

# Предисловие

*Не будь слишком сладким —  
как бы тебя не съели.*

*Не будь слишком горьким —  
как бы тебя не выплюнули.*

Восточная мудрость

Один из моих учителей Носсрат Пезешкиан, мудрый перс, живший в Германии и, к сожалению, уже ушедший из жизни, любил рассказывать притчи и анекдоты. Он основатель позитивной психотерапии. Я увлекся этим направлением еще студентом. Меня захватило то, о чем писали и так увлекательно рассказывали Носсрат и его сын Хамид. Носсрат Пезешкиан был удивительным собеседником. Когда он использовал притчи, создавалось впечатление, что стены помещения раздвигались — и ты оказывался в гуще описываемых событий. Я заинтересовался работами еще одного мудреца XX века — Милтона Эриксона, также использовавшего на сеансах психотерапии истории и яркие примеры из жизни. Он мог встретиться с человеком один раз и коротким рассказом или даже парой предложений поменять не только его настроение, но и жизнь.

Со временем мне стало казаться, что это все слишком просто. Возникло ощущение, что не хватает глубины и научности. И я стал уходить в «фундаментальность». Тему моей диссертации родные и друзья посчитали издевательством над языком.

В тот период специфический язык профессии мне был понятней обыденного. То, как и что я говорил на научных докладах и писал в статьях, было понятно лишь немногим специалистам. Как говорится, «страшно далеки они от народа» (надо сказать, что к текущему переизданию книги, то есть более чем за десятилетие со времени ее первого выхода в свет, ситуация разительно изменилась — многие клиенты и пациенты уже хорошо владеют этим «птичьим языком» благодаря изданию популярных книг по психологии и могущественному влиянию Интернета). Оказалось, очень сложно показать на своих сеансах и в статьях весь путь, который прошел сам. Мне хотелось объяснить всю внутреннюю архитектуру и алхимию психотерапии каждому пациенту и собеседнику. Многие люди либо пугались сложности, либо зевали от скуки, изредка оживляясь, услышав знакомые слова.

Постепенно я стал ценить красоту простоты: за внешней простотой, когда она дает необходимый эффект, стоит отточенное мастерство. Как в теннисе, где выверенность и экономность движений, внешне воспринимаемые как простота, красота и гармония, отличают мастера от новичка, который суетливо двигается по корту. Шаманы, наставники, проповедники и философы — все они интуитивно осознавали и в сходной манере использовали силу понятных, но мудрых историй. Начиная с проповедей Будды и Христа, метафора всегда присутствовала как средство изменения людей и воздействия на их поведение. Хотя содержание этих историй может быть разным, существенной структурной разницы между историями об Одиссее и «Алисой в Стране

чудес» нет. Приходилось ли вам когда-либо чувствовать себя так, будто вы находитесь между Сциллой и Харибдой? Нет ли у вас собственной ахиллесовой пяты? Подобные параллели между мифами, сказками, баснями и человеческим опытом настолько очевидны и распространены, что в конце концов они проникли в язык и наше сознание как идиомы. В той или иной форме каждый из нас регулярно имеет дело со змеем-искусителем, данайцами, дары приносящими, спящими красавицами, Шреками и старухами Шапокляк. Все подобные истории, анекдоты и идиомы обладают одним важным свойством: в них содержатся сконцентрированный опыт, ценные советы или поучительные сообщения относительно какой-либо специфической или распространенной проблемы.

Сегодня в своей практике я стараюсь использовать истории, метафоры и анекдоты в большинстве случаев, где позволяют ситуация, настрой и чувство юмора. Вовремя и к месту рассказанная история обладает магическим действием. Для того чтобы рассказать ее вовремя, нужно уметь слушать и слышать; для того чтобы рассказать ее к месту — нужно понимать, что беспокоит человека, осознавать его внутренний конфликт. С профессиональной точки зрения для меня это не только кратчайший путь к пониманию пациента, но и профилактика синдрома выгорания. Удачная шутка (собственная или произнесенная человеком, с которым общаешься) зачастую становится глотком свежего воздуха, открывает второе дыхание и возвращает любовь к людям и делу, которому посвятил жизнь.

Собранные в этой книге истории в разные периоды моей работы внесли большой вклад в понимание как психотерапии, так и жизни в целом. Они помогли мне лучше и точнее разобраться в тех незримых, но важных законах и механизмах, изучением которых занимаются медицина и психология. Надеюсь, что заинтересованный и пытливый читатель сможет извлечь из них пользу. Более чем за десятилетие, прошедшее с первой публикации этой книги, я получил большое количество позитивных отзывов как от своих клиентов и пациентов, друзей и коллег, так и от многих не известных мне ранее людей, что подтвердило мои надежды, зародившиеся еще в дни формирования идеи этой книги (в 1990-х годах). Зажигательный пример книги моего учителя Пезешкиана «Торговец и попугай» стал путеводной звездой для запоминания высказываний моих друзей и клиентов, прочитанной литературы и пережитых жизненных событий, ярких встреч и увлекательного общения.

Берк писал: «Быть интересным — первая обязанность малоизвестного автора. Право быть скучным принадлежит только тем писателям, которые уже прославились». В то же время это не только и не столько развлечение, сколько современная и одновременно древняя форма обучения. Как сказал Сократ, «образование — это разжигание пламени, а не наполнение сосуда». Нет смысла заучивать телефонный справочник, есть смысл формировать интерес и мотивацию к предмету, тогда добытая информация и знания будут заполнять голову сами и более системно. Практические знания в этой книге маскируются под приятное чтение; их можно образно

представить, услышать, почувствовать, но, что гораздо важнее, — их можно использовать в собственной жизни.

Замысел этой книги зрел давно, но форму, которую он первоначально принял, и название книги подсказал П. В. Алесов, редактор издательства «Питер», в 2006 году, порекомендовав в качестве примера книгу И. И. Скрипюка «111 баек для тренеров» и вышедшую следом книгу Е. И. Николаевой «111 баек для детских психологов», за что выражаю им свою искреннюю благодарность. Большое спасибо Т. Е. Шапошниковой, редактору психологической редакции издательства «Питер», за любезное предложение переиздать книгу и за ее новое название.

Эту книгу я посвятил своей бабушке Марии Ивановне Бацевой. Ее поговорки, присказки и истории были для меня первыми уроками мудрости и истоком моего интереса к психотерапии. Ее уже нет с нами, но за свои 93 года она так много дала мне, нашей большой семье и окружавшим ее людям, что она всегда будет жить в моем сердце. Спасибо тебе за все!