



ЯЩЕРИЦА В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ



ЗАБАВНЫЕ
КОМИКСЫ,

КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЛУЧШЕ
ПОНЯТЬ СЕБЯ И ВСЕХ ВОКРУГ



Москва
2018

УДК 616.89
ББК 56.14
К30

Dan Katz
THE LIZARD IN YOUR HEAD PSYCHOLOGY IN PICTURES

© 2017 Dan Katz

Кац, Дан.

К30 Ящерица в твоей голове. Забавные комиксы, которые помогут лучше понять себя и всех вокруг / Дан Кац : [пер. с англ. А. Карпухиной]. — Москва : Эксмо, 2018. — 104 с. : ил. — (Психология в комиксах).

ISBN 978-5-04-095039-3

У кого-то в голове внутренний критик, у кого-то – внутренний котик, а у кого-то – ящерица. Вот такой образ придумал шведский психолог и психотерапевт Дан Кац. В один прекрасный день он понял, что с помощью ярких метафор и забавных картинок у него получается легко и доступно объяснить пациентам суть проблемы, которая их волнует, и помочь им разобраться в себе. Так что если вас что-то тревожит, если вы закопались в глубинах своего «я», если вам не дает покоя ваша «ящерица», срочно читайте эту книгу, которая не только рассмешит и поднимет настроение, но и позволит посмотреть на свои проблемы со стороны, отпустить ситуацию и освободит от ненужного беспокойства.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-095039-3

© Карпухина А., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
Как все началось	11
О метафорах, картинках и контексте	16

ЧТО НАМ ДЕЛАТЬ С МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ?

Ящерица в голове	27
Прекрати играть в перетягивание веревки — просто отпусти ее	29
Нерешительный прыгун	31
Не думай о зеленых лягушках!	33
Смотреть страшный фильм с закрытыми глазами	35
На какую кнопку нажали в этот раз?	37
Я-большой и я-маленький	39

КОГДА ТО, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ, НЕ РАБОТАЕТ

Взять кувалду побольше	43
«Я рисую только Арлекинов»	45
Ждать зеленого света, хотя светофор уже двадцать лет сломан	47
Собаки лучше всех!	49
Пора покончить с пинг-понгом!	51
Пользуемся тем, что есть	53

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Почему мне попался такой плохой тренер?	57
Дождь идет из-за плохой погоды	59
Не все смотрят недовольно	61
Прыгать, чтобы лев не пришел	63
Сдаюсь и выкурю всю пачку!	65
Как научиться ездить на велосипеде?	67

КАК МЫ ОБРАЩАЕМСЯ С ДРУГИМИ (И С СОБОЙ)

- Постоянно критиковать любимого человека 71
Сложно злиться, когда обнимаешься 73
Чей ребенок? 75
Почему ты уронила вазу? 77
Прекрати бояться, иначе получишь! 79
Виноваты ли цветы, что они вянут? 81

НАШ КРАТКОСРОЧНЫЙ МОЗГ

- Сиди, и через неделю получишь косточку 85
Катить снежный ком 87

О ЖИЗНИ

- Зайцы в лодке 91
Пьяница на празднике 93
Жизнь в мыслях 95
Устойчиво ли ты сидишь? 97
История твоей жизни, в главных ролях — все остальные 99

Откуда взялись метафоры 100
Список литературы 101
Благодарности 103

ВСТУПЛЕНИЕ

Однажды на психологической конференции я рассказал коллеге, что работаю над книгой иллюстрированных метафор. Он воскликнул: «Метафоры? Ну, я для этого слишком приземленный человек!»

Метафоры — слова и выражения, используемые в переносном, образном значении, настолько привычны в нашей речи, что мой коллега сам не заметил, как воспользовался образом «приземленный человек», хотя земля тут совсем ни при чем. Как говорится, опять же метафорически: «Рыба не знает, что плавает в воде».

Метафоры окружают нас повсюду: у стола четыре «ноги», теннисист находится «на вершине» карьеры, артист «пробился» на сцену. Большинство лингвистов сходятся в том, что человеческий язык — а следовательно, большая часть человеческого мышления — в значительной степени метафоричен.

Моя клиническая практика и преподавание когнитивной поведенческой терапии в Стокгольмском университе-

те и Каролинском институте¹ убедили меня, что хороший психотерапевт должен быть хорошим учителем. Любая эффективная психотерапия включает в себя элементы обучения. Терапевту нужно уметь просто и понятно излагать научные знания о том, почему человек ведет себя так или иначе, почему мы подвержены тревоге и печали, что влияет на наше видение самих себя, других людей и жизни в целом.

Возможно, именно поэтому психологи всех времен пользовались метафорами. Иногда можно проследить, как на приводимые аналогии повлияла эпоха, в которой они возникли. Сто лет назад, когда электричество было новинкой, Фрейд описывал человеческую психику в терминах энергии и зарядов. Через столетие мы говорим, что мысли «обрабатываются» и «хранятся» — очевидно, под влиянием компьютерной революции. Мы пытаемся понять себя через призму знакомых вещей.

Иллюстрированные метафоры

В этой книге я добавил к тексту еще одно измерение — картинки. Излишне доказывать, что правильно исполь-

зованные иллюстрации — отличный педагогический инструмент. Они повсеместно применяются в образова-

¹ Каролинский институт (Karolinska Institutet — швед.) — шведский медицинский университет, один из крупнейших в Европе. (Прим. ред.)

тельных целях, и для меня остается загадкой, почему это все еще редкость для терапевтов.

Мой интерес к иллюстрированным метафорам в психотерапии проявился уже во время психологической практики¹, когда я добился успеха в нескольких клинических случаях благодаря нескольким простым рисункам. Чтобы описать реакцию человека на стресс, я рисовал зебр, которые боятся льва, и находил картинки с человеком на краю трамплина в ожидании, пока он «почувствует, что пришел момент прыгнуть» (это чувство может никогда не прийти, а прыгнуть можно и без него). Я собрал большую коллекцию метафор и попробовал проиллюстрировать их своими примитивными рисунками.

В 2003 году я опубликовал статью об иллюстрированных метафорах в журнале *Beteendeterapeuten*².

Одна из иллюстраций к статье, «Нерешительный прыгун», стала очень популярна среди терапевтов этого направления и через несколько лет вышла за пределы мира психологов, попав в арсенал менее серьезных коучей. В 2013 году та же метафора в переработанном виде оказалась на обложке книги о детском страхе, выпущенной одним моим коллегой.

Одновременно с ростом моего интереса к применению иллюстраций в психотерапии в Швеции получила распространение новая форма когнитивно-поведенческой терапии. Этот метод называется «Терапия принятия и ответственности» (*Acceptance and Commitment Therapy — АСТ*)³, и в нем метафоры служат важной частью работы. Их часто применяют в форме записей и иллюстраций.

Почему я написал эту книгу?

Во-первых, я хотел весело и необычно изложить полезные психологические знания. Полки ломятся от книг по популярной психологии, но, как правило, все их можно разделить на две категории.

➤ **В первую категорию** попадают бодрые книги о том, как быстро изменить свою жизнь, используя «приемы мышления» или докопавшись до какого-нибудь загадочного «внутреннего потенциала». Подоб-

¹ В Швеции, в отличие от России, психологи имеют право проводить психотерапию. Практический курс психотерапии включен в пятилетнюю программу обучения, и после окончания университета психолог должен пройти годовую психологическую практику с обязательной супервизией. Здесь идет речь об этом периоде работы. (Прим. пер.)

² *Beteendeterapeuten*, «Поведенческий терапевт», издается самым большим обществом когнитивно-поведенческих терапевтов Швеции. (Прим. пер.)

³ Терапия принятия и ответственности (англ. — *Acceptance and Commitment Therapy*). (Прим. пер.)

ные сочинения написаны людьми, которые никогда нормально не изучали психологию, но, выйдя из собственного кризиса, решили, что нашли чудодейственное средство от всех проблем. Часто такие труды производят впечатление научно обоснованных, но на самом деле опираются на обычные заблуждения популярной психологии. Многие работы из этого списка совершенно бессмысленны, а иногда даже могут принести вред.

- **Ко второй категории** относятся книги по самопомощи, написанные довольно сухим языком, за авторством психологов или журналистов, проделавших серьезную работу по сбору материала. Чаще всего изложенное в них верно, но вряд ли может быть использовано в реальной жизни. Это не те книги, которые читают для удовольствия или листают из любопытства.

Таким образом, в теме существует серьезный пробел. Книги, которые легко читать, часто несерьезны, а иногда просто вредны. Солидные публикации, как правило, представляют собой окаменевшие руководства и успешно заменяют снотворное. Поэтому цель моей книги — сообщать научно обоснованные психологические знания легким, веселым и несложным способом: простыми иллюстрациями и короткими поясняющими текстами.

В книге тридцать две иллюстрации, образно отражающие ситуации, с которыми может столкнуться любой человек. Большинство из этих картинок возникли в ходе моей клинической практики, другие представляют собой иллюстрированные метафоры, принятые среди психологов или психотерапевтов. Поскольку мои изобразительные таланты довольно скромны, я прибег к помощи иллюстратора Ивонн Свенссон, которая чудесно преобразила мои неуклюжие эскизы.



Книгу можно читать двумя способами

Я старался составить книгу так, чтобы она была доступна каждому, независимо от опыта. Мне хотелось сделать ее «предметом обсуждения» на каждом журнальном столике или даже «туалетным чтивом», чтобы люди могли за три минуты, открыв ее на любом месте, получить небольшую порцию жизненной мудрости. Вовсе не нужно читать все от корки до корки, вполне достаточно просмотра иллюстраций и коротеньких пояснений.

Для меня также очень важно снабдить моих коллег самым мощным, на мой взгляд, инструментом современной терапии — иллюстрированной метафорой.

Стокгольм, январь 2017

*Дан Кац,
психолог, психотерапевт,
супервизор когнитивно-
поведенческой терапии*