ ПРОБЛЕМЫ

4. Принятие и возможность	83
5. Расширяйте поле зрения	109
6. Как могут сбыться мечты, если вы ни о чем не мечтаете?	128
7. Перепишите историю своей жизни	144
8. Растите над собой	168

ЧАСТЬ III

ПРИМЕНЕНИЕ ОРИЕНТИРОВАННОГО НА РЕШЕНИЕ ПОДХОДА К КОНКРЕТНЫМ СФЕРАМ ЖИЗНИ

9. Созависимая Золушка, влюбленная в женоненавистника	189
10. Вы уверены, что хотите поговорить при этом?	213
11. Изгнание призраков прошлого	231
12. Если вы потерпели фиаско, то, по крайней мере, следовали в верном направлении	245
<i>Книги, аудиозаписи и другие полезные источники</i>	253

ВСТУПЛЕНИЕ К ЮБИЛЕЙНОМУ, 20-МУ ИЗДАНИЮ

Двадцать лет прошло! Даже не верится...

Эта книга оказалась самой популярной среди тридцати шести других, написанных мной. Ее переиздают вот уже двадцать лет в мире, где большинство книг обычно печатают максимум год или два. Возможно, успех книги обусловлен еще и тем, что ею заинтересовалась Опра Уинфри и пригласила меня на свое шоу, где мы целый час обсуждали книгу и изложенные в ней идеи. В основу книги легла радикальная по тем временам теория, которую я использовал в своей психотерапевтической практике: не обязательно понимать, почему вы делаете то, что делаете. Нет никакой необходимости тратить годы на психоанализ своего детства, чтобы стать счастливее и изменить жизнь к лучшему. Достаточно понять, что именно идет не так, и изменить модель поведения — полностью или совсем чуть-чуть.

Недавно одна из читательниц рассказала мне, что эта книга вдохновила ее на эксперимент. Каждый день в течение года она делала что-нибудь по-другому. В результате эта женщина стала счастливее и совершила множество чудесных открытий.

Отзыв, который я получил от другой своей читательницы, звучал куда более драматично. В теме письма, которое она прислала мне по электронной почте, было написано: «Ваша книга спасла мне жизнь». Она сообщила, что увидела меня с этой книгой в «Шоу Опры Уинфри» (The Oprah Winfrey Show) и сразу же заинтересовалась подходом, о котором я рассказывал.

Ее интересовало, есть ли в городе, где она живет, или неподалеку специалисты, практикующие такую методику. Дело в том, что эта девушка боролась с зависимостью. Она неоднократно прибегала к традиционным методам лечения, но ей ничего не помогало. Кроме того, у нее были финансовые проблемы, поскольку зависимость вынудила ее набрать кредитов и потратить все свои сбережения.

И в самом деле, я знал троих терапевтов, которые практиковали в ее регионе и могли бы помочь, поэтому сразу же отправил ей все контакты. Предупредив коллег, что к ним может обратиться такая пациентка, я попросил, если есть возможность, не торопить ее с оплатой. После этого я ничего не слышал о ней почти целый год, а потом она прислала мне письмо с благодарностью.

В том письме она рассказала мне чуть подробнее о том, что с ней произошло. В подростковом возрасте она сбежала из дома, не выдержав жестокого обращения, и потом долго бродяжничала. Для нее это были непростые времена. Чтобы выжить в условиях улицы, ей часто приходилось совершать

незаконные, рискованные и унижительные поступки. Со временем она подседа на героин.

Однажды девушка услышала, как уличный проповедник рассказывает об Иисусе Христе. Глубоко тронутая библейской историей, она приняла христианство и почувствовала себя так, словно заново родилась. Тот проповедник помог ей завязать с уличной жизнью. Вскоре он основал свою церковь, где девушка стала работать секретарем и офис-менеджером.

Так прошло несколько счастливых лет. Во время проповедей священник часто призывал ее выйти и рассказать прихожанам о том, как Иисус изменил ее жизнь. Но потом у нее начались серьезные проблемы со спиной. Обратившись к хирургу, чтобы избавиться от постоянных болей, она предупредила медицинский персонал о том, что поборола зависимость и теперь не может принимать никаких наркотических веществ. Ей порекомендовали новое на тот момент обезболивающее средство под названием «оксиконтин» и заверили, что привыкания к нему не будет.

Конечно, сейчас все мы в курсе, чем закончилась история с оксиконтином, который на самом деле оказался сильным наркотиком¹. Девушка впала в зависимость от этих таблеток. Когда истек срок действия рецепта, выписанного врачом, она начала покупать лекарство с рук. Так она потратила все сбережения и влезла в долги. Превысив лимиты по всем кредиткам, она в конце концов вынуждена была дважды заложить свой дом.

¹ Речь идет об эпидемии опиоидной зависимости в США, спровоцированной владельцами фармацевтических компаний, манипулировавших врачами и пациентами в процессе распространения родственных героину обезболивающих препаратов. (*Здесь и далее примеч. ред.*)

Традиционное лечение и программы типа «Двенадцать шагов»¹ практически ничем ей не помогли. Созвонившись с рекомендованными мною психотерапевтами, она поняла, что не может позволить себе их услуги даже с учетом скидок и отсрочек, которые они готовы были предоставить по моей просьбе. При этом ее не отпускала мысль, что мой подход — это именно то, что ей нужно. Ей было стыдно и страшно поделиться своими проблемами с кем-нибудь из церкви, где она работала. Она боялась, что другие прихожане перестанут ей доверять (а ведь она отвечала за церковную кассу!) и усомнятся в силе ее веры. Попытки скрыть свою зависимость, ощущение одиночества и отсутствие поддержки — все это вызвало еще больший стресс.

В конце концов она решила еще раз прочесть мою книгу и попробовать применить описанные в ней принципы, чтобы самостоятельно справиться с зависимостью.

У нее родился план. По утрам она должна была откалывать кусочек от принимаемой таблетки, такой крохотный, чтобы организм даже не ощущал потери. Каждый следующий день удаляемый кусочек должен был становиться чуть больше. Таким образом объем принимаемого наркотика сокращался изо дня в день. Процесс был небыстрым, поскольку она боялась ломки. Книга рекомендует вносить минимальные изменения, способные хоть сколько-нибудь изменить ситуацию. Этой рекомендации она и придерживалась.

Потребовалось целых восемь месяцев, чтобы окончательно избавиться от тяги к оксиконтину с помощью такого

¹ «Двенадцать шагов» — программа духовного переориентирования для зависимых. Используется в работе групп «Анонимных алкоголиков».

метода постепенных изменений. К тому моменту, как я получил от нее письмо, девушка уже четыре месяца вообще не употребляла это лекарство.

Ее история тронула и ошеломила меня. Можете себе представить, каково это — получить письмо от незнакомого человека с рассказом о том, как написанная вами книга спасла ему жизнь?

В тот момент я отчетливо понял, ради чего провел многие часы в работе над этой книгой, редактируя ее, вычитывая и стараясь выразить свою мысль наиболее понятным образом. Эта история не только порадовала меня, но и заставила ощутить, что я живу не зря. Для того я и стал психотерапевтом, чтобы помогать людям и облегчать их страдания. Мысль о том, что я сумел, сам того не ведая, поддержать незнакомого человека в трудную минуту, согрела мое сердце.

Я не жду, что все мои читатели так кардинально изменят свою жизнь благодаря этой книге, но все же мне приятно думать, что изложенные в ней советы найдут путь к сердцу тех, кому требуется помощь.

Название, которое в итоге носит книга, пришло в самый последний момент. Изначально она называлась «Жизнь, ориентированная на решение», но это название не нравилось никому, кроме меня, поэтому все то время, пока я продолжал писать, мы искали новый вариант, который бы всех устроил.

Я не запомнил всех названий, которые мы перебирали и отбрасывали, но было одно, которое сохранилось в моей памяти. Я предложил назвать эту книгу «Королева сенполий»¹ (прочитав ее, вы поймете почему). После выхода

¹ Сенполия — комнатное растение, также известное как узамбарская фиалка.

книги Тони Скьярра Пойнтер, мой редактор из издательства William Morrow, спросил: «Ты рад, что мы не назвали книгу “Королева сенполий”? Какой-нибудь продавец из Borders или Barnes and Noble¹ обязательно поставил бы ее в раздел для садоводов, где никто не обратил бы на нее внимания». Да, Тони, об этом я как-то не подумал. Ты правильно подметил!

В конце концов, когда книга была уже почти готова к печати, главный редактор издательства Harper Collins сказал: «Смотрите, это книга о том, как действовать иначе, чтобы изменить свою жизнь. Вот давайте так и назовем ее – “Действуй иначе!” (Do One Thing Different)!» Мы тогда переглянулись и поняли, что это название буквально витало в воздухе.

Название было одной из причин, по которым Опра обратила внимание на книгу. Когда я спросил продюсера Нарро (продюсерская компания «Шоу Опри Уинфри»), как вышло, что книга стала темой выпуска шоу, она рассказала мне, что Опра хотела, чтобы каждый выпуск вдохновлял зрителей менять что-нибудь в своей жизни. Случайно или нет, но моя книга оказалась в офисе Нарро как раз в тот день, когда было принято такое решение о формате шоу. Продюсер как раз принесла ее на совещание, на котором Опра объявила о своем видении. Она рассказывала мне, что просто подняла над головой эту книгу с черным заголовком на красном фоне, в ответ на что Опра сказала: «Вот об этом я и говорю. Пусть эта книга станет темой одного из наших выпусков». Это было Провидение, не иначе.

¹ Borders, Barnes and Noble – крупные американские сети книжных магазинов.

Расскажу вам еще одну историю, связанную с названием. Однажды меня пригласили в студию шоу «Канада до полудня» (Canada AM), чтобы поговорить о книге. Ведущий принялся доказывать мне, что название *Do One Thing Different* грамматически неверно, и правильнее было бы назвать книгу по-другому. Тогда у меня не было настроения спорить, но сейчас я привел бы следующие аргументы: во-первых, название придумал главный редактор известного издательства, который знает английский безупречно. Во-вторых, оно перекликается со знаменитым лозунгом Apple, который звучит похоже — Think Different («Думай иначе»), то есть фраза служит иллюстрацией определенной концепции. В-третьих, такое название означает одновременно «делайте что-то новое» и «делайте что-то по-новому». Нам показалось, что оба смысла легко просматриваются.

В течение месяца после выхода книги я дал более сорока интервью на радио, чтобы рассказать о ней читателям. После всех интервью я начал жалеть, что не могу отмотать время назад и переписать эту книгу, потому что теперь концепция выкристаллизовалась и стала еще более понятной, чем на тот момент, когда я писал ее.

Но я все равно хочу поделиться с вами кратким резюме того, что я осознал после этих сорока интервью (и всех остальных, которых за двадцать прошедших лет было немало).

- Существенные изменения — это всегда очень сложно, поэтому, как только обнаружите проблему, начинайте менять ситуацию по чуть-чуть.
- Меняйте модели поведения (действия, взаимодействия и то, как вы говорите о ситуации).

- Или меняйте свое видение (то, на чем вы фокусируете внимание, и то, какой смысл вы вкладываете в ситуацию).
- Или меняйте контекст/условия, в которых существует проблема (место, время и так далее).
- Бывает, что небольшие изменения срабатывают мгновенно. А бывает, что приходится экспериментировать и пробовать разные действия, пока вы не найдете то, что дает желаемый результат.

За прошедшие годы многие люди говорили мне, что им даже не приходилось читать всю книгу, чтобы извлечь из нее пользу. Они смотрели на название и сразу улавливали суть подхода.

Но, как известно, дьявол в деталях, и, какими бы простыми ни казались мои выводы, вносить изменения не так легко. Книга подскажет вам множество способов, как воспользоваться этой простой идеей.

Итак, спасибо вам за то, что решили прочитать эту книгу. Я благодарен своему первому редактору Тони Скьярра Пойнтеру, который проявил недюжинную изобретательность, чтобы эта книга увидела свет и получилась удобочитаемой. Спасибо моему агенту Лорретте Барретт (и ее приемнику Нику Маллендору, который предложил выпустить юбилейное, 20-е издание). Также выражаю искреннюю благодарность Нику Эмфлетту и его коллегам в издательстве William Morrow за то, что эта книга продолжает жить и получает новый шанс найти своего читателя.

*Билл О'Хэнлон
Санта-Фе, Нью-Мексико, июнь 2018 г.*

1

АНАЛИЗ БЕССИЛЕН

От обязанностей к возможностям

По Сократу, непознанная жизнь не стоит того, чтобы быть прожитой. Но излишнее познание заставляет нас желать смерти. Будь у меня выбор, я бы предпочел жить.

Сол Беллоу

Есть старый анекдот о полицейском, который однажды увидел, как пьяница ползает на четвереньках под фонарем и что-то бормочет себе под нос. Полицейский подошел поближе и спросил, в чем дело. Пьяница ответил заплетающимся языком: «Я потерял ключи от дома». Полицейский решил помочь ему в поисках. Минут через пятнадцать он понял, что так дело не пойдет, и предложил пьянице: «Давайте-ка отследим ваш путь. Вы можете вспомнить, когда последний раз видели свои ключи?» «Ха, проще простого! — обрадовался пьяница. — Я точно помню, что уронил их вон там, через дорогу». «Через дорогу? — воскликнул возмущенный полицейский. — Тогда какого черта мы ищем их здесь?» «А здесь светлее!» — ответил пьяница.

В жизни мы поступаем так же. Столкнувшись с проблемой, мы интуитивно тянемся к свету психологии и психиатрии, чтобы найти ключ к ее решению. К сожалению, это

не всегда помогает. В результате мы, как тот пьяница, ищем не в том месте. Объяснения часто дают лишь иллюзию решения, помогая нам понять, почему возникла проблема, но не давая ни малейшего представления о том, как с ней справиться. Системы объяснений могут привести к формированию «культуры виктимности», когда люди фокусируют внимание на вреде, причиненном им в детстве или в ходе сегодняшних отношений с другими людьми. В результате возникает склонность обвинять других и искать решение своих проблем во внешнем мире – обращаться к профессионалам, покупать книги в духе «Помоги себе сам» и вступать в группы единомышленников.

Объяснения служат утешительным призом. Столкнувшись с проблемой, мы хотим решить ее. Психологические объяснения, столь широко распространенные в нашем обществе, отвлекают людей от решения, называя причины возникновения проблем и доводы, почему с ними невозможно справиться.

У Джимми низкая самооценка, поэтому он такой злой.

Я ужасно застенчив, поэтому не могу ни с кем встречаться.

Я пережила насилие, и теперь у меня проблемы с половой жизнью.

Она никак не научится хорошо читать и писать из-за дислексии.

Мне нравится, как проблема бессилия, порожденного излишним анализом, показана в фильме «Энни Холл». Вуди Аллен играет там невротика (ну надо же!) по имени Элви Сингер. Вскоре после знакомства Элви рассказывает своей

девушке Энни, что уже тринадцать лет посещает психоаналитика. При этом у него по-прежнему целая гора проблем. Когда Энни Холл удивилась, что Элви так долго проходит терапию без какого-либо результата, он сказал, что все это и в самом деле странно, но он решил посвятить этому делу пятнадцать лет и тогда уже, если ничего не выйдет, отправиться в Лурд паломником.

Психиатрия также сосредоточена на объяснениях, но уже биологического или генетического характера. Психиатрическая теория (и это не более чем теория) утверждает, что в основе всех проблем человека лежат биохимические процессы. Более того, все неприятности предопределены биохимией или генетикой. Однако, несмотря на то что генетические и биохимические факторы влияют на нас с самого рождения, они не руководят нашей жизнью. На самом деле все гораздо сложнее. У людей с биохимическими нарушениями мозг может функционировать (и функционирует) нестабильно. При этом иногда они полностью излечиваются от так называемых неврологических и биохимических расстройств.

Ущербность психологии и психиатрии как стратегий решения проблем заключаются в следующем:

- они дают вам объяснения вместо решений;
- они ориентируют вас на то, что невозможно изменить (например, прошлое или личностные особенности);
- они призывают вас относиться к себе как к жертве своих биологических или генетических особенностей, событий детства, отношений с родными или социальных притеснений;

- иногда они создают новые проблемы, о которых вы даже не подозревали, пока не посмотрели программу по телевизору или не прочли книгу.

Бывает, что люди с дислексией становятся успешными писателями. Застенчивые могут стать знаменитыми актерами и публичными деятелями. У жертв насилия есть все шансы жить полноценной сексуальной жизнью. Такие люди не ориентируются на то, что с ними что-то не так, и не позволяют психологии диктовать им, как жить. Вместо этого они выбрали подход, направленный на решение проблем, и сфокусировались на том, что можно сделать, чтобы улучшить свою жизнь.

Я пришел к такому подходу своим путем. В 1971 году я решил совершить самоубийство. Это может показаться несколько странным вступлением к книге, призванной вдохновлять вас, но именно тогда все и началось. Я был в глубочайшей депрессии и страдал от одиночества. Будущее виделось мне бесперспективным продолжением жалкого существования. Я мнил себя «поэтом» и конечно же не желал ничего делать, чтобы заработать себе на жизнь. Лицемерие и ханжество, поразившие общество и всех тех, кого я знал, лишили меня всяческих иллюзий. Я чувствовал себя так, как будто с меня содрали кожу, обнажив нервы, и нечем было защититься от боли, которую причиняло мне общение с миром и людьми, его населявшими. Я не осмеливался показать свои стихи никому, кроме нескольких ближайших друзей, поэтому не было никакой надежды на то, что поэзия меня прокормит. После долгих мучений и несчастий я принял наконец решение убить себя.

В те времена я вращался в среде хиппи, поэтому немногие друзья, к которым я зашел попрощаться (это были такие же депрессивные чудаки, как я сам), поняли и приняли мое решение. Они были готовы встретиться со мной в другой жизни, за поворотом дороги, ведущей в иной мир. Ведь в этой жизни дела мои были совсем плохи...

Но одна моя подруга очень расстроилась, когда узнала о том, что я решил умереть. Услышав, что я не могу взаимодействовать с людьми и зарабатывать себе на жизнь, девушка сказала, что одинокая тетушка планирует оставить ей в наследство небольшую ферму в Небраске. Она пообещала, что я бесплатно проведу остаток жизни на этой ферме, если сейчас откажусь от мыслей о самоубийстве. И вот это тогда показалось мне реальным выходом. «Сколько лет твоей тетушке?» — спросил я. Узнав, что той за шестьдесят, я согласился пока не убивать себя. (Я был слишком молод и полагал, что все, кому за шестьдесят, обречены на скорую кончину. Забегая вперед, скажу, что одинокая тетушка из Небраски дожила почти до ста лет!)

В тот момент у меня появилось будущее, ради которого стоило жить, но сначала нужно было решить, как жить и что сделать для того, чтобы эта жизнь была не такой жалкой.

Я стал искать способы улучшить ситуацию и добиться того, чего я хотел от жизни. Я попробовал читать книги по психологии и самореализации. Эффект оказался неожиданным: с каждой страницей я чувствовал себя все более разочарованным и несчастным. Только тогда я начал понимать, насколько же был не в себе. У меня была депрессия не только в клиническом смысле, но и, скорее всего, нарушения мозговой деятельности биохимического генеза. Подо-

зреваю, мне требовалось медикаментозное лечение. В детстве я стал жертвой сексуального насилия, поэтому все эти книги прочили мне несколько лет активной психотерапии. Я должен был потратить уйму времени, денег и энергии на то, чтобы докопаться до скрытых и разобщенных воспоминаний и чувств, связанных с плохим обращением. Однако я не был уверен, что хочу принимать лекарства или годами проходить сложное лечение. Более того, я прекрасно понимал, что не могу себе позволить ни того ни другого. Нет ничего удивительного в том, что эти мысли повергли меня в еще большую депрессию.

Я окончил университет и получил степень по психологии и семейной психотерапии. Но наука не дала мне понять, как помочь людям (или себе самому) изменить свою жизнь. Чаще всего она всего лишь предоставляла интересные объяснения того, откуда взялась проблема и почему ничего не меняется. Поэтому я начал искать в другом направлении. Это в конце концов привело меня к выводу, что путь к изменению прост, но не настолько очевиден, как мне казалось. Со временем я прекратил искать в предсказуемых местах (там, где было светлее) и сосредоточил внимание на другом, чтобы найти ключ к решению проблем. Я обнаружил, что многие, как и я, ищут истину в нетрадиционных сферах, и изучил их опыт по части того, что может помочь людям быстро и легко меняться.

В моей ситуации попытка проанализировать причины депрессии явно была неотъемлемой частью проблемы. Как тот пьяница под фонарем, я не там искал ключ от темницы, в которую превратилась моя депрессия.

Я провел годы, изучая этот вопрос, и со временем почувствовал себя лучше. Тетушка моей подруги дожила до

глубокой старости. Я так никогда и не воспользовался щедрым предложением, поскольку к тому времени, как подруга унаследовала ферму, я уже был счастлив и успешен.

Теперь у меня прекрасная семья и достойная карьера. Я делаю то, что люблю, и получаю за это хорошие деньги. Я езжу по всему миру и учу людей применять подход, ориентированный на решение. Вы держите в руках мою семнадцатую книгу. (Я наконец-то набрался смелости показать людям, что я пишу.) В этой книге собрано все, что я узнал на пути от невзгод и суицидальной депрессии к счастью и успеху.

Одним из тех, кто вдохновил меня разработать подход, ориентированный на решение, был мой учитель, психиатр Милтон Эриксон. Выросший на ферме на Среднем Западе, Эриксон был слишком прагматичен, чтобы довольствоваться объяснениями психологического или психиатрического характера. В конце 1970-х он рассказал мне историю, которая послужила ярким примером идеи подхода, ориентированного на решение.

Любимая тетя одной из коллег Эриксона, жившая в Милуоки, впала в серьезную депрессию. Однажды Эриксон читал лекцию в тех краях, и коллега попросила его навестить тетю и посмотреть, можно ли ей помочь. Эта женщина получила в наследство приличное состояние и жила в семейном поместье. Она никогда не была замужем и к тому моменту, о котором идет речь, потеряла уже почти всех своих родственников. Серьезные проблемы со здоровьем приковали эту почти семидесятилетнюю женщину к инвалидному креслу, что резко ограничило ее социальную жизнь. Она начала намекать племяннице на то, что всерьез задумывается о самоубийстве.

Закончив лекцию, Эриксон взял такси и отправился по нужному адресу. Коллега предупредила свою тетю, и его ждали. Пожилая дама встретила Эриксона в дверях и провела для него экскурсию по дому. Внутреннее убранство было адаптировано под потребности человека в инвалидном кресле, но сам дом выглядел так, словно вообще не менялся с 1890-х. Мебель и предметы интерьера свидетельствовали об угасшей славе и пахивали плесенью. Все шторы были задернуты, поэтому дом выглядел и впрямь довольно депрессивно. В конце концов тетя коллеги, решив, по-видимому, приберечь самое интересное на десерт, привела Эриксона в примыкающую к дому теплицу. Это место было объектом гордости и радости хозяйки. Она была талантливым садоводом и часами напролет с удовольствием возилась с растениями. Женщина похвасталась своим последним проектом — выращиванием сенполий из листовых черенков растений.

Во время разговора Эриксон понял, что его собеседница страдает от одиночества. Раньше она принимала активное участие в делах местной церкви, но, оказавшись в инвалидном кресле, стала посещать храм только по воскресеньям. Поскольку церковь не была оборудована пандусом для колясок, она наняла помощника, который возил ее и заносил в здание после начала богослужения. Таким образом, она не мешала другим прихожанам проходить и рассаживаться. Помощник увозил хозяйку до того, как служба окончится, чтобы опять-таки не блокировать проход.

Выслушав эту историю, Эриксон рассказал собеседнице о том, что племянницу беспокоит ее эмоциональное состояние. Та признала, что ее суицидальные намерения весьма

серьезны. В ответ Эриксон сказал, что проблема, как ему кажется, не в депрессии, а в том, что она недостаточно хорошая христианка. Эти слова ошеломили и возмутили женщину, а Эриксон продолжил:

— В вашем распоряжении деньги, свободное время и талант садовника. И все это пропадает даром. Советую вам взять копию списка прихожан и внимательно изучить последний выпуск церковного бюллетеня. Там вы найдете сообщения о рожденьях, болезнях, смертях, помолвках и свадьбах — одним словом, обо всех счастливых и грустных событиях в жизни вашей общины. Высадите несколько сенполий и подождите, пока они хорошенько укоренятся. Затем пересадите их в красивые горшки и попросите своего помощника отвезти вас к домам тех людей, у которых случились радостные или грустные события. Вручите горшок с растением, а затем поздравьте или выразите соболезнования, в зависимости от ситуации.

Выслушав эти слова, женщина согласилась с тем, что, возможно, пренебрегла своими религиозными обязанностями и могла бы сделать больше.

Двадцать лет спустя Эриксон показал мне статью в *Milwaukee Journal* (или как там называлась местная газета). Заголовок гласил: «Королева сенполий Милуоки умерла. Тысячи людей скорбят о ней». В статье рассказывалось о жизни невероятно заботливой и неравнодушной женщины, которая стала знаменитой благодаря своим цветам. О женщине, которая посвятила последние десять лет своей жизни благотворительной помощи членам церковной общины.

В этой книге вы найдете десять ключей к эффективному новому подходу, который я открыл на собственном опыте.

Речь пойдет о таком подходе к проблемам, который ориентирован на их решение. Эти ключи представляют собой упрощенные и практичные психотерапевтические методы, которые я использую в своей работе. Вы можете воспользоваться ими для решения возникающих у вас проблем или же для того, чтобы улучшить свою жизнь и стать счастливее. Можно воспользоваться одним ключом или несколькими сразу. Теоретически в вашей ситуации может сработать любой из них. Но разработанный мною подход предполагает, что разным людям подходят разные решения. Единственный способ найти свое — это попробовать и посмотреть, что из этого получится.

Я помню, как впервые использовал ориентированный на решение подход в своей психотерапевтической практике.

Дело было в самом начале моей работы в центре психического здоровья. Однажды пациентка другого психотерапевта обратилась ко мне за помощью в экстренной ситуации. Луиза, психотерапевт Джанин, была в отпуске, а у меня как раз появилось окно, поэтому я согласился провести для нее пару сеансов. Я не хотел вмешиваться в терапию, которую планировала проводить моя коллега после возвращения, поэтому просто решил поговорить с Джанин о ее ситуации.

По словам Джанин, она обратилась к психотерапевту около года назад с сильнейшей депрессией, и Луиза помогла ей справиться с проблемой. На начальных этапах терапии депрессия была настолько сильна, что девушка спала по восемнадцать часов в сутки. Она получала стипендию в колледже, но, погрузившись в депрессию, перестала посещать занятия, в результате чего провалила все экзамены и лишилась финансовой поддержки. Это еще больше усугубило ее

состояние, поскольку к эмоциональным проблемам прибавились теперь еще и денежные.

В отчаянии Джанин обратилась в местный центр психического здоровья, где работали мы с Луизой. Необходимость встать с постели и выйти из дома, чтобы попасть на прием к психотерапевту, слегка приглушила депрессию. Но Луиза не могла принимать Джанин чаще одного раза в неделю, поскольку в центр обращалось много пациентов и на это просто не хватало времени. Джанин жила в ожидании психотерапевтических сеансов с Луизой, которые делали ее жизнь лучше и легче. В конце концов Луиза предложила пациентке в любом случае вставать с постели и выходить из дома каждый день. Но у Джанин совсем не было денег, она отдалилась от своих друзей, и ей было некуда ходить. Тогда они решили, что Джанин будет вставать и просто гулять по кварталу. Поначалу эта идея казалась девушке невыполнимой. Она чувствовала себя совершенно подавленной. Требовались колоссальные усилия, чтобы заставить себя встать, одеться и выйти на улицу. Но Джанин делала это и со временем обнаружила, что чувствует прилив энергии, когда возвращается домой. Со временем она стала совершать две прогулки, потом три, а затем начала просто обходить квартал пять раз каждое утро.

Настроение становилось все лучше, и Джанин решила возобновить контакты с друзьями из колледжа. Она снова стала вести социальную жизнь. Во время своих ежедневных прогулок она покупала газеты и просматривала объявления о работе, пока однажды не наткнулась на интересное предложение. Со следующего семестра девушка стала работать неполный день и восстановилась в колледже. По прошест-

вии времени надобность визитов к Луизе практически отпала и было принято решение прекратить терапию.

Я спросил Джанин, почему же она снова впала в депрессию. Оказалось, что она встретила парня в колледже и начала с ним встречаться. Пара даже решила съехаться. Поначалу все шло прекрасно, но со временем любимый начал критиковать Джанин и контролировать каждый ее шаг. Ему не нравились ее друзья, и она почти прекратила с ними общаться. Он нелестно отзывался о ее фигуре — девушка чуть располнела за последнее время — и придирился даже к тому, как она жует. Начались ссоры по малейшему поводу. После очередного грандиозного скандала парень пригрозил Джанин, что уйдет от нее, а та ответила, что возражать не станет.

Следующие несколько недель она прекрасно себя чувствовала. Наконец-то никто не критиковал ее и не пытался командовать. Но потом у девушки началась депрессия, которая была очень похожа на предыдущую. Она рассказала мне, что почти все время проводит в постели и постоянно спит. Она стала прикидываться больной, чтобы не ходить на работу, и вновь начала пропускать лекции. Описывая мне свою ситуацию, Джанин внезапно умолкла, а потом воскликнула: «Погодите-ка, я знаю, что нужно делать. Я должна встать с кровати и пойти гулять по кварталу, потом позвонить своим старым друзьям, снова приступить к занятиям и вернуться на работу. И как я могла забыть о таком чудесном способе?» Теперь она улыбалась, и ее улыбка удивительно контрастировала с тем взволнованным выражением лица, с которым она вошла в мой кабинет.

— Я точно знаю, что нужно делать, чтобы выкарабкаться из депрессии!

Научно-популярное издание

Билл О'Хэнлон

ДЕЙСТВУЙ ИНАЧЕ!

Десять элементарных способов
изменить свою жизнь к лучшему

Ответственный редактор Н. Галактионова

Редактор А. Золотова

Художественный редактор М. Левыкин

Технический редактор Л. Синицына

Корректоры Т. Филиппова, Т. Дмитриева, Е. Туманова

Компьютерная верстка Т. Коровенковой

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

18+

Подписано в печать 09.01.2020. Формат 60 × 90¹/₁₆.
Бумага офсетная. Гарнитура «Charter».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0. Тираж 3000 экз.
В-РВJ-24177-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru