

ОЛЬГА БЕРГ



О ЧЕМ МОЛЧИТ ПСИХОЛОГ?

Книга про целительную силу терапии
глазами специалиста и его клиентов

Ольга Федоровна Берг
О чем молчит психолог?
Книга про целительную
силу терапии глазами
специалиста и его клиентов
Серия «Лови день. Книги, блокноты и
метафорические карты от Ольги Берг»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70313599

*О чем молчит психолог? Книга про целительную силу терапии глазами
специалиста и его клиентов: Эксмо; Москва; 2024
ISBN 978-5-04-199324-5*

Аннотация

Эта книга – возможность заглянуть за кулисы работы психотерапевта. Ольга Берг, психолог и супервизор, автор бестселлеров «Лови день» и «Путешествие к центру себя», подробно рассказывает пять историй обратившихся за помощью людей. Детские травмы, супружеские измены, финансовые трудности, проблемы с доверием и отношениями – все это становится объектом пристального анализа профессионала.

Автор рассказывает, что стоит за теми или иными словами клиента, вскрывает патологические механизмы, которые сделали

человека несчастным, подсвечивает пути решения проблемы. Книга будет полезна как практикующим психологам, так и их клиентам.

Она объясняет:

- откуда у нас берется пренебрежение к себе, стыд и подавленные эмоции;
- почему возникает подсознательное желание быть кому-то должным и мы оказываемся в финансовой яме;
- можно ли простить и снова доверять человеку после измены;
- о чем говорит разъедающее чувство зависти и почему его не нужно игнорировать;
- на что лучше обратить внимание специалисту, какие задачи в терапии необходимо поставить и как с этим работать.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	6
История Евгении	10
Глава 1	10
Что происходит с клиентом	13
Важно обратить внимание	16
Как с этим работать	17
Резюме: задачи терапии	19
Глава 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	27



Ольга Берг
О чем молчит психолог?
Книга про целительную
силу терапии глазами
специалиста и его клиентов

*С уважением и благодарностью за доверие
моим клиентам и студентам моего института
психологии.*

*И всем читателям моего блога в Telegram «Ольга
Берг о психологии»*

© Берг О.Ф., текст, 2024

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Введение

Психотерапия – это таинство. Неважно, находитесь ли вы на месте специалиста, сидите ли в кресле напротив или стоите за дверью, – большая часть работы все равно остается неизведанной.

Неудивительно, что вокруг психотерапии существует столько мифов, фантазий и страхов.

Считают, что общение с психологом можно легко заменить вечером в компании подруги и бутылки вина (или друга и банки пива). Люди боятся, что специалист будет лезть с непрошенными советами. Научит жену манипулировать мужем. Заставит мужа уйти от изменившей жены. Скажет, что во всех проблемах виноваты ваши родители.

Молодые специалисты боятся ошибиться с гипотезами проблем своих клиентов. Что не справятся со своими эмоциями. Что не хватит опыта или чуткости, чтобы отследить в речи клиента по-настоящему важное. Что невольно подтолкнут клиента к опрометчивому выбору. Что не готовы помогать другим, потому что не смогли решить собственные проблемы.

Я надеюсь, что эта книга поможет и тем, и другим.

Психолог работает с тем, что говорит клиент. И с тем, что вслух клиент не произносит. Как и с тем, чего человек в кресле напротив и сам не осознает. Более того, он работает

с собственными эмоциями, а еще — с отношениями, которые возникают между ним и клиентом.

Многие вещи психолог выносит на обсуждение в виде *интервенций*¹, помогая клиенту все лучше и лучше понимать, какие у него есть потребности, что с ним происходит и куда ему двигаться.

Но всегда остается что-то, что психолог замечает, но не выдает. По крайней мере, не сразу. Потому что хочет понаблюдать за развитием паттерна, проверить свою догадку или по любой другой из возможных причин. Это буквально второй, непроявленный мир, такой же интересный, разнообразный и сложный, как и первый.

И вот этим не озвученным, но замеченным мне очень хочется поделиться.

В книге я поделилась историями пяти клиентов. Имена и подробности их жизней изменены, но в основе каждой из историй — настоящие люди, которые пришли ко мне за помощью. Детские травмы, супружеские измены, финансовые трудности, проблемы с доверием и отношениями, зависть и стыд — вот с чем столкнулись мои клиенты, и с чем так или иначе сталкиваемся мы все.

Эта книга — возможность подглядеть в замочную скважи-

¹ Интервенция — это вмешательство в личностное психологическое пространство человека с целью запустить какие-то изменения. Интервенцией может быть, к примеру, вовремя заданный вопрос или комментарий от психолога клиенту. В таких интервенциях можно опираться на речь клиента, отмечая его выбор слов, интонации или высоту голоса.

ну за тем, как происходит консультирование реальных клиентов с реальными проблемами и запросами. Более того, это возможность еще и проникнуть в голову психотерапевта и понять, как процесс выглядит с его точки зрения. О чем он может думать, когда вы оба надолго замолкаете или когда вы выходите из кабинета. Каждая глава состоит из диалога, который мы ведем во время сессии, и моих размышлений о том, что происходит с клиентом, на что стоит обратить внимание во время работы с ним, и том, какие задачи будут стоять перед нами в будущем.

Я обещаю, что книга поможет понять процесс терапии и перестать ее бояться тем, кто никогда еще не обращался за помощью к специалисту. А тем, кто сейчас находится в терапии, эта книга даст возможность сравнить их сессии с тем, как прием веду я, и подумать, чего они хотят получить от работы с психологом.

Я верю, что моим коллегам будет интересно и полезно наблюдать за ходом моих мыслей, за моей работой с феноменами и профессиональными техниками. Ведь для психологического консультирования необходимо постоянно искать новые способы испытывать интерес к другому. А для этого нужна чуткость. Развить ее можно через личную терапию и через своеобразный опыт рабочей насмотренности и наслушанности. И эта книга может стать еще одним важным источником такого опыта.

Имена всех героев и обстоятельства встреч в историях из-

менены.

*Основатель Института практической психологии и супервизии, член Профессиональной Психотерапевтической Лиги, автор терапевтической игры «Матрешка» и практикующий специалист со стажем более 12 лет **Ольга Берг***

История Евгении Пренебрежение к себе «Мне страшно ошибиться»

Глава 1

– Я так рада, что попала к вам. Не верила, что это ВОЗМОЖНО.

Сразу интересно – почему невозможно? Сегодня наша первая психологическая сессия, о клиентке я пока почти ничего не знаю. И все равно почему-то кажется, что дело не в ее занятости и не в деньгах. Но с выводами я стараюсь не спешить.

Передо мной девушка лет тридцати, а может, и моложе. Красивая, хорошо одетая – как будто специально старалась принарядиться к встрече. Она теребит то волосы, то рукав тонкого голубого свитера.

– Я вам очень рада. Здорово, что мы нашли время, подходящее и мне, и вам, и мы можем начинать работу, – Евгения натянуто улыбается.

– Скажите, а почему вам казалось, что мы не сможем встретиться?

– Я не знаю... мне здесь не место. Мне казалось, что с такими, как я, вы не работаете, – она отводит взгляд и особенно туго накручивает на палец прядь волос, которую теребила все это время. Меня начинает смущать ее неосознанное желание причинить себе боль.

– Евгения, вам не больно?

– Немного. Но я привыкла терпеть.

В детстве терпеть Евгении приходилось многое: и физическое насилие, и психологическое. Побои, оскорбления, бесконечные запреты. За четверки, за опоздания, за то, что «не позаботилась» о брате, за лак на ногтях, за «дерзость» – да за что угодно, ее наказывали так жестоко, что вспоминать об этом она не хочет до сих пор.

– А сейчас вам тоже кажется, что вы должны терпеть боль? Не только физическую, но и эмоциональную?

– Да, – говорит Евгения и вопросительно смотрит на меня. – Вчера мой мужчина должен был приехать ко мне. Не приехал, не позвонил, даже не написал. Мне было очень больно, – она пожимает плечами, – но я знаю себя. Когда он появится, я промолчу. Сделаю вид, что ничего не было, что меня это не задело.

Каждый вечер, возвращаясь домой после изматывающей смены в салоне красоты, моя клиентка открывала дверь пустой квартиры с надеждой, что сегодня ночью она не будет одинока. Что мужчина, с которым они уже несколько лет встречались, но жили по отдельности, сегодня позвонит и придет. Чаще всего надежда оказывалась напрасной.

Она мечтала, что пройдет еще месяц, может быть, полгода, и он передумает: предложит съехаться или даже пожениться. Что они заведут детей. Что когда-нибудь она сможет открыть свое дело – салон, в котором заработок будет зависеть только от нее, а не от благосклонности работодателя, где она сможет выстраивать отношения с клиентами и сотрудниками так, как хочется ей. Что после работы она будет возвращаться не к темной квартире и полупустому холодильнику, а к семье. К уюту, разговорам о том, как у кого прошел день, семейным ужинам.

Время шло, но ничего не менялось.

– Наверное, я ему больше неинтересна. Скучная, сильно устаю. Переживаю постоянно о чем-то, жалуюсь, ною. Я ему надоела.

– То есть вы думаете, что проблема в вас?

– Да, – и она начинает плакать.

Я смотрю на ее покрасневшее лицо, и мне ужасно хочется помочь.

– Скажите, Евгения, как вы думаете, может ли один человек нести ответственность за все, что происходит в его отношениях? Любых: романтических, дружеских, семейных? – спрашиваю я мягко.

– Нет, – она тянется за салфеткой и быстро вытирает слезы, будто стыдится их. Делает несколько глубоких рваных вдохов. Губы дрожат, нос распух. – Наверное, нет.

– Но при этом вы считаете, что за ваши отношения с

мужчиной, за проблемы в них, отвечаете только вы?

– То есть это не я скучная, это он со мной поступает плохо? – она замолкает. – Ну, да. Может быть. Но какая разница? Я не хочу его потерять и не могу никак повлиять на его поведение.

Мне очень хочется, чтобы она взглянула на свои отношения непредвзято, но чувствую, что погружаться в эту тему пока еще рано. Это всего лишь первая сессия, и время уже подходит к концу.

– Евгения, у меня к вам есть просьба. Пожалуйста, если в процессе нашего с вами общения вы почувствуете боль, злость, обиду, неловкость, скажите мне об этом. Я прошу, чтобы в этом кабинете, со мной, вы не игнорировали свои эмоции, не прятали их. Любые ваши чувства для меня очень важны.

Последняя фраза отзывается в теле Евгении сильной дрожью. Она начинает рыдать. Сквозь всхлипывания я едва различаю: «Мне этого никто раньше не говорил».

Постепенно Евгения успокаивается. На прощание я прошу до нашей следующей сессии подмечать, что в жизни причиняет ей боль.

Что происходит с клиентом

Что заставляет красивую молодую девушку соглашаться на отношения, формат которых ее явно не устраивает? Тер-

петь пренебрежительное отношение к себе? Оставаться на работе, которую она переросла? Мечтать о самореализации и финансовой свободе, но постоянно останавливать себя, не действовать? Мыслить не в категориях «могу/не могу», а в категориях «заслуживаю/не заслуживаю» и неизменно решать, что большего она недостойна?

Моя клиентка считает, что заслуживает наказания и не имеет права на лучшую жизнь. Любые попытки изменить ситуацию вызывают чувство жгучего разрушительного стыда.

Стыд лежит в основе ее чувства несоответствия (к примеру, она не верила, что сможет оказаться у меня на сессии). Его следы можно заметить и в истории взаимоотношений с партнером, и в отказе от карьерного развития, и даже в попытке причинить себе физическую боль.

Стыд – это реакция на реальное или мнимое расхождение ожидаемого поведения и реального. Это социальная эмоция, она может возникнуть только при наличии настоящих или хотя бы воображаемых свидетелей и тесно связана с представлением о социальной норме, традициях, приличиях, морали.

Уже на этом этапе можно предположить, что в прошлом клиентки, скорее всего, в детстве, произошли какие-то травмирующие события. Они научили ее бояться реакции окружающих на свое «неудобное» поведение и, как следствие, испытывать интенсивный, почти непереносимый стыд, лиша-

ющий ее возможности действовать за рамками чужих ожиданий.

Но стыд не единственная реакция на травмирующие события, которую в этой сессии продемонстрировала Евгения.

Чтобы защитить нас от повторяющейся *травматизации*², боли, физической и эмоциональной, давления, подавления, унижений, оскорблений и наказаний, психика снижает уровень эмоциональной чувствительности. **Мы привыкаем к боли как к норме существования и перестаем ее замечать.**

Представьте, что вы надели новую пару обуви и, как назло, забыли дома пластырь. Проходили в жестких лакированных туфлях весь день. И весь следующий день. Снова, и снова, и снова... рано или поздно на месте трения обязательно появится мозоль. Огрубевшая кожа потеряет чувствительность и станет защитой от новой боли. Психика зачастую работает так же.

С одной стороны, это хорошо. Ведь это одна из ко-

² В широком смысле травма – это вред, причиненный психическому здоровью человека. Людей без травмы не бывает. Травма может быть следствием эмоционального или физического насилия. Если, к примеру, в детстве родители оставляли нас на лето у бабушки, мы можем говорить о травме оставления. Чем дольше мы находимся в травмирующих условиях, тем дольше с нашей травмой приходится работать психотерапевту. Ретравматизация происходит, когда мы попадаем в ситуацию, пробуждающую в нас те же переживания, которые когда-то мучили нас в процессе получения травмы. Ретравматизация обычно значительно усугубляет психоэмоциональное состояние человека.

тинг-стратегий³, позволяющих пережить трудные времена. Но с другой – очень плохо. Неудобная обувь исчезнет, мозоль останется. Мы продолжаем избегать чувства, даже когда травмирующие отношения становятся далеким воспоминанием.

Кроме того, не бывает так, что менее выраженным становится только одно какое-то чувство, к примеру, боль или злость. Закономерно, что все эмоции теряют яркость, только одни «выцветают» больше, другие – меньше. Загнанные вглубь чувства не исчезают. Они продолжают беспокоить нас, стараясь вырваться на поверхность, только осознать их получается гораздо сложнее.

Для Евгении боль и ощущение того, что с ней поступают несправедливо – с детства привычные спутники. Когда в жизни что-то идет не так, когда она испытывает дискомфорт, девушка «делает вид, что ничего не было». Это лишает ее сил. Пока человек подавляет свою боль, отрицает ее, побуждения изменить ситуацию так, чтобы ему больше не было больно, у него не возникнет.

Важно обратить внимание

Понять состояние Евгении и добраться до сути ее поведения во время нашей первой встречи мне помогли *психоло-*

³ Комплекс более или менее удачных для нашего общего эмоционального состояния действий, помогающих справиться со стрессом.

*гические феномены*⁴. Например то, как Евгения накручивала на палец прядь волос.

Сам по себе этот жест ничего не значит. Однако, когда у нас появляется контекст (клиентка говорит о том, что стыдится себя, при этом до боли тянет волосы), мы можем предположить, что имеем дело с психологическим феноменом, сформулировать гипотезу о его происхождении и спросить у клиента о чувствах. Например: «Я вижу, что, когда вы говорите X, вы делаете Y. Как вы думаете, почему?»

Работа с феноменами требует внимательности и сдержанности. Важно замечать их и задавать вопросы, стараясь не забегать вперед и не интерпретировать их слишком вольно. Дополнительная сложность заключается в том, что о психологических феноменах почти нет профессиональной литературы: знания передаются по старинке, из рук в руки. Тем не менее игнорировать феномены не стоит, ведь получив ответ на вызванный феноменом вопрос, вы можете узнать о клиенте что-то по-настоящему важное.

Как с этим работать

Когда человек говорит, что стыдится себя, некоторые психологи из сессии в сессию повторяют одну и ту же ошиб-

⁴ Сознательное или бессознательное действие, вызванное психическим состоянием клиента. Феномен всегда обладает уникальным значением, зависящим от того, что происходит между специалистом и клиентом во время сессии.

ку. Они пытаются рациональными доводами объяснить, что стыдиться ему нечего, что он многого добился, что он хороший и все его любят. Просят писать списки «100 моих достижений» или сами начинают перечислять заслуги: «У тебя красный диплом, ты отличница, спортсменка, олимпийская чемпионка, квартиру купила, ребенка воспитываешь... Если ты олимпийская чемпионка, то почему ты себя стыдишься?»

Идея понятна, но она может завести в тупик. Клиент кивает, соглашается, но внутри остается прежним, и стыд никуда не уходит. Напротив, он может даже усилиться («У меня столько достижений, но я чувствую себя ничтожеством. Какой я никчемный!»). В результате доверие к психологу будет подорвано. Человек может замкнуться и перестать делиться своими чувствами, пойти в атаку или начать другими способами сопротивляться попыткам поднять неприятную для него тему.

Я не пытаюсь убедить Евгению, что с ней все в порядке. В работе со стыдом главное – помогать клиенту замечать его и преодолевать естественное желание спрятаться от своих эмоций и окружающих людей. Важно донести до клиента, что как бы сильно он себя ни стыдился, вы, понимая и принимая его эмоции, все равно будете рядом.

Как это сделать? Как я сама могу дотянуться до Евгении? В первую очередь, от сессии к сессии формировать с ней отношения, которых не было в ее жизни. Показывать, что все ее чувства для меня значимы. Обеспечить ей безопасное

пространство, в котором она может говорить обо всем, даже о том, что раньше никому не было интересно.

Мне важно дать ей возможность привыкнуть быть видимой и значимой, ощутить, что это нормально. Помочь ей использовать опыт нашего общения в повседневной жизни. Дать почувствовать, что **здоровые человеческие отношения – те, в которых важен каждый участник. И никак иначе.**

Резюме: задачи терапии

Для нас с Евгенией работа со стыдом и подавлением эмоций станет приоритетной задачей. Это направление определилось уже на первой сессии. В каком направлении стоит двигаться терапевту из этой точки?

- Дать клиенту опыт здоровых отношений.
- *Валидировать*⁵ и замечать эмоции клиента.
- Попытаться снизить интенсивность стыда, сделать его переносимым.
- Создать среду, в которой клиент поймет, что его собственный стыд не дает другим людям права нарушать границы и вести себя пренебрежительно по отношению к нему.
- Помочь увидеть, что в любых отношениях клиент не является единственным участником и не несет ответственность единолично.

⁵ Валидация – легализация чувств клиента.

- Дать возможность клиенту оценить поведение других людей по отношению к себе и принять соответствующие своим выводам решения.

Глава 2

– В пятницу начальница попросила меня выйти на работу в выходные. Ну, как попросила... Она была очень настойчива, – тихо говорит Евгения, глядя в пол. – Я не хотела. Мы о таком не договаривались, да и у меня были планы на субботу. Но я не смогла ничего сделать. Пришлось согласиться, – она бросает на меня быстрый взгляд и снова прячется.

– А что вы почувствовали, когда согласились?

– Злость. На себя в основном. Презрение. Тоже к себе. Разочарование, – говорит она сквозь кривую улыбку. – Я не смогла себя защитить. И никто меня не защитит.

Когда я смотрю на нее, я невольно вспоминаю реакции зашуганных детей на родительские требования.

– Евгения, я слышу вас и разделяю ваши переживания. Я очень вас понимаю. Не могу не заметить, что с самого начала сессии вы на меня почти не смотрите, хотя я готова разделить с вами эмоции. Постарайтесь здесь и сейчас быть чуткой к себе. Скажите, что с вами происходит?

Евгения замолкает. Пауза длится довольно долго.

– Мне стыдно, Ольга. Мне стыдно говорить об этом. Мне кажется, что вы бы точно смогли себя защитить в такой ситуации. А я – размазня. Имела полное право

отказаться и не смогла. Я думаю, вы меня осуждаете. Видите, что я слабая и жалкая.

И снова стыд. Одна из главных точек фокуса в наших с Евгенией встречах.

– Я ни в коем случае вас не осуждаю. Я понимаю, почему вам на этот раз не хватило сил защититься. Стыд заставляет нас чувствовать себя бессильными. Если мне стыдно, то я ни на что не имею права. Помните, мы говорили об этом? – Евгения кивает. – Нам начинает казаться, что мы не имеем права просить о том, чего мы хотим, или отказываться от того, чего мы не хотим. Нам кажется, что мы не заслуживаем хорошего отношения. Мне очень хочется здесь возразить и сказать, что любой человек имеет право защищать себя, всегда. Более того, лучше нас самих никто и никогда не сможет нас защитить.

Я смотрю на Евгению, и мне кажется, что она все еще очень напряжена.

– Евгения, давайте поиграем? – говорю я легко.

– Поиграем?

– Да. Вы будете собой – человеком, у которого есть рабочий график. Скажите, в какие дни вы бы точно не смогли приходить на сессии?

Евгения занята в понедельник, вторник, четверг и пятницу. Отлично. Я объясняю правила игры.

Сейчас я буду провоцировать Евгению и намеренно ее

подначивать и *фрустрировать*⁶. Ее задача – попробовать отстоять себя. Нам не нужно заботиться о реализме. Мы можем показывать эмоции преувеличенно, можем звучать нарочито или наигранно. Можем баловаться. Все можно. Это всего лишь игра.

– Вы хотите поиграть, Евгения?

– Я не против.

– Итак, Евгения, представьте, что сегодня – тот самый день, когда я вдруг решила вопреки всем договоренностям перенести наши сессии со среды. Теперь пятница – единственный день, когда я могу вас принимать. Приходите, пожалуйста, в пятницу в одиннадцать утра, – я делаю паузу. – Что вам хочется мне ответить?

Евгения замолкает, а потом говорит, что начала судорожно прикидывать, с какой коллегой могла бы поменяться сменами, чтобы прийти ко мне в пятницу.

– Евгения, а вам это удобно?

– Нет.

– Вы хотите, чтобы вам было неудобно? Чтобы вам нужно было пройти через такое количество трудностей, чтобы встретиться со мной?

– Нет, не хочу.

– А как вы хотите?

– Я хочу, чтобы вы оставили за мной мое время, –

⁶ Намеренно вводить человека в состояние беспомощности, когда он не может удовлетворить свои потребности и желания.

очень тихо и робко говорит Евгения. Видно, что это дается ей нелегко.

– Это стыд помешал вам сказать об этом громче?

– Да.

– Скажите сейчас громко, но только своими словами: «Ольга, мне неудобно, я не хочу ходить по пятницам. У нас с вами была договоренность. Принимайте меня, пожалуйста, по средам. Для меня это важно».

Евгения говорит. Я прошу сделать это еще раз. Она повторяет. И снова. Я вижу, как она расслабляется, входит во вкус, даже начинает смеяться. Я прошу повторить еще раз, только на этот раз – серьезно.

– Среда – это мой выходной, Ольга. В другие дни я не могу. Оставьте, пожалуйста, за мной мое время, – и я наконец слышу в ее голосе твердость.

– Замечательно! Что вы чувствуете, Евгения?

– Воодушевление! И еще гордость и радость.

– А стыд?

– Не стыд... скорее неловкость.

Я думаю, что уменьшить тяжелое, неприятное чувство стыда, превратить его в неловкость, а попутно обнаружить радость и гордость в рамках одной игры – это очень здорово, и делюсь с ней этой мыслью. Она улыбается мне, глядя в глаза.

– Вам понравилось, Евгения?

– Да, очень!

– Как вы думаете, почему вам удалось отстоять свои

границы сейчас и не удалось это сделать в жизни, в ситуации с начальницей?

Она замолкает. Я люблю, когда на сессиях возникает тишина. Она дает клиенту возможность поискать ответы внутри себя. Не хвататься за первую пришедшую в голову мысль, а взглянуть на ситуацию с разных сторон и узнать о себе что-то новое. Пауза и мне дает возможность побыть внутри себя со всем, что сейчас происходило между мной и клиентом.

– Я не знаю. Может, потому, что мы с вами играли. Или потому, что я знала, что с вами так можно, а с другими, мне кажется, нельзя, – говорит Евгения спустя какое-то время.

Интересно.

– А как же вы поняли, что со мной можно?

– Вы ведь психолог, вы более принимающая и поддерживающая, чем другие. Мы с вами на сессии, работаем. То, что происходит здесь, не может происходить между мной и другими людьми.

– Евгения, давайте на этом остановимся. На предыдущих сессиях вы никогда не пробовали отстоять себя. Может быть, в этом просто не было нужды, и я вас не фрустрировала. Но знали ли вы тогда, что со мной «так» можно?

– Наверное, нет. Но могла догадываться.

– А когда вы об этом узнали?

– Сегодня.

– Но ведь я и раньше была вашим психологом. Что

изменилось сегодня? Как вам удалось узнать, что в наших отношениях у вас есть право защищать себя?

Она молчит. Думает. Я не мешаю.

– Я попробовала. Попробовала, и у меня получилось, – она начинает улыбаться.

Мы говорим с ней о том, что никогда не сможем оказать-ся в голове другого человека и предугадать его реакции на наши действия, в частности, на попытку защитить собственные границы. **Не стоит решать за другого человека, как с ним «можно» себя вести, а как «нельзя».**

Зато мы можем решить, как можно и нельзя с нами.

На прощание я вновь прошу Евгению наблюдать за собой и отслеживать реакции в моменты, когда кто-то пытается нарушить ее личные границы.

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.