

Содержание

Предисловие	7
-------------------	---

Часть I

«Неправильные» чувства

Глава 1

«Я не хочу чувствовать безысходность/ ревность/горе/грусть, но не могу». Возможно ли избавиться от чувств?	15
--	----

Глава 2

«Он поступал со мной несправедливо», «они должны были меня поддержать», «она обесценила мои старания». Обидно... Почему мы годами обижаемся, как справиться?	26
---	----

Глава 3

«Я не могу собраться и взять себя в руки». Как наша психика проживает горе и потерю? Что помогает, а что нет?	37
---	----

Глава 4

«Вот если бы я тогда... то сейчас все было бы по-другому». Как справиться с сожалением и перестать терзать себя неслучившимся прошлым?	49
---	----

Глава 5

«Я постоянно чувствую себя виноватой». О выученном чувстве вины и чужой ответственности	60
--	----

Глава 6

«Я боюсь причинить неудобство другим людям». О чувстве стыда и его вrede, когда стыдиться не за что	73
--	----

Глава 7

«Мне не помогают успокоительные».

Механизм тревоги и спокойствие без таблеток 86

Глава 8

«Меня стало все раздражать».

Как запретить себе злость и проиграть ей 96

Часть II. О тебе

Глава 9

«Я так не могу — что все подумают!»

Кто такие «ВСЕ»? В чем их сила и слабость? 109

Глава 10

«Я в безвыходной ситуации».

Где искать ресурс, когда есть только два варианта —

«плохой» и «очень плохой»? 121

Глава 11

«Полюбить себя? Боюсь стать эгоистом».

Миф об эгоизме 138

Глава 12

«Я всегда думаю о плохом». Зачем это нужно

нашей психике и как можно с ней договориться? 148

Глава 13

«Почему он так поступил со мной?! Как он мог?!»

Что делать, когда вопросов больше, чем ответов? 160

Глава 14

«Я должна!» Почему мы не замечаем себя,

когда больше всего нуждаемся в себе? 172

Глава 15

«У меня не получится», «я не способна»,

«чувствую себя ничтожеством».

Где взять адекватную самооценку? 182

Глава 16

«Хочу все поменять в жизни!»

Шесть этапов, без которых перемен не случится 196

Часть III

В отношениях. Партнеры, родители и все-все-все

Глава 17

«Я не умею строить отношения».

Глава о том, что так не бывает 209

Глава 18

«Мы слишком разные. Мы не слышим друг друга».

Как оставаться вместе, когда это невозможно изменить? ... 221

Глава 19

«Хочу, но не могу простить», «я ему больше не доверяю».

О прощении как о решении.

Возможно ли вернуть доверие? 235

Глава 20

«Давай все забудем и начнем сначала!» А так бывает?

Как разговаривать друг с другом, чтобы не поругаться? 246

Глава 21

«Я хочу побыть один, но не хочу уходить из семьи».

«Я разлюбила мужа? Нашим отношениям конец?»

Как остаться в отношениях и сохранить себя?

Этапы сближения и отдаления в отношениях 260

Глава 22

«Я не могу простить свою маму...»,

«у меня сложные отношения с родителями».

Обида на родителей 274

Глава 23

«Я боюсь повторить сценарий своих родителей».

Единственный способ прерывания.

Об осознанности вместо заключения 286

Благодарности 291

Об авторе 293

Предисловие

Надо же, я в порядке.

Даже когда боюсь, горюю, тревожусь.

Это ценность, которую у меня не отнимут ни экономический кризис, ни коллекторы, ни ограничения при пандемии коронавируса. Это приобретение на всю жизнь, которое только приумножится. «Что в жизни поменяется, когда вы поймете, что в порядке? Как обойдетесь с этим пониманием?» — спрашиваю я клиентов.

Отвечают не быстро... «Я смогу без страха принимать решения». «Я выйду из отношений, в которых потеряла себя». «Я решусь родить ребенка». «Я перестану думать, что все вокруг лучше меня». «Я не буду ревновать и мучить этим свою жену». «Я стану получать удовольствие от жизни». «Я не буду думать только о плохом». «Не знаю. Мне кажется, я просто стану счастливой».

Когда вы понимаете:

- **ПОЧЕМУ** стали злиться на мужа именно после третьей ложки оливье в новогоднюю ночь 2018–2019 гг.;
- **ЗАЧЕМ** вы чувствуете вину — всегда;
- **КАК** страх общения с новыми людьми держит вас на старой работе;
- **КУДА** прячется справедливость, которую пора уже перестать искать в тридцать пять лет;
- **В КАКОМ МЕСТЕ** неуверенность в себе догоняет уверенность, подсекает ее и уволакивает в пыльный чулан, чтобы та «дел не натворила», например не улучшила качество вашей жизни;
- **СКОЛЬКО** стыда вашего, а сколько — ваших родственников;
- **ГДЕ** доверие после измены, которую вы простили;
- **ЧЬЕ** прошлое занимает слишком много места в вашем настоящем,

то начинают отшелушиваться ваши:

- вдруг;
- не знаю;
- само;
- не замечаю как;
- каждый раз так;
- так вышло;
- не могу;
- не осознаю;
- не понимаю;
- не по своей воле;
- меня вынуждают;
- я бессилен;
- как у всех.

И вы становитесь внутренне свободны. У вас появляется выбор. Вы можете выбрать не только, как поступать, но даже как реагировать на ситуацию или на проявления личности другого человека. Почувствуйте, как по-разному звучит: «Он каждый раз вынуждает меня злиться, когда вечером, уставшая после работы, я опять натыкаюсь на гору невымытой посуды» и «Я чувствую, что меня не ценят, и выбираю злиться на это».

Читая первый вариант, хочется понурить голову и опустить руки от беспомощности. Во втором же — осознанном — есть движение. Здесь злость подталкивает к действию: например, прояснить ситуацию, заявить о своих переживаниях.

Ведь часто бывает так, что партнер и не подозревает о том, что клокочет у вас в солнечном сплетении. «А че тут такого? Не вижу проблемы, помою завтра утром», — то ли защищается, то ли оправдывается он перед въедливой супругой.

А как другой человек узнает, если вы не скажете?

А как вы скажете, что чувствуете, если сами до конца не понимаете?

Чего вы хотите? Чтобы вас «каждый раз вынуждали злиться»? Выглядеть въедливой? Нет. Совсем другого.

Вы хотите, чтобы муж ценил вас.

Так преодолевается неосознанность. И вы больше не прикованы девяносто одной цепочкой к стене замка, как Гулливер, оказавшийся в стране лилипутов. Распадаются замки, и с лязгом осыпаются обиды, истерики, паника, страх, замирание, растерянность, жертвенность и раздражительность. Теперь вы сильнее их.

Понимание себя — это процесс. Его невозможно остановить. Каждое событие в вашей жизни — его часть. Каждый разговор с подругой, мамой или маленьким сыном. Книж-

ная страница, которая набухла от ваших слез. Чашечка эспрессо, выпитая с любимой. И та минута, когда показалось, что мир рухнул. Этот процесс может начаться с одного вопроса, заданного себе шепотом: «Почему я так боюсь?» Или с дискомфорта в отношениях, который уже не получается игнорировать. Или с простого любопытства. И не важно, сколько вам лет — семнадцать, двадцать восемь, сорок пять, — любое время подойдет для начала.

О том, как **быть в этом процессе**, я написала книгу. Такую, которую сама не захотела бы возвращать в школьную библиотеку после выпуска из школы. Такую, в которую я бы заглядывала на протяжении жизни, когда мне бы казалось, что я не справляюсь; что мне «не хватает мышц» для правильного решения; что не выходит самостоятельно порвать ту самую «девяносто первую цепочку» общественного мнения о себе. Такую, которая разъяснит, поддержит, посоветует, предоставит выбор и не навяжет своего «потому что я так сказала!».

Я практикующий гештальт-терапевт, и за 15 лет помогла сотням женщин, мужчин и семейных пар. Работа с каждым человеком индивидуальна, и, хотя встречаются похожие запросы, всякий раз они звучат из окошек отдельных вселенных. Поэтому в психотерапии нет прописанных схем, а есть процесс, название которому «идти за клиентом». Но. Есть то, что повторяется настойчиво, вибрирует из сессии в сессию у разных клиентов. Я не хочу окрестить это «ошибками». Это скорее «незнания» людей или их «пробелы» в восприятии себя, окружающего мира, а также в эмоциональном интеллекте. Я замечаю, что на сессиях часто проговариваю одни и те же истины, только подсвечиваю их разные грани. Мои клиенты отзываются об этой информации как о бесценной. Например: как сформировать адекватную самооценку; какие этапы отношений в семейной паре неизбежны и как пройти

их без надрывов; каковы причины тревожных и фобических состояний; почему вы испытываете токсичные чувства и как с ними обходиться, чтобы не «отравиться»; почему вашим родственникам выгодно называть вас «эгоистом»; как научиться давать себе право на себя; как работает ваша психика во времена перемен; как сохранить себя в личных границах и не оттолкнуть других людей; как развить эмоциональный интеллект и многое другое.

Если бы удалось собрать эти знания, словно бусины на одну нить, и вручить такое необходимое «украшение» каждому на старте его взросления, то решать жизненные задачи, строить отношения с собой и окружающими человек смог бы гораздо эффективнее, здоровее и проще, а внутреннее ощущение «я в порядке» стало бы для него естественным.

Я объединила эти бусины в своей книге. Здесь — концентрат процесса понимания себя, который прошел проверку моим практическим опытом в психологическом консультировании и немедицинской психотерапии. Я приглашаю вас в свой рабочий кабинет, где посвящу в некоторые тонкости профессии психотерапевта.

Загляните в «Содержание». Название каждой главы — это фразы, которыми мои клиенты формулируют свои запросы, когда приходят на психотерапию и консультацию. Это те вопросы, которые давно крутились у людей в голове, но до прихода ко мне им не удавалось найти ответы ни в книгах, ни в интернете. Возможно, некоторые вопросы окажутся актуальными и для вас.

Книга насыщена живыми историями, в каждой из которых раскрывается определенная психологическая тема. Одна глава — одна история, плюс мой профессиональный разбор с рекомендациями. Вы можете начать читать с любой главы, название которой вас тронуло.

Я бережно и с уважением отношусь к своим клиентам, и моей особой задачей при написании книги было строго соблюсти один из главных принципов психотерапевта — **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**. Поэтому истории приближены к реальным, но факты изменены, а имена героев вымышлены!

Я надеюсь, что после прочтения этой книги вы больше не станете требовать от себя невозможного: запрещать себе чувствовать; пытаться мыслить только позитивно; для всех быть хорошей; заставлять себя полюбить в отношениях, которые закончились; двигаться вперед без самоподдержки.

Я надеюсь, что вы наконец сможете выпрямиться и сказать себе: «Я в порядке!»

ЧАСТЬ I

**«НЕПРАВИЛЬНЫЕ»
ЧУВСТВА**

ГЛАВА 1

**«Я не хочу чувствовать
безысходность/ревность/горе/
грусть, но не могу».
Возможно ли избавиться
от чувств?»**

.....

Олег вскочил с кресла. Сделал три широких шага к вешалке и зашуршал чем-то в кармане своей куртки. Связка ключей лягнула на пол. Поднял. Достал брелок от машины. Ищет дальше.

— Шас, шас, где-то оно у меня здесь заваялось. Вот!

В его большой ладони переливалось колечко. Олег приблизился ко мне, показывает.

Я на секунду замешкалась с оценкой дорогой вещицы, которая поневоле стала участницей драматических событий.

— Красивое...

— Хм, «красивое»! Да кому оно теперь нужно — это «красивое»?

Олег сунул кольцо в карман джинсов и вернулся в кресло.

— Вон, коробочку выкинул. Думал... — он широко махнул рукой в сторону двери. — Эх, много чего думал.

Опустил голову и громко выдохнул, оперевшись локтями в расставленные колени.

Олег пришел ко мне на консультацию, когда уже исчерпал все способы стереть границу «френдзоны», которую начертила между ними Настя.

Три года «у нас все хорошо». Один романтический вечер с лодочной прогулкой по озеру и предложением руки и сердца. Шесть дней, восемь часов и одиннадцать минут ожидания ответа. Секунда падения в пропасть после:

— Перегорела я. Наверное, надо было раньше. Ты очень хороший, но... — сказала Настя, снимая с пальца кольцо с маленьким бриллиантом. — Я не могу его взять. Прости.

— Зачем... Что я теперь буду с ним делать? — услышал свой голос Олег откуда-то из бездны, не веря ни в то, что говорит Настя, ни в то, о чем сейчас спросил.

— О, подаришь той девушке, которая достойна тебя! — оживилась Настя. — А мы с тобой можем остаться хорошими друзьями. Олег, я много думала о нас с тобой. Ты, правда, очень хороший человек, достойный мужчина, и я ценю...

— Девушке... Какой девушке? Настя, о чем ты? Может, ты встретила кого-то другого? — прервал ее Олег, пытаясь найти хоть какую-то логику в происходящем.

— Нет, нет, у меня, кроме тебя, никого никогда не было. Причина не в этом. И причина не в тебе. Понимаешь, я не уверена, что сейчас хочу семью и детей. Дело в том, что я сама точно пока не знаю, что мне надо. Может, пожить какой-то другой жизнью, переехать. Или продолжить учиться и строить карьеру. Или попробовать другие отношения. Не знаю, как даже объяснить... Олег, я не хочу тебя терять, но и обманывать тебя не могу. Мне сейчас тоже очень тяжело.

Олег пытался переварить обрывки Настиных фраз, которые иначе как «бред какой-то» расшифровать не мог. Ни в какие привычные схемы и стратегии причина Настиного отказа не укладывалась. И в формулу три года «у нас все

хорошо» тоже не укладывалась. Олег отпросился с работы, закрылся дома и отключил телефон. Новенькую двушку с недоделанным ремонтом, которую он взял в ипотеку для них с Настей, заполнила сплошная боль. Олег мог только метаться по квартире или лежать на полу, буравя потолок взглядом.

Заканчивались вторые сутки добровольного «заточения». В дверь позвонили. Раз восемь, протяжно.

— Братан, живой? У тебя телефон отключен второй день. Я думал, с Настькой куда уехали, где связи нет. А тут мимо проходил — смотрю, машина твоя под окнами. Чет хреново выглядишь. Схуднул вроде, оброс... Случилось что? — друг Серега впустил свежий воздух в «камеру» Олега.

Мужской разговор по душам за пиццей подтолкнул Олега к действиям. «Испугалась, запуталась девочка. Надо дать ей время. Она же не сказала: “Уходи навсегда”. Значит, не все потеряно. А через этих “останемся друзьями” прорвемся! У нас ведь три года было все хорошо. Ну не бывает, не бывает, чтобы вот так — раз и все», — тянулась «бегущая строка» в голове Олега, когда он брился, прогривал машину, выбирал букет в цветочном киоске.

* * *

Сидя в своем кресле психотерапевта и слушая историю клиента, я слежу за тем, как одни мои переживания сменяются другими. Что происходит со мной, когда клиент встает на одно колено перед своей любимой, или кладет холодное полотенце на лоб заболевшей дочке, или сворачивается калачиком под пледом, когда становится одиноко рядом с родным человеком.

Знать, что я чувствую в каждый момент, — большая часть моей работы. Отличать свой внутренний отклик на историю клиента от его реальных переживаний — навык, который

я четыре года оттачивала в институте психотерапии. Здесь важно не ошибиться, чтобы не навредить процессу своими интерпретациями. Потому что потом, когда я даю обратную связь собеседнику и сверяюсь с его ощущениями, материалом для работы становятся те переживания, которые совпали. И я как будто прикасаюсь к глубине, к месту, где у человека саднит. И мне становится понятной ситуация, и я уже знаю, как могу помочь.

Но не всегда я могу помочь клиенту таким способом, который представляется ему.

Я слушала, как Олег три месяца пытался разобраться по кирпичикам Настины «баррикады дружбы», и чувствовала боль. Он пытается выяснить причину, она не объясняет. Я сталкиваюсь со своей злостью. Она будит его ночью сообщением: «Я люблю тебя, но не могу быть с тобой», он отвечает: «Я тоже тебя люблю. Не понимаю почему?» Я в отчаянии. Они встречаются для разговора, который заканчивается ничем. Для меня это про обесценивание. Он пытается «выдрать» ее из своего сердца. Мне опять больно. Они договариваются вообще не общаться какое-то время, но он не выдерживает больше недели. Я в безысходности. Он пытается вернуть ей кольцо, а она ведет себя словно «какая-то чужая». Здесь мне тоскливо. Они вместе с огромной плюшевой пандой звонят ей в дверь, чтобы просто поздравить с днем рождения и удалиться, а она не открывает. И здесь шевелится моя злость.

— Олег, когда я слушаю твою историю, то чувствую много безысходности, боли, но и злости. Это как-то похоже на твои переживания? — заполняю я паузу, когда Олег останавливается.

В этот момент он заметил меня. Кашлянул, откинулся на спинку кресла.

— Ну-у... Просто я никак понять не могу. Устал, запутался.

— Чего бы тебе хотелось от нашей встречи?

Мужчины часто не озвучивают своих чувств. Отмахиваются, стараются крепиться, «быть мужиками». Они «справляются». И называют свои переживания максимум — «хреново», минимум — «мне стало как-то не по себе».

Хотя интенсивность переживаний у мужчин не меньше, чем у женщин.

Гендерные отличия никак не затронули человеческих чувств. Когда мужчина приходит к психологу, он хочет получить конкретную рекомендацию, руководство к действию.

И Олег не исключение.

— Я не хочу это все чувствовать, но не могу. Я пытаюсь не думать о ней, отвлекаться. Пробовал знакомиться с другими девушками. С друзьями стараюсь время проводить, иду, куда приглашают. Не получается не думать. Замучился... Не могу нормально работать, плохо сплю, проваливаюсь все время куда-то. Совсем хреново. Не понимаю, были ситуации в жизни и покруче: в армии несладко пришлось, отца хоронили пять лет назад, авария. Переживал, но не так. Справлялся как-то. А тут... Иногда кажется, что я схожу с ума. *Скажите, когда такое проходит? Мне нужна какая-то техника, чтобы все это вырвать из себя, забыть и больше не чувствовать.*

Я не хочу это чувствовать.

Хочу: «выдрать из себя», «убрать», «выбросить», «запретить себе», «вычеркнуть», «прекратить немедленно».

«Не чувствуй» — это попытка запретить себе быть.

Хотела продолжить предложение, но поставлю точку.

По-моему, глагол «быть» самый базовый, самый говорящий. В любом языке мы начинаем учить его одним из первых. Он сильный. Он про «жить».

Если вы чувствуете, значит, вы живы. А если хотите перестать чувствовать — то что это значит?

Наши чувства не возникают просто так. Чувствами вы реагируете на сигналы, которые получаете от мира. И вы не можете это регулировать, чтобы защититься от порыва гнева, отчаяния, тоски...

Вы можете по-разному относиться к тому, что заплакали от обиды или испытываете тревогу, которая вынуждает тарашиться в темноту по ночам. Но вы не можете дать отмашку своей нервной системе и коре больших полушарий головного мозга: «Ребята, стоп. Я не выбирал это чувствовать! Давайте-ка, отмотаем все назад».

Вспомните, как вы умеете заботиться о себе, если у вас, скажем, ангина. Вы помогаете лекарствами организму постепенно выздороветь. Это процесс, которому нужно время. Так же и с душевной болью. Вы можете: пойти на личную психотерапию, попросить о поддержке друзей, закрыться дома, уехать на месяц в деревню медитировать, начать делать дыхательные упражнения или упахиваться в спортзале. Нашупав свой способ, вы будете легче справляться.

Любые техники, упражнения — не плохие и не хорошие. Просто помните: они длиною в чувство, которое сейчас отражает вашу реальность.

Ни одна техника не способна выключить переживания, как красная кнопка пульта — телевизор.

И вы не можете воткнуть позитивную аффирмацию в свою «нервную проводку», чтобы замкнуть процесс передачи сигналов мозгу от органов чувств. «Я больше не люблю тебя», «мы не можем быть вместе» или «давай останемся друзьями» (вот так, вдруг, по итогу трех лет формирования привязанности) — на эти послания психика выдает реакцию «страх». Олегу не поставили смертельный диа-

гноз, не угрожают ножом в сумерках парка и навстречу не мчится горящая фура. Но.

Страх отвержения любимым человеком бежит по тем же жилам, что и страх смерти. Он также сбивает ритм вашего дыхания, заставляет кровь приливать к голове и вязнет в горле слова.

Дэниел Гоулман в своей книге «Эмоциональный интеллект»* рассказывает о миндалевидном теле и о его роли в формировании страха. Эта маленькая часть головного мозга нон-стоп приглядывает за импульсивными переживаниями. И она не станет учитывать «я бы хотел реагировать по-другому», «мне надо абстрагироваться», «мои чувства неправильные», «возьми себя в руки», «я должен крепиться», «надо отвлечься». Оно следует своему уставу:

*«Поступающие от органов чувств сигналы позволяют миндалевидному телу проверять каждое переживание на присутствие в нем тревоги. Это дает миндалевидному телу возможность занять властное положение в ментальной жизни, став чем-то вроде психологического часового, обращающегося к каждой ситуации, к каждому ощущению всегда с однотипными и самыми примитивными вопросами: “Это то, что я не выношу? Это больно задевает меня? Это что-то, чего я боюсь?” Если дело обстоит именно так — если сложившаяся ситуация, так или иначе, подразумевает утвердительный ответ, — миндалевидное тело мгновенно реагирует как нервная проводка, телеграфируя сообщение о критическом моменте всем отделам головного мозга»**.*

* Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: АСТ, 2009.

** Там же, с. 36–37.

Дэниел Гоулман сравнивает миндалевидное тело со службой быстрого реагирования, которая сигнализирует всем отделам головного мозга: «Опасность!» Мгновенно начинают вырабатываться гормоны, которые побуждают к действию центры, обеспечивающие движение.

«Другие цепи, исходящие от миндалевидного тела, передают сигналы на выделение соответствующих критической ситуации доз гормона норэпинефрина (или норадреналина) для усиления реактивности ключевых зон мозга, включая те, которые повышают бдительность органов чувств».*

Мозг готов действовать. Останавливаются мышечные движения, которые не имеют отношения к реакции «бей или беги», начинает быстрее колотиться сердце, повышается кровяное давление, замедляется дыхание.

*«Остальные [структуры] сосредоточивают внимание на источнике страха и готовят мышцы к соответствующей реакции. Одновременно «перетряхиваются» системы кортикальной памяти, то есть относящиеся к коре больших полушарий головного мозга, чтобы выудить оттуда любые сведения, имеющие отношение к сложившейся критической ситуации»**.*

Эти реакции преобладают над другими, и мы не можем их контролировать.

Это то, что произошло с Олегом в «секунду падения в пропасть», когда он услышал Настин отказ. Эмоциональная реакция на внезапную опасность потерять отношения. А дальше его привычный мир погрузился в дремучую

* Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: АСТ. — С. 37.

** Там же, с. 37–38.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru