

Ольга ДИГАНАЕВА

ПСИХОЛОГИЯ  
ОБЫДЕННЫХ  
ДНЕЙ

# VNE DOMIKA

АНАТОМИЯ  
ЧУВСТВ  
И ЖИЗНЕННЫХ  
СИТУАЦИЙ

#книгавнедомика



2018 год

Ольга Диганаева

**VNE DOMIKA. Анатомия  
чувств и жизненных ситуаций**

«Издательские решения»

**Диганаева О.**

VNE DOMIKA. Анатомия чувств и жизненных ситуаций /  
О. Диганаева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-933302-5

«...человек оказывается v domike собственной проблемы. Крутится вокруг оси: ни дверцы, ни оконца... когда переживания достигают апогея, человек приходит к психологу. И вместе они ищут выход, в конечном итоге оказываясь vne domika...». Автор книги, практикующий психолог, приглашает читателя выйти за пределы домика его проблем. Психологические эссе, клиентские истории, письма психологу, «анатомия» различных жизненных обстоятельств ждут читателей на страницах книги.

ISBN 978-5-44-933302-5

© Диганаева О.  
© Издательские решения

## Содержание

Вместо предисловия	6
ГЛАВА I. ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ	7
«Однополые» браки	8
Мама понарошку	10
Измена. Реанимация обманутого	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# VNE DOMIKA

## Анатомия чувств и жизненных ситуаций

**Ольга Диганаева**

Корректор Ксения Гордийчук

© Ольга Диганаева, 2018

ISBN 978-5-4493-3302-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*...Человек оказывается в domike собственной проблемы. Крутится вокруг оси: ни дверцы, ни оконца. Проблема, если созерцать ее изнутри, всегда страшная и безвыходная, лишает здравого смысла и сна. Когда переживания достигают апогея, человек приходит к психологу. Вместе они ищут выход, в конечном итоге оказываясь вне domika, по ту его сторону. А там... бескрайнее небо, твердая почва земли, бесконечность горизонта. Хочется всеми легкими вдохнуть. И человек вдыхает. Домик проблемы тогда становится маленьким, некрепким и постепенно растворяется в прекрасном, причудливом, новом мире его собственной, свободной жизни... А вы в домике?*

## Вместо предисловия

В художественных книгах предисловие я пропускаю, в специализированной литературе перелистываю. Всегда не терпится начать читать основную часть книги. А потому искренне не надеюсь, что кто-то прочтет и мое предисловие. Все в жизни возвращается бумерангом :)

Но тем не менее представляюсь. Имя мое вам известно, первая моя профессия – журналист, а вторая – психолог. В психологию я пришла в зрелом возрасте, и, наверное, поэтому деятельность здесь всегда была для меня плодотворна, продуктивна и, главное, любима. Долгое время я работала с текстами в сфере рекламы, совмещая эту деятельность с психологической практикой. Клиентами, как правило, были женщины. Интерес для меня всегда представляла сфера партнерских взаимоотношений, детско-родительские вопросы и поиски человеком своего пути. А писательство было моей первой любовью. Эта книга включает в себя статьи разных лет, касающиеся психологии. Большинство из них были опубликованы на страницах журналов и сайтов в разные годы. Некоторые не издавались нигде и здесь будут представлены впервые. Даже если один человек, прочитавший эту книгу, найдет для себя что-то полезное, я искренне буду считать, что труд мой не был напрасным.

Наверное, в предисловии нужно рассказать о себе? Но на мой взгляд, эта надобность с приходом соцсетей отпала как ненужная... welcome на мои страницы или на сайт – [www.vnedomika.ru](http://www.vnedomika.ru)

Лучше поблагодарю своего вдохновителя – любимого мужа. Это тот человек, который ни минуты не сомневался в надобности этой книги и прямо сказал, конечно, пиши, что думать! А после, много вечеров подряд терпеливо находил себе занятия, пока я, уложив дочь спать, принималась за книгу. Спасибо, дорогой мой, без тебя бы эта книга не состоялась.

Ежедневно мы принимаем решения, сталкиваемся с ситуацией выбора, с вопросами, на которые не сразу находим ответы, с ролями, которые не всегда готовы принять. Книга посвящена взаимоотношениям в широком смысле этого слова – с окружающими, с самим собой, со своими ценностями и убеждениями, с миром, в конце концов. Книга задумана мной как некий промежуточный итог моей практики, жизни, творчества. Она состоит из четырех глав, каждая из которых включает в себя психологические эссе, разбор жизненных ситуаций. Кое-где я даю конкретные рекомендации и намечаю путь выхода из кризиса. Искренне надеюсь, что написанное здесь станет полезным для вас, и вы найдете ответ на какой-то из своих вопросов. А если нет, напишите мне свою историю на сайт или почту. Я обязательно отвечу вам.

Я немного волнуюсь. Все же, это моя первая книга, хотя далеко не первая публикация. «О чем ваши волнения?», – спросила бы я себя, будь я своим клиентом. О чем? А вот бог его знает. Какой сложный вопрос вы мне задали, Ольга Юрьевна. Наверное, тревога перед началом пути. Скорее всего, такие чувства испытывает родитель, когда его дитя подрастает и собирается выпорхнуть из гнезда: а достаточно ли хорошо я его воспитал? А все ли я вложил? Вот так и с книгой. Доделаю, допишу, отправлю ее от себя, и как там она будет, в чужих руках-то? Кто ее прочтет? Но дело сделано, начало положено.

## ГЛАВА I. ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

*«Все дети мира плачут на одном языке»*

*(с) Л. Леонов*

*Тыл, который всегда прикрыт. Тихая гавань, где встретят, выслушают, поймут. Люди, которые всегда поддержат, направят. Крепкое плечо, прочная дверь, родные сердца. Хотелось бы, чтоб семьи были такими. Но реальность далека от мечтаний. Часто семья становится эпицентром несчастий, откуда трещинами по жизни каждого ее члена расползаются неприятности. Страдают все – мужья, жены, отцы, матери, дети, внуки, сестры, братья... Страдают большие, плачут маленькие.*

*Ох уж эти взрослые! Они напрочь забыли, как сами были детьми. Проклятие психолога: ты видишь, как некий родитель на твоих глазах калечит своего малыша, а сделать ничего не можешь. Ничего. Ведь это – его малыш. И невольно представляешь, как однажды этот «малыш», лет эдак через 25 в твоём кабинете будет плакать о маминей нелюбви, о том, что всю жизнь пытался ей понравиться, но не вышло... Что говорите? Надо подойти и сказать, как надо и как нельзя, научить? Каждый специалист, думаю, грешил этим по молодости лет, а окрепнув, грешить перестал... Почему? Да потому что такие взрослые – глухи. И если такой взрослый заглядывает к тебе на прием, то наверняка с единственной заявкой: «Почините моего ребенка – он стал неудобным». С мужьями и женами – та же история. Они часто функционируют «неправильно», и их тоже хотят починить. Их тоже часто встречаешь в обыденной жизни, молча наблюдаешь, как они калечат друг друга. Вот такое проклятие... Тревожное чувство. Наверное, такова цена за любимое дело.*

## «Однополые» браки

Бывает, женщина решает (не важно, по каким причинам), что все она умеет делать лучше, чем мужчина. И вообще, все эти бабские премудрости не по ней. И деньги зарабатывать, и обоим в квартире клеить, и в жизни крутиться-вертеться, и инициативу на себя брать, и решения принимать... Живет-живет такая женщина, но природа-то свое требует, и начинает она себе рано или поздно спутника жизни искать... Да не абы какого, а чтобы «настоящим мужчиной» был – на руках носил, деньги зарабатывал, ее любил и уважал, и чтобы заботился о ней непременно.

### Битва полов

Желание прекрасное! Кто ж такого мужика-то не хочет? Но вот на практике иное дело выходит. Встречается такой женщине совершенно другой мужчина. Инфантильный, хлипенький, слабенький, денежку зарабатывает маленькую, работку имеет нестабильную, о цветах не знает, о кофе в постель не слыхивал, комплименты – не его стихия... Зато на диване лежать знатно умеет, все программы в телевизоре знает – какая в какое время идет, в телефоне «зависает», обидчивый и на жизнь часто жалуется. То ему кризис все карты спутал – если бы не он, ходил бы мужик давным-давно в больших начальниках или бизнесменах; то гороскоп виноват – козерогам ведь всегда не везет, а он как раз в январе уродился, аккурат в козероги и угодил. Такой мужчина буквально окружен виноватыми – богом, государством, матерью.

Обычно злится женщина на такого мужика шибко: орет, ругается, лентяем называет. Ну, чего греха таить, попадает-то в точку. Мужик своих позиций тоже не сдает – либо стабильно на низах держится, либо, того хуже, совсем ко дну идти начинает, спивается или сленивается в доску. Мучатся сильно, кстати, оба: мужчина – от нервозности, непонимания и собственного упадка, а женщина – от непосильной ноши, взятой на себя добровольно. Встречали такие семьи?

«Опустошение, усталость, злость на мужа, раздражение, нежелание делать его, мужскую, работу, отсутствие энергии...» – это типичные чувства, которые называет женщина при таком раскладе. «А может, стоит переложить на мужа хотя бы часть ответственности, для начала – попробовать? И вы мучиться не будете, и он почувствует себя сильным, нужным...», – говорю как-то одной своей такой клиентке, тридцатилетней женщине, обратившейся с типичной жалобой на гражданского мужа-«лентяя». На что встречаю уйму негодования: да, мол, кто ж тогда возьмет на себя все заботы о благополучии семьи, если не я! Слушаю и буквально кожей ощущаю ее внутренний послыл: оставьте меня в покое, я сама хочу быть му-жи-ком! Будь, ты имей на это полное право.

### Пять минут физиологии

Воскресим в уме картинки с уроков анатомии – из раздела «мужские половые органы». Если ничего не вспомнилось, то картинка в ближайшем лифте тоже подойдет – та самая, популярная иллюстрация к матерному слову из трех букв. Что на ней? Нечто, стремящееся вверх (даже если направлено вниз, то мы все равно понимаем, что нарисовано именно стремящееся вверх), заметное, гордое, находящееся в движении, дающее. Такова и природа мужчины – стремиться, находиться в движении, расти, развиваться и отдавать. Заметьте, женские половые органы изображаются уличными художниками крайне редко, потому как большая их часть скрыта и находится внутри женского живота. Как, собственно, и функции женщины известны далеко не каждому.



Итак, матка. Она принимает, вбирает, сохраняет, оберегает, выращивает, рождает. И задачи женские аналогичны: жизнедеятельность женщины, чаще всего, сосредоточена внутри – семьи, дома. Даже на работе, если вдуматься, дела часто выходят какие-то не внешние, а больше – основанные на внутренних связях и отношениях.

Такая физиологическая дуальность свойственна большинству живых организмов. А теперь представим, что происходит, когда любое живое существо начинает делать что-то вопреки своей природе? Каков будет результат? Скорее всего, губителен или нелеп. Кстати, интеллект, коим обладает человек, свойственен далеко не каждому живому организму... Бок о бок с интеллектом идет, между прочим, и право выбора. Это к тому, что каждый человек, имеющий голову на своих плечах, имеет и право выбирать: будет он противостоять своей природе, бороться с ней или совпадет, станет с ней синхронен и синкретичен. От выбора зависит и результат.

### **Перекосы обыденных дней**

Что же случается, когда наделенная интеллектом женщина заступает на мужскую территорию? Во-первых, начинается страшная путаница, неразбериха в жизни и в умах обоих членов ячейки общества. Женщина не понимает, отчего супруг так неуспешен и бездеятелен, сколько его ни пинай, ни пили. А мужчина, в свою очередь, полностью парализован активностью и успешностью своей партнерши, которая поглощает все пространство их жизненного поля. И оба задаются вопросом: почему не клеится брак?

Если обратиться к психосоматике, то проблемами «по-женски» часто страдают женщины, которые ведут «мужской» образ жизни. Это тело негодует, сигнализирует, хочет на круги своя, чтоб все вернулось. Оно-то очень к природе близко, в отличие от головы, наделенной интеллектом и правом выбирать. Это лирическое отступление, вернемся обратно.

...Женщина поглупее продолжает гнуть свою линию и противостоять матушке-природе, создавая со своим мужчиной «однополый» и очень кособокий брак. А те, кто помудрее (и похитрее) осознают свою ошибку и проигрыш природе (ну, согласитесь, соперница во сто крат сильнее – такой не стыдно и продуть), и начинают над собой работать – шагать по направлению на территорию женскую. Не-не, я не о той босой беременной, а о другой – умной женщине, которая знает много о своей женской природе, и женщиной ей быть нравится. Мужчины, кстати, такую женщину просто обожают. Будят ее по утрам, целуют, помогают, заботятся, называют ее ласковыми словами и не жалеют для нее ни сил, ни времени, ни денег.

## Мама понарошку

Образцовая жена: дома чистота-порядок, муж накормленный, рубашки поглажены, дети одеты с иголочки. Она всегда все знает и мужа учит, как надо: деньги тратить, детей купать – по всем вопросам эксперт. А муж у нее на подхвате: он не обременен домашними обязанностями, большими делами. Живет как у Христа за пазухой. Семейный бюджет она не разбазаривает – на себе экономит, для него и детей ничего не жалеет. «И что ему, козлу, надо-то еще было?!», – восклицает она в слезах, поймав мужа на измене. Или – вовсе оставшись одна. Женщину! Ему надо женщину! «А я кто?», – спросит она.

Перекосы ролей в семейной системе встречаются не так уж редко. Часто жена встает на место матери и окружает мужа буквально материнской любовью и заботой. Заигравшись в «маму-сыночка», она забывает о том, что живет далеко не с ребенком, а равным, взрослым партнером, мужчиной, способным нести самостоятельную ответственность за собственное благополучие, поведение, решения. Как правило, мужчина по началу этот посыл материнской любви от жены принимает как должное и даже с удовольствием примеряет на себя роль сына. А постепенно он становится инфантильным, беспомощным, неспособным позавтракать самостоятельно, купить продукты, что-то запланировать, принять решение и в целом позаботиться о семье. Но это только видимость, подстройка под обстоятельства, ситуацию. Сначала довольны оба. Женщина чувствует свою незаменимость и важность и гордится ими. Мужчина же, укутанный любовью, нежится в теплых ручках самопровозглашенной мамы, продолжая изображать ребенка. А потом происходит то, что и должно происходить в союзе матери и дитя. Сепарация.

Мальчик вырастает, становится Мужчиной, распускает перышки. И улетает на поиски Женщины, спутницы жизни. Думаю, каждому из нас знакомы истории, в которых мужья изменяют таким хозяйственным, домовитым женщинам. Или вовсе уходят из семьи. Ближайшее окружение обычно в шоке, подруги подбадривают: дурак он, тебя не ценил. После чего эта самая бывшая жена, оставшись без мужа, обычно покупает себе абонемент в фитнес-зал, стройнеет, хорошеет, делает новую стрижку, покупает себе красивые вещи... но это уже совсем другая история.

### Игры взрослых

Заиграться «в маму» и впрямь не трудно. Достаточно перестать слышать себя, а сделать это в обыденной жизни легко. Особенно, если ты «хорошая девочка» и установка «я должна...» насчитывает 100500 пунктов: я должна – нравиться окружающим, заботиться о муже, готовить еду, экономить деньги, быть идеальной хозяйкой, забыть о себе, не злиться... Возьмите ручку с листочком и поэкспериментируйте – выпишите в столбик свои «долги». Сколько пунктов набралось? Несомненно, долженствований присутствуют в нашей жизни, но, когда их количество явно превышает по численности количество «хочу», здесь случается катастрофа.

В ситуации «я должна» – женщина отдает свои силы, энергию, ресурсы. Она тратит себя. В ситуации «я хочу», напротив, восполняет. Запишите во второй столбик свои «хочухи». Они где-то совпали с «надо»? Хорошо, если «хочу» значительно превышает «надо». А теперь, понаблюдайте, какие эмоции были во время написания двух столбцов? А сейчас? Если вы почувствовали себя неуютно, усмехнулись, глядя на свои «хочу», то это явно тревожный сигнал, звоночек.

Когда «хочу» не удовлетворяются, не слышатся, игнорируются, им не предается значение, они постепенно отключаются как ненужная опция психики, отмирают и перестают существовать. Вернее, нет – не так. Они не перестают существовать, а заглушаются настолько, что

голос их слышится разными болезнями, тревогами, истериками, подавленным настроением, раздражением и агрессией. И тогда женщина превращается в функцию: она заботится о детях, о муже, делает приятно своему окружению, удовлетворяет чьи-то потребности, соответствует чьим-то ожиданиям и запросам, отводя себе последнее место. И кажется, все прекрасно. До тех пор, пока кризис в отношениях с партнером не даст о себе знать, пока мужчина, устав быть центральным объектом жизни женщины-функции, не захочет вступить в отношения с реальной женщиной, с женской природой и сутью – найти себе вторую половину.

### **Мама спит – она устала**

Услышать себя – первоочередная задача женщины, которая чувствует, что увязает в болоте описанных выше отношений. Не люблю эту фигуру речи, но, наверное, по-другому сказать здесь будет трудно: необходимо усыпить «маму» и разбудить спящую женщину. Пусть мама просыпается исключительно для ребенка.

Как правило, в этой связи путь к себе не бывает легким. С чего начать? Вспомните, какой вы были в школьные и студенческие годы. Чаще всего, это очень честное время, когда человек раскрыт по максимуму и проявляет себя в «первозданном» виде, он такой, каким его создала природа. Активистка, тихоня, первая красавица, звезда сцены, отличница? Вы блистали в первых рядах? Или пели в хоре? Рисовали, играли в спектаклях, шили кукол? Что вы любили? Что дарило вам вдохновение? И что бы порадовало сейчас? Разрешите себе для начала просто хотеть. Хотеть без чувства вины и тревоги. А дальше воплотите в жизни хотя бы часть из своих «хотелок».

Ловушек на этом пути сотни:

– *я столько всего хочу*

– *ой, мало ль чего хочется*

– *времени нет*

– *денег нет*

Какую ловушку поставите себе вы? Чем затормозите процесс?

Часто жены-мамы боятся ослабить хватку (одна из самых распространенных ловушек): *кто, если не я...* постирает, приготовит, сходит в магазин, наведет порядок, повесит шторы, уложит ребенка спать. И как следствие – чувство вины за невыполнение долга. А обратная стороны вины – это всемогущество. Разберитесь с этой темой! Откуда растут ноги этого поведения? Продуктивно и актуально ли оно сейчас? От чего вы можете отказаться?

Жизнеспособно партнерство равных. Не помню, где услышала это выражение, но оно как нельзя лучше подходит к описанному выше. Мужчине нужна женщина – со своими потребностями, желаниями, чувствами, свойственными каждому живому человеку. Мама у него уже есть, да и воспитывать чужих сыновей нелепо.

## Измена. Реанимация обманутого

Кажется, она случается где-то там, далеко-далеко, в чужих квартирах, с чужими людьми. Как смертельная болезнь – всегда не с нами. В реальности же многие пары проживали это событие. Или – доживали до него и дальше шли порознь.

### Последствия

Правда – как распутная женщина: все ее хотят, но никто не любит. С правдой об измене также. Часто о неверности в паре становится известно благодаря инициативе одного из партнеров, его интуиции. «С ним творилось что-то не то, я чувствовала холод, я решила искать правду», – так обычно начинаются рассказы об измене. И дальше – классика жанра: я мониторю переписки, прочесываю мессенджеры, делаю распечатку звонков. В конечном итоге, как правило, выясняется, что интуиция действительно не подвела, и правда стала известна. Партнер изменяет. Остро встает вопрос: что теперь делать с этой правдой? Человек оказывается на перепутье, тонет в собственных чувствах, ищет поддержки у самого же обидчика и его же ругает. Ненавидит и любит. Наступает кризис. Не только в отношениях с партнером, но и внутриличностный.

«Кризис» с греческого переводится как «поворотный пункт». Еще встречала другой перевод – «угол». Все это об одном: кризис – это та точка жизни, после которой так, как было раньше, уже не будет никогда. Отмирают старые схемы, становятся не жизнеспособными прежние модели поведения. Нужно что-то новое.

Ох и сложно обманутому партнеру! Наравне с кризисом он еще и мается принятием фундаментального решения: сохранять ли семью? Не претендую на статистику, но по моим личным наблюдениям, все же редкие пары расстаются после измен окончательно. Крайне редко кто-то решает разорвать отношения после случившегося.

Примерно, в такой каше оказывается человек, которому изменили. Он подавлен, ему очень больно, он растерян, самооценка пошатнулась, мир потерял привычные очертания. Скандалы сменяются днями затишья, сладкие иллюзии – суровой действительностью и новыми подробностями измены... А когда обманутый партнер осознает, что ответственность за измену – 50/50, то здесь случается новая катастрофа. Столбик его самооценки, после закономерных протеста и отрицания, ползет вниз, как ртуть на морозе.

В своей работе я нередко слышу вопрос: что считать изменой? Compliments, переписки, секс, душевные разговоры, роман, излишнее внимание – все эти вещи неприятны, но что подходит под критерий измены? Здесь единственный четкий ответ: каждый решает для себя сам. Что приемлемо и допустимо для вас? Что разрешает себе партнер? Что заведено и разрешено в паре? Здесь есть тонкая грань: если для вас переписка – измена, то не факт, что партнер вкладывает в это событие то же понятие. Для некоторых секс – это механическое действие, если не подключать душу, то и за измену не сойдет. Я склонна считать, что разного рода косвенные «измены» – это звоночки, сигналы: в отношениях нужно что-то менять, пока не прозвонил колокол.

### Шагаем?

Можно долго вязнуть в этой каше переживаний и ситуаций. Можно бесконечно наносить себе непоправимый вред мысленной жвачкой о неверности супруга или супруги. А можно начать реанимировать себя. Итак, первое, что нужно сделать – признать и осознать: семья – это система. Если выходит из строя один винтик – страдает весь механизм. А значит, к измене

партнера вы имеете прямое отношение. Найдите причину. Вы не устраиваете его внешне? Вы стали скучным для своего партнера? Пропало душевное тепло? Интимная жизнь сошла на нет? Прислушайтесь, что говорит ваш супруг или супруга. Послушайте его слова. Как правило, в них заключена подсказка. Согласна, трудно слушать обманщика и козла:) Но это прежде всего надо вам. Выслушайте и найдите причину измены. Зачем? Да чтобы впредь не повторять свою ошибку не с этим, так с другим партнером.

Не принимайте решения с горяча. Да, первое желание: собрать его/ее вещи и выгнать к чертовой матери. Дайте себе пару-тройку дней, а лучше неделю-другую. Пока время идет, садитесь и пишите все, что чувствуете. Опять «накатило»? Еще пишите. И так много-много раз, пока внутри не появится свободное от гнева пространство. На «трезвую» голову решения принимаются лучше.

## **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.