

Е.И. Николаева, Е.О. Пятаков,  
М.В. Оларь, А.А. Пономаренко

## О книгах- «психотерапевтах». Результат опроса

В статье описываются результаты опроса на тему «Были ли в вашей жизни книги, которые реально помогли решить жизненно важную проблему?».

Ключевые слова: библиотерапия, книга-психотерапевт, психологическая проблема.

От редакции: недавно мы решили провести опрос на тему «Были ли в вашей жизни книги, которые реально помогли решить жизненно важную проблему или, выражаясь просторечным языком, поставили вам мозги на место?».

Во многом такой подход близок библиотерапии. Но в нем, как правило, не используются книги так называемого «популярного», или «попсового», жанра. Мы же разрешили ссылаться и на них тоже, то есть книга могла быть любая — от серьезной академической до «легкого чтения».

Мы попросили рассказать о книге, которая когда-либо помогла конкретному человеку (лично ему для себя) раз и навсегда решить свою психологическую проблему или разрешить конфликт. И которую он мог бы порекомендовать другим для решения той же проблемы. При этом мы просили называть конкретную проблему и конкретное решение или идею, которое подсказала книга.

Для описания книг было предложена следующая схема:

- 1) рассказать о проблеме (можно было просто назвать ее),
- 2) назвать книгу и автора,
- 3) рассказать, к какому выводу пришел сам человек (и после которого у него, собственно, «встали на место мозги»),
- 4) вкратце рассказать суть сюжета и как он привел к нужному выводу. Или, если в книге был лишь второстепенный эпизод, который привел к выводу, рассказать об эпизоде.

В настоящий момент мы получили четыре отклика, которые и публикуем. На этом наш опрос не заканчивается. Все желающие рассказать о своей «книге-психотерапевте» могут прислать свои тексты для публикации на адрес художественного редактора Евгения Пятакова: eor1976@gmail.com. Давайте вместе собирать нашу необычную книжную коллекцию.

### Отвечает Е.И. Николаева

На меня сильнейшее впечатление примерно в 12 лет произвело чтение «**Детства**» Л.Н. Толстого. Я до этого времени была уверена, что чувства, которые я переживаю, и мысли, которые у меня



**Николаева Елена Ивановна** — доктор биологических наук, профессор кафедры психологии и психофизиологии ребенка Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Заместитель редактора журнала «Психология образования в поликультурном пространстве» (изд-во ЕГУ).

**Пятаков Евгений Олегович** — художественный редактор практикоориентированного журнала «Вестник практической психологии образования».

**Оларь Маргарита Владимировна** — психолог, советник ректора Московского психолого-социального университета.

**Пономаренко Анастасия Александровна** — генеральный директор Международного научного общества психологической помощи населению и профилактики старения [www.zamolodost.ru](http://www.zamolodost.ru). Практикующий психолог. Специалист в области возрастной психологии. Член Федерации психологов образования России.



возникают, есть только у меня. И никто никогда их не мыслил и не переживал. И вдруг я понимаю, что мальчик, живший в 19 веке, чувствовал то же и мыслил так же. Это был шок.

Я спрашивала сегодня свою знакомую, что повлияло на нее. Она сказала, что читала все, что издавалось в журнале «Юность»: Аксенов, Нагибин и т. д.

Сейчас из самого последнего у меня — «Кролики и удавы» Фазиля Искандера. То, что, казалось, происходит только сейчас, оказывается, уже было...

### Отвечает Е.О. Пятаков

Когда-то меня периодически донимали мысли о том, что я упустил в жизни какие-то возможности, сделал неверный шаг. В немалой степени этому способствовало то, что я, пускай и не на руководящих должностях, но вертелся (и верчусь) в бизнесе. А там идеи типа «Ты можешь перевернуть мир, если захочешь и постарайся» вдалбливаются постоянно. Особенно сильное промывание мозгов происходило в сравнительно недавнем прошлом.

Книга **Виктории Борисовой «Поезд следует в ад»** — поповый мистический триллер, который я прочитал совершенно случайно, — навсегда избавила меня от этих переживаний.

Благодаря книге я четко осознал, что прошлое — это не только возможности, которые мы упустили, но и «мины», на которые мы могли бы наступить, покалечиться или погибнуть.

Под «минами» я подразумеваю жизненные обстоятельства, которые нас окружали в прошлом и с которыми мы могли бы столкнуться с печальным для себя исходом, но не столкнулись. Мало того — ни тогда, ни даже сейчас не догадываемся, что эти обстоятельства вообще были. Например, что у нас имелись тайные недоброжелатели, которые только ждали удачного момента, чтобы навредить нам или даже уничтожить (скажем, в плане карьеры).

Проще говоря, мы перешагнули через эти «мины», даже не заметив. А если бы получили шанс вернуться в прошлое и «пойти другим путем» — неизвестно, что бы могло случиться с нами дальше. Например, если бы мы смело вступили в открытый конфликт со своим некомпетентным руководством, чего в реальности не сделали, или в драку с тем уличным хулиганом, от которого сбежали. Не наступили бы мы на одну из этих «мин»? И не стала бы после этого наша жизнь еще хуже, чем сейчас (если бы вообще сохранилась)?

Справедливость этой идеи на своей шкуре испытали семь героев романа «Поезд следует в ад», действие которого происходит в России в печально известном 1998 году.

Каждый из персонажей недоволен своей жизнью. Причем уверен, что причина его проблем заключается в конкретной прошлой ошибке или неверном выборе. Все считают, что если бы можно было ее исправить (переиграть), то их жизнь сложилась бы гораздо

лучше. И они получают такую возможность. Но... когда ошибка оказывается исправленной, внезапно проявляются обстоятельства прошлого, о которых герои понятия не имели. И эти обстоятельства убивают каждого в течение одного дня.

Так, девушка, которая считала, что ее жизнь сломал красавчик-ловелас, очень хотела вернуться в прошлое и «послать» ухажера при первой же встрече, когда он попытался с ней познакомиться.

Вернулась, «послала» его в максимально жесткой форме (дело было вечером на улице). А когда подошла к своей квартире и открыла дверь, на нее набросился сзади отвергнутый красавчик, пылавший жадной мести за причиненное оскорбление. Он оказался не только ловеласом, но и матерым уголовником и садистом (о чем девушка не догадывалась). Красавчик явился не один, а с друзьями-бандитами. Вместе они зверски изнасиловали и убили свою жертву прямо у нее в квартире.

Другой парень, подрабатывавший когда-то в гаражном кооперативе, понятия не имел, что хозяина кооператива «крышуют» бандиты, занимающиеся угоном и перепродажей автомобилей. Вернувшись в прошлое, молодой человек решил зайти на работу в выходной, чтобы «подхалтурить» (хозяин неоднократно предлагал такую возможность, но просил предупредить о приходе заранее). И там нос к носу столкнулся и с хозяином, и с незнакомыми мрачными типами, которые перебивали номера и перекрашивали явно краденый автомобиль. Испуганный хозяин попытался спасти своего работника, выгородив его перед бандитами. Не смог. Парня убили на месте.

И так — с каждым из семи героев романа. Правда, потом все закончилось хорошо, они ожили внутри поезда, который вез их напрямик в ад, и смогли из него выбраться. Но это уже не имеет отношения к делу. Ведь в жизни как раз таких чудес не бывает.

### Отвечает М.В. Оларь

В моей жизни был период, когда все вокруг почти в буквальном смысле не складывалось, не получалось. Хуже того — ломалось то, что казалось вполне устойчивым. Закрылись перспективные проекты, в которых мне отводилось значимое место, внезапно и почти одновременно с этим появились проблемы на работе, в результате чего мне пришлось искать новую. И затем длительное время все мои усилия и попытки вернуть себе ощущение устойчивости и стабильности ничем не увенчивались.

Я стала задавать себе вопросы: что я сделала не так? Что делаю не так? Что мешает мне наладить мою жизнь и вновь получить хорошую работу, а из многочисленных рабочих и приятельских связей сложить успешные проекты? Почему все, что я делаю сейчас, не приводит к успеху? Я вообще могу быть успешной? Я способна быть успешной? Я вообще на что-нибудь хорошее способна?

И в результате постепенно, медленно, но я приобщила себе статус жертвы — тогда.

Нужно отметить, что если вы в какой-то период неустойчивы в практическом плане, не обустроены и заняты преимущественно тем, как найти работу и поправить качество жизни, то худшее, что может с вами случиться, это потеря уверенности в себе. Конечно, разумно задавать себе разные, иногда сложные и неудобные, вопросы, но эти вопросы не должны выбивать у вас последний метр почвы из-под ног, иначе как вы справитесь с трудной внешней ситуацией? С другой стороны, если вы не будете задавать себе сложные и неудобные вопросы, как вы поймете, что делаете не так и как (и что) нужно делать на самом деле? Как вы поймете, что с вами происходит, если не копать глубже?

В общем говоря, совершенно случайно тогда мне в руки попала книжка **Эрика Берна «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры»**. Я читала ее очень давно и помнила крайне смутно. Я пролистывала страницу за страницей, пока не дошла до главы «Судьба человека». Глава начинается словами «Судьба человека определяется тем, что происходит в его голове, когда он вступает в противоречия с внешним миром». Не знаю почему, но эта строчка вернула мне ощущение силы и возможности обуздать то, что происходит со мной, взять это под контроль и изменить. А глава целиком (про жизненные сценарии) — понять, что я делаю не так.

Во-первых, стало совершенно неважно, что происходит вовне. Удачно ли там все складывается, неудачно ли, это перестало иметь для меня значение. Я поняла, что все время ставила жирный акцент на внешних обстоятельствах, предлагая их моим близким и самой себе как то, что выше и мощнее моих планов и возможностей и под гнетом чего мое нутро вынуждено деформироваться, а внешние реакции носить оборонительный характер. И это оправдывало меня. Мои вопросы к себе — что я делаю не так? — носили, в основном, технический характер. Что и где подкрутить, усилить, с кем и как поговорить, что еще придумать, чтобы выйти из сложного положения. То, что внутри меня, сделало меня заложницей внешних обстоятельств, которые были бы другими, будь другим сидящее внутри меня «то». Проще говоря, все теперь зависело от меня, я начала избавляться от статуса жертвы.

Во-вторых, стало очевидно, что посредством мелких и почти невидимых моему собственному глазу уловок я любое предприятие с успешным финалом превращаю в предприятие с успешным финалом, в котором меня нет. Стало понятно, что признание моих профессиональных качеств, моей исключительности, одаренности в каких-то вопросах — для меня первично. Это и есть мой успех — чтобы меня признали, отметили и густо хвалили, подчеркивая, что без меня то или иное предприятие не могло бы быть успешным. Вместе с тем, плоды этого успеха я никогда не жи-

нала. Я брала свои похвалы-конфеты и отходила в сторонку. Меня совершенно добила и очень огорчила мысль, что при всем своем желании жить хорошо и быть стабильно укорененной материально на самом деле я хочу вовсе не этого. А если я хочу не этого, значит, все, что я делаю технически, — тоже не направлено на успех.

Чтобы лучше разглядеть связь между тем, что мы декларируем, и тем, что делаем на самом деле, чтобы понять суть этой игры, я бы советовала внимательно почитать сценарии, которые приводит Берна в своей книге. В главе «Судьба человека» Берна описывает случай Магды, которая была преданной женой и матерью, но когда однажды ее малолетний сын заболел, она с ужасом поняла, что в глубине души думает, представляется или даже хочет, чтобы ее любимый мальчик умер. Она вспомнила, что когда ее муж служил в армии, происходило то же самое — она представляла, что его убили. В обоих случаях она рисовала себе картины собственного горя и страданий — таков будет ее крест, и все окружающие будут восхищаться тем, как она его несет. В высшей степени удивительная история для любящей и преданной жены и матери, правда?

Конечно, такого рода откровения очень трудны, и еще очень обидно, что приходят запоздало. К тому же, неизвестно, удастся ли всерьез что-либо изменить в себе. Однако я верю даже в крошечные просветления и мелкие шажки в правильном направлении, поэтому история с судьбой человека и сценариями, которые мы искренне и автоматически всю жизнь реализуем, оказалась для меня вполне оптимистичной.

#### Отвечает А.А. Пономаренко

Я с детства хотела стать писателем. Очень-очень! Писала бесконечные рассказы в толстую тетрадку, отправляла статьи в «Пионерскую правду» и «Работнику». Но... пришла пора окончания школы, экзаменов и — страх заключил меня в свои липкие объятия. Поступить в Литературный институт? А достаточно ли я талантлива?

Затрепетала вся моя легкоранимая сущность кружевным девичьим платицем и носочками и шепнула мне на ухо, что таланта у меня недостаточно. И вообще, Черубин там разных, де Габриак по пальцам можно пересчитать, куда мне до них! А кругом перестройка, новое мышление, прочее словоблудие — до литературы разве?

Короче, поработала я после технического вуза больше 10 лет с таким выражением лица, с которым только могилы роют или клизмы ставят, и решила: все, пойду я все-таки в писатели. Сил нет моих более. И уже улыбки редакторов вон, за горизонтом мерещатся. Я к тому времени в МГППУ уже училась, то есть стала к своей гуманитарной мечте на ступеньку ближе. Написала книгу про то, как общаться с подростками, узнала о таком ругательстве, как «синопсис», и стала рассылать его по издательствам с надеждой вселенского счастья.



Счастье почему-то ко мне не торопилось. Только издалека рожи корчило. Я рассылаю синопсисы — в ответ тишина. Я пишу письма — фиг там, а не обратная связь. Мне уже скоро в аптеке валериану по оптовым ценам отпускать будут, а груз и ныне там. Конечно, расстроилась! Говорил же мне папа в детстве, что писатель я так себе. Короче, совсем я отчаялась, выученная беспомощность просто поселилась у меня на кухне, внушая мысль, что ничего хорошего в жизни уже не будет. Невротическая депрессия стала нагло ухмыляться из дальнего угла комнаты.

И тут — бинго! — попадает мне в руки книга **Михаила Веллера «Мое дело»**. Где автор подробно рассказывает, что ему пришлось преодолеть, чтобы стать писателем. Нет, не так — ЧТО преодолеть. Прямо так, капсюлом. Ему отказывали больше 100 раз разные издательства. Его футболили друзья и знакомые — когда, казалось, что отказ невозможен. Он ходил на семинар к Стругацким в надежде, что они окажут протекцию, — все без толку.

Веллер придумал свою формулу успешной работы для начинающего писателя: зимой — пиши, а летом — паши. То есть летом он ездил на заработки, а зимой писал, не отвлекаясь на мелочи. Он был вынужден уехать из Ленинграда в Таллинн, потому что была призрачная надежда издаваться в Эстонии. А в те времена Таллинн по сравнению с Ленинградом это как сегодня Камышлов по сравнению с Москвой.

Юный Веллер голодает, пишет, пробивает рассказы в редакциях, меняет их названия и посылает по второму кругу. Притом в то время это было сложно еще и чисто технически. Редакции принимали только подлинник рукописи (никаких «под копирку»!), а его нужно было печатать на машинке. И без помарок. С помарками не принимается! Хорошая бумага — дефицит. Это не кнопкой мыши щелкнуть и рукопись — сразу у редактора. Пятнадцать лет его не печатали! Но он был твердо уверен, что его короткие рассказы, в стиле Хэмингуэя, читателю интересны. Он бился за

издание! Как бьются воины за стратегическую высоту. Как хирург в полевом госпитале бьется за жизнь раненого. Кругом бомбежки, земля трясется от взрывов, крик и шум, ужас и кровь. А человек бьется за свое дело, так как уверен, что победит.

Прочла я книгу и подумала: надо биться. Что-то слишком рано руки опустила. Жизнестойкости маловато, как так? Книга получилась интересной, сложные мысли изложены простым и понятным языком. Коллеги, конечно, брызгали снобизмом: попса! Но, дорогие оппоненты, психология — наука прикладная! Какая мамаша полезет в научный журнал и будет пробираться через дебри специальных терминов, а? А тут все просто и понятно: проблема — анализ — решение. Нет, надо биться за издание своей книги!

О, тут я сменила нежную извиняющую улыбочку на стальной взгляд и оскал бульдога, явилась на книжную выставку и, прижав менеджера издательства к стенке, потребовала встречи с редактором. Менеджер, уже мысленно попрощавшись с мамой и ежевечерним стаканом виски в баре, сдал редактора сразу, без угрызений совести.

Редактор, придавленный внутренним страхом, прочел синопсис прямо на выставке. Согласился, что книга нужная, и дал личную электронную почту. Это была почти победа! Далее были постоянные звонки-письма, работа с менеджером, который меня вел (тот еще лентяй, если честно), приезды в редакцию на личные встречи.

И книга вышла! И я стала писать другие. Теперь уже в соавторстве с доктором, ведь наш организм — это система, психическое от биологического неотделимо. И стала писателем. Тираж моих книг уже превысил 35 000 экземпляров, и будут еще!

И не опустить руки и все-таки добиться своей мечты мне помогла небольшая книжка с невзрачной обложкой в мягком переплете, случайно купленная мной в «Ашане» несколько лет назад.