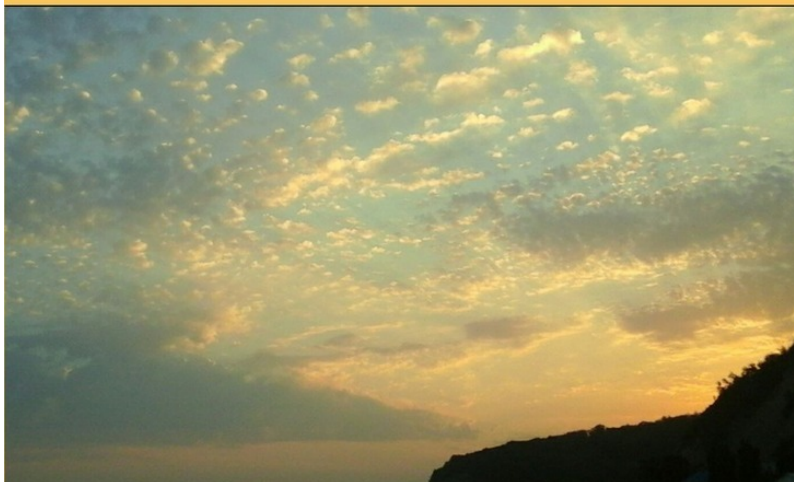


Светлана Абакумова

Психотерапия изнутри

Одна клиентская история



Светлана Абакумова
Психотерапия изнутри.
Одна клиентская история

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24503774
ISBN 9785448537141*

Аннотация

Эта книга для тех, кто никак не может решиться изменить свою жизнь, хотя давно знает о том, что это необходимо. Возможно, моя героиня и ее история помогут вам сделать важный шаг в своей жизни. Все события вымышлены, главная героиня является собирательным образом.

Содержание

Пролог	5
Глава 1. Надо что-то менять	7
Глава 2. Сомнениям конец	9
Глава 3. Есть ли я?	12
Глава 4. Первые перемены	15
Глава 5. Сила творчества	18
Глава 6. Встреча	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Психотерапия изнутри

Одна клиентская история

Светлана Абакумова

Иллюстратор Светлана Абакумова

© Светлана Абакумова, 2017

© Светлана Абакумова, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-3714-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

Здравствуй дорогой читатель!

Если сейчас ты читаешь это, значит, ты держишь в руках мою драгоценную книгу, которую я с любовью написала для тебя.

Надеюсь, что она станет твоим проводником на пути к самому себе.

Каждый из нас идет своей дорогой, расстоянием в жизнь. Эта дорога наполнена разными событиями. Иногда они не очень веселые и заставляют тебя плакать и печалиться, порой они побуждают тебя задуматься и переосмыслить свою жизнь, поменять ценности. Но чаще всего это, конечно, радостные и счастливые моменты, победы, восхищение, дарящие удивительные впечатления.

На этом, самом главном, пути к самому себе, ты можешь встретить различных спутников и странников. С кем-то из них тебе будет по пути, вы сможете идти плечом к плечу и поддерживать друг друга, кто-то будет проходить мимо и, может быть, ему будет все равно до тебя. Ты увидишь, какими разными бывают люди, поймешь, что они могут злиться и кричать, улыбаться и зажигательно смеяться, быть унылыми или скорбеть – все они будут разными, но каждый из них будет интересен по-своему. И наверняка, каждый из встретившихся тебе, оставит свой след в твоей душе.

Двигаясь вперед, ты заметишь, как удивительна жизнь, как много в ней красок и оттенков. Она, подобно радуге, переливается различными цветами и как звездное небо мерцает для тебя. Жизнь – это самое вкусное блюдо на свете, которое подается и горячим и холодным. Каждому свое.

В пути ты обнаружишь, сколько ценностей и талантов внутри тебя, научишься отделять семена от плевелов и непременно принесешь плод!

Мне бы очень хотелось немного пройти вместе с тобой по этой дороге, быть рядом.

Ну что ж, если ты готов – в путь?!

Глава 1. Надо что-то менять

Наша история про обыкновенную девушку, такую, каких возможно встретить на любой улице и в любом доме. Нашу героиню зовут Ася.

Ей всего 25, но порой она чувствует себя на все 40. За плечами у нее не самый красивый и приятный жизненный опыт. Она любит мечтать. Мечтает она всегда о прекрасной и счастливой жизни, наверно, как и любая другая девушка. Только эта счастливая и беззаботная жизнь все никак не наступит. Она ждет ее, год за годом, теряя надежду и силы. А есть ли она? Настанет ли?

Ася сидела за столиком в кафе и, не перемещая взгляда, смотрела в окно. Встреча с Маринкой как-то выбила ее из привычного равновесия. Случайная встреча со старой знакомой, с которой когда-то они вместе бегали на мастер-классы по живописи.

Однако что-то очень зацепило Асю в этой встрече. Маринка без умолку могла рассказывать о многочисленных событиях из своей жизни: концерты, выставки, любимая работа, любящий муж... Но даже не это заставило Асю задуматься. Маринка была другая, какая-то живая и воодушевленная, будто бы жила в другом измерении, другой жизнью. Куча затей, идей и желаний... А у Аси в последнее время сил

хватало только на то, чтобы доползти до дому с работы, и, плюхнувшись на диван, бездумно переключать каналы телевизора. Что-то случилось с ее жизнью. Никаких стремлений и целей, просто пустое существование и битва за выживание. Она ненавидела свою работу. Ежедневно одно и то же – касса, люди, недовольное начальство... Работа, казалось, заполонила всю ее жизнь, не давая дышать. Разве о такой жизни она когда-то мечтала? Она уже забыла о том, что любила раньше, чем увлекалась, какие планы строила.

А ведь это она сама превратила свою жизнь в серую и скучную рутину.

Нет. Так она больше не хочет! Нужно что-то менять... Но что? Что она может? Сменить работу? Куда она пойдет? Начать общаться с другими людьми? Она не умеет, да и страшно все это.

Ей нужна помощь...

«Быть может рискнуть, что я теряю?» – подумала Ася, тебя в руках потрепанную визитку психотерапевта, которую дала ей когда-то давно подруга. Сколько раз она, вот так держала ее в руках, не решаясь сделать следующий шаг.

«Пора» – подсказало, что-то внутри.

– Ну, значит – пора! – чуть улыбнулась Ася.

Часто мы видим необходимость поменять что-то в жизни, но не знаем как, не видим с чего начать. Тогда, подобно Асе, мы решаемся попросить о помощи и это важный шаг к переменам! Просто признать, что тебе нужна помощь!

Глава 2. Сомнениям конец

Прошла уже неделя с тех пор, как Ася приняла решение что-то изменить в своей жизни. Но не так-то все просто. Как только она все решила, как по свистку, примчались ее верные спутники – страхи и сомнения. Мысли в ее голове не замолкали теперь практически ни на секунду. Внутри Аси шла настоящая война. То ей казалось, что она непременно справится, причем самостоятельно, ведь стоит только захотеть! То вдруг она погружалась в сильнейшее волнение, и тогда ей казалось, что она не справится, потому что ничтожнее и слабее ее нет никого во всем мире. А бывало и так, что включался «здравый смысл», который говорил ей о том, что нужно реально смотреть на вещи и ее жизнь уже сложилась, так как сложилась, менять что-либо поздно, и не стоит тратить на это сил и времени. В такие минуты Ася успокаивалась, а точнее смирялась и опускала руки. Ее накрывали тяжелые чувства, которым она никогда не могла противостоять.

Такая ежедневная борьба напрочь лишала девушку сил. И вроде бы пора было ей вновь успокоиться, но какая-то внутренняя надежда не давала ей этого сделать. Будто бы внутри нее возродился маленький, еле способный к жизни росток, та маленькая частичка, которая верила в то, что может быть по-другому, иначе, чем было всегда, иначе, чем есть сейчас.

Все бы наверно могло бы так продолжаться и дальше, но тут Асе помогла она. Кто бы вы думали? Мама! Нет, она ее не подбадривала и не вселила в нее веру в себя, напротив. Мама позвонила Асе в четверг вечером. Вначале разговор шел ровно. Мама, жаловалась на жуткие цены, вздорных соседей и тяжелую жизнь. Но в тот момент, когда Ася осмелилась сказать маме, что устала и хватит с нее негатива и жалоб, на нее обрушился шквал обвинений и упреков.

– Ты, моя единственная опора и надежда, кто еще будет слушать мать, если не дочь? Но нет, тебе вечно не до меня, вечно эти отговорки: «устала, занята, нет настроения, много работы»! А ведь я тебя вырастила! Разве не заслуживаю я благодарности?

О, как же Ася не любила все эти мамины жертвенные фразы! Она просто не знала, как на низ реагировать. С одной стороны она чувствовала себя виноватой, но с другой безумно злилась на мать.

«Будто бы я ее собственность и не имею права на что-то свое – чувства, пространство, усталость»

Девушка в отчаянии повесила трубку и расплакалась.

Нет сил, ни капельки! Совсем!

И тут вновь на глаза ей попала визитка – та самая, которую она уже раз сто доставала из кошелька, но так и не решилась набрать номер. Она все думала, что сможет сама, но сама она не справляется, а значит...

Пальцы сами набрали нужные цифры и вскоре дрожащие губы произнесли:

– Здравствуйте...

Глава 3. Есть ли я?

Вечер медленно вступал в свои права. Ася сидела перед большим зеркалом, облокотившись на пошарпанную столешницу. Девушка была задумчива и немного печальна.

Вчера впервые она была у психотерапевта. Они долго обсуждали ее жизнь. Много говорили о ее чувствах и переживаниях и, наконец, остановились на ее отношении к себе. Как она к себе относится? Этот вопрос застал врасплох. Ася не сказала бы, что она ненавидит себя, но и любовью такое отношение назвать было бы сложно. Скорее она никак к себе не относилась вовсе. Ее жизнь заполняла различная суета, дела, заботы и прочий мусор, однако самой ее как будто бы и не было в ее жизни. Казалось, она вышла когда-то давно, а вернуться так и не получилось. Когда это было? Ася не помнила. Наверно тогда в детстве, когда мама твердила ей о том, что надо быть «хорошей девочкой» и что совсем ничего не волнует то, чего хочет она и что она думает... Конечно, мама не желала ей зла, она лишь хотела, чтобы Ася выросла достойным членом общества. И, по мнению мамы, она выросла именно такой. Девушка была тихой, бесконфликтной, часто думающей о других и совсем забывшей о себе самой. Слишком удобная, слишком незаметная, до такой степени, что сама перестала себя замечать.

В какой-то момент Асе стало страшно.

«Как будто меня нет в этом мире»...

Она, не спеша, открыла блокнот, где вчера записала свое первое домашнее задание от психотерапевта.

«1. Список – «что я люблю».

Еще на консультации Ася подумала о том, что это очень трудное задание, и она едва ли сможет записать в этот список больше трех пунктов. Вот и теперь ей казалось также. Что же, что любит она? Не мама, не начальник и коллеги, а именно она сама!? Закрыв глаза Ася, начала вспоминать.

Когда-то в детстве она обожала рисовать – красками, карандашами, хоть ручкой! Любой рисунок говорил ей о том, что она творец, создатель нового. Ей нравились ее рисунки, но мама считала ее творчество бесполезным занятием, а потому Ася перестала рисовать. Еще ей нравилось гулять. Просто бродить по улице и смотреть по сторонам. Она как будто черпала от природы некую энергию, питалась ее свежестью, заряжалась позитивом. Но теперь в ее жизни не было времени на простые прогулки – только гонка и бешеный темп. Оказывается, она много чего любила – кофе, шоколад, печь сладости и купаться в море...

Неожиданно список Аси заполнился множеством пунктов.

Следующее задание заключалось в том, чтобы выполнять ежедневно хотя бы один из пунктов. Разрешить себе, сделать что-то для себя.

Ася улыбнулась. Какое-то странное чувство вдруг наполнило ее. Будто бы она пока еще не встретила себя, но нашу-

пала свое очертание. Удивительное ощущение.

«Я все-таки есть, и я найду себя в груде прочего хлама» –
подумала девушка и отправилась пить любимый кофе.

Глава 4. Первые перемены

Дни шли, и Ася училась замечать что-то хорошее в каждом из них. Иногда это у нее выходило не важно, а иногда не получалось вовсе, но что-то менялось и этого нельзя было не увидеть. Что именно? Пока она не могла сформулировать. Может быть то, что ее теперь кто-то поддерживал, а не критиковал любое ее вдохновение и начинание, а, может быть, ее просто услышали и поняли – это ведь очень важно для каждого! Ее не оттолкнули, узнав о ее недостатках и слабостях, а приняли целиком, вместе с ними. Так ей казалось, так она чувствовала на каждой консультации. И, хотя ей было это непонятно и очень не просто, но, кажется, она сама начинала принимать себя такой, какая есть. А какая она? О, Ася поняла, что она разная. Она может быть тихим и добрым «котенком», ласково трущимся у ног, но она же может злиться, защищаться и проявлять агрессию при необходимости. Она училась не пугаться своих чувств и реакций. Ольга (так звали психотерапевта Аси) выдерживала ее состояния и Ася понимала, что все ЭТО ей можно и не так опасно, как ей всегда казалось.

Девушка начинала понимать чего хочет, какие имеет потребности и нужды. Она как будто осознавала себя понемногу. По капельке, по горсточке, но она училась узнавать себя. Это было прекрасно, это было как-то иначе, по-новому.

Во всяком случае, Асе очень нравилась эта новая картинка, в которую раньше добавлялось слишком много темных красок.

Девушке очень хотелось показать себя новой другим. Да, ей хотелось к людям, хотелось общаться, дружить, получать обратную связь от других людей, понимать то, что они тоже разные. Да, ей всего этого хотелось, но она боялась. Сколько раз она получала этот неприятный опыт от общения. Вначале все было здорово. Ей были рады, все текло как по маслу, она открывалась, наполнялась ожиданиями, и тут все ломалось, разваливалось как карточный домик. В какой именно момент, девушка не понимала. То ли она слишком открывалась, то ли ждала слишком много...

Наверно и у вас бывало такое чувство, когда тебе интересно с людьми, но на самом деле ты их боишься и неизвестно, что сильнее – твой интерес к ним или твой страх.

Страх сближения всегда связан с болью, ранами и отвержением. Не так-то просто перешагнуть через весь этот опыт. Именно поэтому раньше Ася предпочитала тишину и одиночество.

Но вот что интересно, теперь в ней будто бы появилась какая-то живая частичка, которая уже не боялась. Она была очень крошечной, будто пушинка, но именно она побуждала Асю двигаться вперед.

Сегодня Ася решилась после работы пойти в кино с коллегой. Было ли ей страшно? Да! Было ли это для нее увлека-

тельным приключением? О, да!

Наверно это и означает жить – получать эмоции от каждого события, даже самого маленького!

Глава 5. Сила творчества

Суббота.

Наконец-то можно никуда не спешить и лишний часик полениться в постели, не беспокоясь ни о чем.

Сегодня Ася наслаждалась этими минутами.

Вчера вечером, листая ленту социальной сети, девушка увидела фразу, которая очень впечатлила ее.

«Не бывает людей не творческих, бывают лишь те, кто научился держать под замком свой творческий потенциал».

И вот теперь эта мысль никак не шла у Аси из головы.

Творчество. С самого детства Ася всегда немного завидовала своим талантливым сверстникам. Она была убеждена в том, что у нее нет и быть не может никакого таланта. Да, она любила рисовать, но также она отлично умела обесценивать все, что делала.

Сейчас, когда она неторопливыми шагами двигалась в направлении «к себе», когда начала узнавать себя заново, знакомиться с теми частичками себя, которые раньше отвергала, девушке хотелось творить. Но что она умеет? К чему у нее есть способность? Вот это вопрос!

Сегодня Ася решила позволить себе заниматься тем, чем ей вздумается, не строить планов и не ставить целей. Ее день – ее правила, а значит к черту все правила вообще.

Ася подошла к комоду и извлекла оттуда, когда-то давно

спрятанные альбом, краски и карандаши. Нет, она не станет выводить четкие картинки, стараясь порадовать маму или кого-то еще. Просто мазки, линии, фигуры. Пусть все ложится на лист по-новому, как в ее жизни. Вот солнце, зеленая поляна и чистое небо. Раннее утро. Рассвет. Вот на поляне появились цветы – розы, маки, одуванчики и ромашки. Все они разные, но прекрасны по-своему. Между цветов порхают бабочки, скачут кузнечики. Тихо и спокойно. Никто никому не мешает, никто ничего не требует. Вскоре на этой поляне появился легкий силуэт девушки. Она ступала на землю так плавно, будто была невесома. Она просто любовалась, просто жила. Она была свободна. Она была счастлива.

Ася еще раз посмотрела на свой рисунок и улыбнулась. Картина в точности передавала ее настроение. И почему она раньше этого не делала? Яркие краски вдохновили девушку, и ей непременно захотелось записать что-то прекрасное. Она уселась у окна, с блокнотом и ручкой. Строки рождались сами, как будто кто-то диктовал их девушке. Вот она поляна, два камня и норка между ними. Это история про ее саму, про ее жизнь! Наверно поэтому так легко писать. Она не думала ни над одним словом. Ей нравилось то, что получалось.

«Сказка про одинокую ящерку»

«Жила была на свете маленькая ящерка. Это была совсем обычная ящерка, ничем не примечательная. Жила она в крошечной, незаметной норке, между двух камней. Камни

располагались так, что возле норки было достаточно места. Ящерка соорудила себе небольшой дворик и обнесла заборчиком. Красиво вышло. Только вовсе не для красоты нужен был ящерке этот заборчик. Дело в том, что наша героиня очень боялась всего и всех. Да-да, она никогда не покидала свой крошечный дворик. А вдруг чего? Мало ли каких опасностей полно там – за калиткой. Никто и никогда не приходил к ящерке в гости. Чем же она питалась, спросите вы? Ей приходилось не сладко. Мухи, муравьи, травинки – вот и все, чем она себя баловала.

Скучно бывало, особенно вечерами, когда солнышко садилось и становилось совсем тоскливо.

Порой, конечно, позволяла она себе веселье – то книжку читает и мечтает о прекрасных временах, то пляшет под звуки любимой пластинки, но большие всего она хотела бы петь, однако не умела и некому было научить.

Но вот однажды приключилось странное событие. Уж очень необычное. Был вечер. Наша ящерка выбралась во дворик. Настроение было грустное и задумчивое. Одиноко.

– Эх, как бы мне стать когда-то смелой?! Вот тогда бы я зажила весело, завела бы подруг, гуляла б где хотела, ела вкусно, – мечтала она.

Как вдруг увидела, что на один из ее камней присела птичка, небольшая такая и очень красивая – разноцветная, яркая.

Сидит себе, по сторонам смотрит. Замерла ящерка. Ни

жива, ни мертва. Вдруг заметит? Что будет, что будет...

А птишка вдруг на тебе – зачирикала, да так громко и весело.

– Чирик чик чик, чудный вечерок. Как поживаете?

Ящерка вовсе с землей слилась от страха и удивления. Только глаза одни в разные стороны бегают, пытаюсь отыскать – кому это она?

А птичка продолжает все также задорно:

– Хорошее тут у вас местечко, дворик красивый, мрачновато правда, но с душой.

Теперь стало ясно, что птичка говорит именно ей. Ящерка была в замешательстве. Как это возможно? Ее нашли, заметили, говорят с ней?

– Я... Эээ... М... Живу тут, – почему-то вдруг сказала она.

– Чудесно! – пропела птица, – а я живу в лесу, на прекрасном дереве, где растут сочные яблоки и каждое утро мы с сестрами поем веселые песни.

«Яблоки», «сестры»?

Ящерка почувствовала еще большую тоску. Как скучна ее жизнь, как печально ее существование и как велик ее страх.

– А я никогда не выхожу...

Сказала ящерка это с такой тоской, что птичка вздохнула.

– Отчего же? Ведь мир огромен и красив! – кажется, птичка было удивлена.

– Боюсь я, – еле слышно призналась ящерка и покраснела от стыда.

– Вот так бедааа, – задумчиво, протянула птичка.

С минутку она молчала, а потом воскликнула:

– Тебе просто нужно попробовать! Ты боишься, потому что не выходишь и не выходишь, потому что боишься!

Разочек! Проверишь – не понравится – сразу назад.

– Нет, это исключено! Никогда! – ящерка даже разозлилась и чуть не расплакалась.

– Жаль! Ты мне понравилась. И дворик твой! Очень жаль! Вот что – скоро праздник нашего леса, и я с сестрами буду петь на лесной поляне. Я буду рада, если ты попробуешь и придешь! А теперь мне пора. В среду утром – я буду ждать!

И птичка, вспорхнув, улетела. А ящерка вдруг отчего-то представила себя на лесной поляне, среди других живых существ, поющей вместе с птичками.

– Петь, как я хочу петь...

Но нет, никогда! Слишком опасно! Кто его знает что там?

И ящерка, хлопнув дверью, вбежала в домик и, накрывшись с головой, стала пытаться спать. Но сон никак не шел. Были мечты, звуки песен в голове, разные мелодии – только не сон.

Ящерка так и проворочалась всю ночь.

Тянулись серые скучные дни. Ящерку больше ничего не ра-

довало. Никакие прежние забавы не могли отвлечь ее больше. Приближалась среда.

Накануне ночью приснилась ей птичка, которая повторяла:

– Утром в среду, не забудь, я буду ждать.

Проснулась ящерка и почувствовала себя как-то по-другому. Надежда, вот что это было!

«Я только одним глазком! Если что, то сразу назад! Бегаю я быстро!

Что случилось? Наверно, она вновь осознала, как скучна ее жизнь и как необходимо что-нибудь изменить. Сейчас, сегодня!

С такой решимостью и надеждой на лучшее выползла ящерка за пределы своего дворика. И тут пропал ее настрой. Каждый шорох пугал ее. Вот в кустах что-то огромное... А, это белки возятся. Вот звук из чащи леса... А, это зайцы играют в чехарду. Вот шум какой-то за деревом... А, это семейка ежей вышла на прогулку. Никто не замечал ее, все были заняты своими делами. Это чуть успокоило нашу героиню.

Вот и полянка. Звери. Птички. Веселье. Ящерка спряталась за деревцем и стала наблюдать. Вначале плясали белки, затем медведь читал стихи – оказалось он добрый старичок, директор лесной школы. Потом зайцы читали сказки. А после пели все дружно. И птичка, и ее сестры, и ящерка! Чудеса. Да-да, она пела. Птичка обладала чутким слу-

хом и услышала. Она пригласила ящерку и со всеми познакомилась! Все были рады знакомству, а ящерка больше всех! Таким был ее первый день на воле, но далеко не последний!»

После Ася размышляла вот о чем.

«Любое творчество прекрасно. Но порой неведомо откуда появляется запрет на него. Может его, породила чья-то критика, может кто-то все ловко обесценил, может страх явился в то самое время. Тогда мы берем свои творческие силы и сажаем под замок. Говорим «некогда», «незачем», «никому не нужно».

Потом мы тратим кучу сил на то, чтобы удержать эти силы взаперти, чаще всего это нас вскоре истощает и вот – нам уже вовсе ничего не нужно».

О, да. Это настоящая правда. Творческая энергия – наша сила. Именно она дает нам то самое ощущение полета и беспечного счастья, именно она двигает нас вперед. Без нее мы слабеем и теряем смысл.

Теперь Ася это знала и не собиралась больше сдерживать эту чудесную силу, все замки – в мусор!

Глава 6. Встреча

Бывают ли у вас такие дни, когда, кажется, будто твоя планета случайно съехала с орбиты и движется в непонятном направлении? Асе сегодня казалось именно так. С самого утра день ее прямо не задался. Утренний кофе сбежал, маршрутка уехала прямо из-под носа, потом начальник «спустил на нее целую свору собак», а коллега попросту не вышла на работу, и Асе одной пришлось выполнять весь объем работы. В такие минуты хочется все бросить и попросту расплакаться, ничего не решая. Хочется найти ресурс, но он никак не находится ни внутри, ни снаружи.

Асе не хотелось никому улыбаться, ей вовсе не хотелось никого видеть – просто снова влезть в «свою раковину» и наблюдать оттуда за этим странным миром.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.