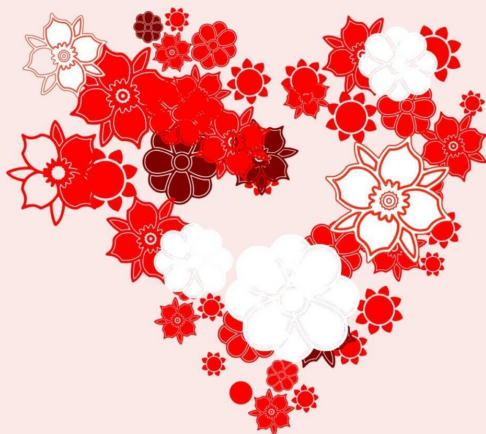


# ПЕРЕЖИЛА РАЗВОД

*и счастлива*



*Женские истории  
в кабинете психолога*

ТАТЬЯНА ЯКУБОВСКАЯ

**Татьяна Якубовская**  
**Пережила развод и**  
**счастлива. Женские истории**  
**в кабинете психолога**  
Серия «Полезные книги  
от психолога», книга 6  
Серия «Психолог про отношения  
с мужем, ребенком, родителями»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70341811](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70341811)*  
*SelfPub; 2024*

**Аннотация**

Через проникновенные истории женщин, размышления и уникальный взгляд психолога книга раскрывает все страдания и боль душевного состояния в период развода и показывает выходы, помогающие вернуться к нормальной жизни и обрести счастье. Автор подробно описывает переживания героинь, включая негативные эмоции, глубинные страхи, сомнения и метания. Особое внимание уделено роли психолога, ставшего опорой и поддержкой на пути от нестерпимой боли к обретению себя после разрыва. Смелые откровения женщин – это проявление силы,

надежды и веры в себя, которые помогут читателю поверить в то, что даже после тяжелого расставания можно стать счастливой.

# Содержание

Диана	5
Гнев	6
Может, вернуться?	16
Депрессия и паника	23
Страх одиночества	30
Обида на родителей	36
Жизнь продолжается	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# Татьяна Якубовская Пережила развод и счастлива.

## Женские истории в кабинете психолога

*Развод – не конец и не повод хоронить себя как женщину, унывать и отчаиваться. «Пережила развод и счастлива» – может сказать каждая, кто прошла все стадии проживания развода, и эта фраза как мотивация для тех, чьи душевные раны еще свежие.*

### Диана

«Как здорово, что можно вот так открыто заявлять о своих проблемах и не бояться осуждения и отвержения. Сейчас я понимаю, что счастлива, потому что просто живу».

В целях конфиденциальности все имена, за исключением имени автора, вымышленные. Любые совпадения случайны.

# Гнев

## Первая сессия. Понедельник, 11:00

В мой кабинет заходит молодая женщина и робко присаживается на край кресла. На ее лице трудно не заметить страдания, а тело выдает напряжение и скованность. Потухшие глаза заметно оживляются, когда я прошу представиться и поделиться тем, что ее привело ко мне.

– Как я могу к вам обращаться?

– Диана.

– Очень приятно. Диана, что стало поводом для обращения за психологической помощью?

– Развод. Я тяжело переношу разрыв с мужем, как физически, так и морально. Думаю, что никому не нужна. Я разбита, опустошена и подавлена. Мне кажется, что ни один мужчина на меня больше и не взглянет, а старость я встречу в одиночестве.

– Понимаю, как вам непросто. Давайте по порядку. Диана, что значит «переносить развод тяжело физически и морально» в вашем случае?

– Я постоянно думаю об Олеге, выясняю с ним отношения... В своей голове. Я злюсь, ненавижу бывшего, обвиняю себя в произошедшем, боюсь, что останусь одна. А физически – это боль в теле, как будто меня колотили палками по спине. А голова... Кажется, она раскалывается на части. Еще

я испытываю что-то, похожее на панику. В такие моменты у меня учащается сердцебиение, становится трудно дышать и появляется жуткий страх смерти. Боязнь нарастает, а когда достигает предела, то я начинаю носиться по квартире с телефоном в руках, обзванивая подруг и родителей и прося помощи. Успокаиваюсь только тогда, когда приезжает скорая. Доктор измеряет давление, осматривает, убеждает, что все показатели в норме. Я даже прошла медицинское обследование. Врачи говорят, что по их части я здорова, и советуют идти к психологу. Вот я и решилась на визит к вам.

– Давайте сформулируем ваш запрос. Другими словами, то, что вы хотите решить с помощью психолога. Какой результат вам нужен?

– Во-первых, я хочу выговориться, поделиться душевной болью и получить от вас понимание и поддержку. Устала держать все в себе. Во-вторых, навсегда забыть супруга и вырвать страницу из книги моей прошлой несчастной жизни. В-третьих, научиться жить счастливо, несмотря на неудачу в супружестве.

– Мне нравится, что вы так позитивно настроены! Скорее всего, совсем забыть прошлое не получится, а вот поразмыслить, принять этот опыт, пусть и неудачный, и жить дальше счастливо вполне возможно.

– Даже не знаю, с чего начать.

– Начните с того, что сильнее всего болит.

## **Знакомство с будущим мужем и семейная жизнь**

– Я вышла замуж в 22 года за человека, которого, как мне казалось тогда, любила. На самом деле, если разобраться, мне просто хотелось примерить роль невесты, но не жены. Мои подружки одна за другой играли свадьбы и съезжали от родителей. Ох, как же я мечтала тоже уехать из родительского дома, а точнее, от их опеки и контроля. Олег вовремя позвал замуж, а я долго не раздумывала, сразу согласилась. Если бы знала, что можно по-другому, не было бы всех этих слез и метаний. Наверное, в пропасть страданий меня толкнули молодость и глупость.

Мы познакомились на вечеринке у знакомой. Я тогда жутко перебрала со спиртным, а Олег возился со мной. Был рядом и заботился, когда меня тошнило. Чуть протрезвев, я предложила выйти на свежий воздух, и мы пошли в близлежащий парк. Была теплая весенняя ночь. Так романтично. Ласковые поцелуи Олега и алкоголь сделали свое дело. Нас связало нечто большее. Он стал моим первым мужчиной, а я – его очередной женщиной.

Проснувшись утром, несмотря на головную боль, я сразу поняла, что сделала что-то ужасное. Моего ухажера рядом не было. Приведя себя в порядок, поплелась на пары. Подруга подкалывала, расспрашивала про нас, а я молчала как партизан.

К вечеру объявился Олег с букетом цветов и минералкой и назвал меня своей любимой девушкой.



Мы стали встречаться. Все было хорошо. Он оказался внимательным, ласковым, где-то даже послушно выполняющим мои капризы.

Не знаю каким образом, но мать вычислила мои «похождения» и вынесла вердикт: «Переспали – значит, надо сыграть свадьбу». Пришлось познакомить его с родителями. Выслушав претензию отца: «Испортил дочь – женись!», Олег, не раздумывая, сделал мне предложение. Назначили дату бракосочетания. Отгуляли. Я стала женой, он – мужем. Вот с этого момента можно начать говорить о страданиях, потому что бытовуха и притирка друг к другу расцвели пышным цветом.

Я старалась быть примерной женой: готовила, убирала беспорядок, стирала, мыла. К тому моменту я уже окончила вуз и устроилась на работу, где было много сотрудников-мужчин, оказывавших мне знаки внимания. Зная об этом, супруг жутко ревновал, позволяя себе называть меня «шлюхой». Было невыносимо обидно и очень больно, ведь поводов никому из коллег я никогда не давала. На все мои оправдания и заверения в супружеской верности Олег говорил: «Так быстро отдалась мне, переспишь и с другим». После подобных обвинений я буквально рыдала, но муж был непоколебим.

Наша интимная жизнь превратилась в пытку. После секса он в грубой форме постоянно спрашивал меня, с кем из коллег я предпочитаю спать. Морально уничтожал меня как

женщину, навешивая ярлык «гулящая». Я же пыталась заслужить его доверие и защищалась молчанием. Он быстро отходил и вскоре просил прощения. В такие моменты казалось, что все даже хорошо, идиллия.

Однажды мужа отправили в командировку на три месяца. Это время стало для меня настоящим адом. Звонки по видеосвязи с просьбой показать дом, чтобы Олег убедился, что я не привела мужчину на брачное ложе, превратились в ежедневную норму. Плюс вновь посыпались обвинения и оскорбления. Жить стало невыносимо. Муж так убедительно утверждал о моих изменах, что порой я представляла в своей постели чужого мужчину и вздрагивала. К счастью, я была достаточно сильна, чтобы пережить все это.

Я пыталась понять, почему наше мимолетное счастье распалось, не оставив даже послевкусия. Видимо, я стала жертвой тирана, а бывшие счастливые минуты оказались просто иллюзией. Временами я все же пробовала вернуть потухшие чувства, но очередная истерика обезумевшего ревнивца возвращала меня в состояние беспомощности и ничтожности.

– Диана, это действительно очень больно. Я вас понимаю. Что помогало вам оставаться сильной рядом с таким человеком?

– Думаю, надежда и вера в то, что он изменится.

– Да, надежда и вера – те состояния, которые дают человеку силы переносить любые испытания. Сколько существо-

вал ваш союз? Есть ли дети от брака и как вы пришли к решению развестись?

– Наш брак продержался четыре года. Детей, слава богу, не родили. За этот период мы несколько раз разъезжались по разным квартирам. Точнее, уходила я, снимала жилье. Однако хватало меня на месяц-полтора – Олег всякий раз уговаривал вернуться. Было красиво и романтично: цветы, ресторан, путешествие на море.

Вот только стоило мне сдать, как все начиналось по новой: ревность, оскорбления, побои.

Первый раз он ударил меня в лицо и разбил нос, когда мы отдыхали в Турции. Причина: на пляже я обернулась на молодых парней, игравших в волейбол. Они так громко смеялись, что я не смогла сдержать любопытства. Мужу показалось, что я восхитилась их загорелыми полуобнаженными телами. Придя в отель, он взбесился, заявив мне, что испытал унижение и стыд за мое поведение. Конечно, ничего такого в моем взгляде не было, но как я могла ему это доказать?

## **Измена и развод**

– А касательно вашего вопроса о решении развестись... Причиной стала измена Олега. Если бы тогда я не застукала его со своей подругой, не знаю, сколько бы еще мучилась, живя с ним. В тот день я ушла пораньше с работы, плохо себя чувствовала. Как обычно, зашла в супермаркет, чтобы ку-

пить его любимые пончики, заскочила в аптеку и поднялась к нам. Открыла дверь своим ключом и обомлела сначала от удивления, а потом от тревоги. Сердце бешено заколотилось, вспотели ладошки, дыхание стало прерывистым.

В прихожей валялись женские вещи, играла музыка, а из спальни доносились протяжные стоны сексуального наслаждения. Пройдя в комнату, где происходило бесстыдство, я застала мужа лежащим на Ленке, коллеге по работе и подруге по совместительству.

Диана расплакалась. Я принесла стакан воды и попросила ее выпить немного, подала упаковку с бумажными платочками. Успокоившись, она продолжила.

– Знаете, это была последняя капля моего терпения. Ревность и побои я прощала, но измену – никогда не прощу. Как ни странно, супруг не стал меня уговаривать. Думаю, он нашел очередную жертву в лице Ленки.

Из случившегося сделала вывод: наверное, я дура, раз верила мужу и возвращалась в семью. Теперь мне кажется, что это была болезненная зависимость. Я любила и ненавидела, боялась и рисковала, была счастлива, что мы вместе, и испытывала страдания рядом с ним.

Нас развели очень быстро. Выйдя из загса, каждый пошел своей дорогой. Нажитое имущество делить не стали – оно осталось в его квартире. Возвращаться к родителям было не вариант, поэтому я сняла отдельное жилье.

Прошло полгода, но чувствую, что я застряла там, рядом

с Олегом, в его квартире. Мои мысли каждый день о том моменте, когда я, словно оплеванная, стою возле супружеского ложа, где муж кувыркается со своей любовницей.

– Диана, я сочувствую вам. Примите мою поддержку. Вы столкнулись с огромным потрясением. Близкий человек вас предал, не оправдал надежд, растоптал ваши чувства. Это очень больно, я понимаю. Что вы сейчас чувствуете, после того как рассказали мне о том случае, когда муж вам изменил?

– Я не знаю. Мне очень больно в области грудной клетки.

– Понимаю. Попробуйте представить это чувство, которое находится в области грудной клетки, отдельно от себя на воображаемом стуле и спонтанно придайте ему образ. Что или кто это?

– Ой, это огромный огнедышащий дракон с тремя головами. Он очень большой и страшный, стул под ним трещит.

Я поняла, что клиентка без трудностей представляет образы и решила работать с ней по методу эмоционально-образной терапии (автор Н.Д. Линде).

– Давайте спросим дракона, что он для вас делает.

– Он ответил, что защищает меня от несправедливости и охраняет мои чувства. Еще он хочет спалить кровать, на которой произошла измена, и наказать бывших мужа и подругу.

– Позвольте ему это сделать. В вашем воображении можно все.

Диана закрыла глаза и начала напряженно покачивать ногой, брошенной на другую ногу. Руки сжали подлокотники кресла. На лице застыла эмоция злости. Примерно через пару минут я заметила, что клиентка расслабляется. Она с облегчением откинулась на спинку кресла, улыбнулась и выдохнула.

– Ух, как классно! Давно мечтала, чтобы эти прелюбодеи ответили по заслугам. Дракон сжег кровать дотла, а муж с Ленкой носились от страха по квартире в чем мать родила и молили о пощаде. Так смешно!

– Да, весело. Взгляните на дракона, Диана. Как он теперь выглядит?

– Вы знаете, он стал маленьким дракончиком. Похож на игрушечного. Такой милый и добрый. Я его теперь не боюсь.

– И что он говорит?

– Что не даст больше меня в обиду. Будет защищать и сторожить мой покой. Советует мне никого не бояться и отстаивать свои интересы, ведь с ним я в безопасности.

– Диана, прекрасно! Мысленно поблагодарите его за заботу о вашем спокойствии и за защиту. А в область грудной клетки какое приятное чувство вам бы хотелось поместить?

– Я помещу туда ощущение свободы, легкости, умиротворения.

– Чудесно! Вдохните полной грудью эти чувства и запомните ощущения в теле.

После сессии Диана ушла с расправленными плечами и

с улыбкой на лице. Ей стало значительно лучше. Из 10 баллов по шкале самочувствия, где 0 – это состояние в начале встречи, а 10 – отлично, клиентка поставила себе 8.

Полагаю, важно пояснить то, что произошло во внутреннем мире Дианы. Образ дракона – это невыраженный гнев на бывшего мужа и любовницу, который она носила в себе после измены и спустя полгода после развода. Вообразив некую игру с этим образом, Диана распаковала злость и дала ей выход, направив ее энергию на объект, причинивший душевные страдания. В результате накопившиеся негативные эмоции освободились, а на их место клиентка поместила чувства свободы и легкости, разрешив им быть в своем теле. Такое воображаемое действие наполнило энергией и улучшило эмоциональное состояние. Можно предположить, что клиентка прошла первую стадию расставания с любимым мужчиной – гнев. Впереди еще три больших шага до свободы от душевных страданий и полноценной жизни, наполненной счастьем.

# Может, вернуться?

## Вторая сессия. Понедельник, 12:00

Утром в семь часов я проснулась от внезапного телефонного звонка. Звонила Диана. Ее взволнованный голос насторожил меня.

– Здравствуйте. Извините, что я вот так вот неожиданно беспокою вас.

– Диана, здравствуйте! У вас что-то случилось? Насколько я помню, мы встречаемся завтра.

– Да, случилось. Мне беспокойно. Может быть, у вас есть свободное окно для консультации?

– Минуту, достану свой ежедневник, – ответила я и спроне стала шарить в сумке, забыв, что оставила свой блокнот на рабочем столе. – Диана, да, клиент перенес встречу, и освободилось время на 12 дня.

– Как замечательно! Спасибо! Кажется, я не смогла бы подождать до завтра. До встречи.

Полдень. Диана вошла напряженная и немного суетливая. Присев в кресло, она начала тревожно теревить край бархатной юбки и покусывать губы.

## Как теперь быть?

– Как прошла ваша неделя и что явилось поводом для сегодняшнего визита?



– Он снова вернулся в мою жизнь. Звонит, пишет сообщения и просит начать все с чистого листа. Не знаю, что делать, поэтому я не дождалась завтрашнего дня.

А ведь у меня все было так хорошо. После предыдущей сессии я впервые за шесть месяцев почувствовала себя радостно и уверенно. Запланировала и устроила себе день красоты, избавилась от старых вещей, встретилась с давней подругой, с которой душевно и весело провела время. Жизнь начала приобретать новые краски и наполняться мгновеньями счастья. Даже на работе коллеги заметили мои изменения.

«Ты что, влюбилась? – спросил меня шеф. – Вся светишься!» И знаете, что я ответила? «Да, влюбилась! В себя!»

Пару дней назад мне позвонили с незнакомого номера. Я обычно не отвечаю на такие звонки, но в этот раз приняла вызов. Это был Олег. Жалобным голосом он попросил не отключаться. Начал с того, что все осознал и понял, как ему без меня плохо. Умолял о встрече, но я была непоколебима. Однако после нашего разговора мое приподнятое настроение обнулилось, и закрались мысли о нем. Откуда-то стали возвращаться воспоминания о приятных моментах, проведенных вместе, сумасшедшем сексе, совместном отдыхе. Что-то внутри меня откликнулось на его «Я все осознал! Я не могу без тебя жить. Поверь мне, я тебя не разочарую». Другая же часть меня взбунтовалась, вспомнив, напротив, всю боль, пережитую в браке. В итоге победу одержала ностальгия по

радостным временам супружеской жизни.

Как мне теперь быть?

– Да, непросто вам, я понимаю. Давайте подумаем, что будет, если вы вновь вернетесь к бывшему мужу?

– Я думаю, в его поведении ничего не изменится. Если он сходил налево один раз, то сделает это и снова. Не верю, что люди так быстро становятся другими. Возможно, первый месяц мы будем похожи на счастливую пару, но потом все повторится: ревность, ссоры, оскорбления, унижения, побои. Я это проходила, и не один раз. Но все же... А что если это не так? Я сомневаюсь. Может, стоит сохранить семью?

– Диана, о какой семье вы говорите? Разве официального развода не было?

– Был, конечно. Значит, и семьи уже нет. Я поняла! Ваш вопрос помог мне поймать инсайт. Оказывается, я до сих пор живу прошлым, когда мы были мужем и женой. А еще почему-то чувствую себя виноватой в том, что брак не смог выстоять. Хотя и понимаю абсурдность своей вины.

– Прекрасные осознания!

## **Виноватая часть**

На минуту в нашем диалоге возникла пауза. Было заметно, что женщина находится под впечатлением от внезапно-го озарения. Она задумчиво смотрела в окно, изредка кивая головой, очевидно, перебирая в мыслях сложившуюся ситуацию.

– Какая часть вашего внутреннего мира ощущает себя виноватой? Вообразите ее на этом стуле, – я показала на стул, стоявший напротив Дианы. – Как она выглядит? Что чувствует? Чем можно ей помочь?

Клиентка закрыла глаза и тяжело вздохнула.

– Я представила образ своей виноватой части. Это и есть я сама, когда жила с Олегом. Она сидит с поникшей головой в серой рваной одежде, руки связаны веревкой. Волосы собраны в тугой пучок, на лице нет макияжа, рот заклеен скотчем. Она винит себя во всем, что происходило в отношениях с бывшим мужем...

– Чем можно ей помочь, Диана?

– Она хочет, чтобы я развязала ей руки, сняла рваное тряпье и дала право голоса, освободив рот от скотча.

– Диана, а кто запретил ей говорить и связал руки? Ответьте спонтанно, не анализируя.

– Первое, что приходит в голову – Олег. Так и есть, он же ревновал меня к каждому столбу. Когда я стильно и красиво одевалась, ругался и обвинял в изменах. При малейшем возражении применял силу. И вообще, связывал мне руки в ответ на любое мое действие. Как-то я захотела воплотить детскую мечту стать художником и записалась на курс по правополушарному рисованию. Так он взбесился от злости: «Там препод – мужик, а ты пойдешь хвостом вилять?» А после каждой ссоры, связанной с ревностью, и не только, кстати, он говорил мне: «Ты сама во всем виновата, спровоцирова-

ла». Получается, бывший убедил меня, что я – причина всех конфликтов, происходивших между нами?

– Похоже на это. Но по факту вы не можете нести ответственность за его поведение, эмоции, неадекватные мысли о вашей неверности. В чем тогда ваша вина?

– Действительно, я же не виновата, что Олег слегка больной на голову. С моей стороны никогда не было флирта с другими мужчинами и поводов для ревности. Я и так многое ему прощала, старалась для благополучия семьи быть хорошей женой.

– Скажите вашей виноватой части, что она ни в чем не виновата, потому что вы так решили, и понаблюдайте, как поведет себя образ.

– Как интересно! На ее лице появился румянец, она встала со стула и разорвала веревки на руках, сорвала с губ скотч, сбросила рваную одежду, распустила волосы и радостно мне улыбнулась. Под тряпьем оказалось красивое платье, которое я ни разу не надевала, потому что мужу оно не нравилось. Я хочу забрать ее с собой и защитить от всех, кто будет ее обижать.

– Конечно, сделайте это в своем воображении. Можете взять ее за руку и обнять. Мысленно соединиться с ней. Ведь это вы в те моменты, когда были уязвимы и не могли дать отпор агрессору, то есть бывшему мужу. Единственное, что вам оставалось – соглашаться с ним, дабы избежать распада семьи.

– Как невероятно ощущение! Кажется, я нашла то, что давно потеряла.

– Замечательно, Диана! Что вы теперь думаете о звонках и сообщениях от бывшего супруга?

– Наши отношения в прошлом. У них нет будущего. Теперь я на сто процентов убеждена в этом. Никогда, никогда не вернусь к тем страданиям!

После ухода клиентки я несколько минут радовалась тому, какую глубокую работу проделала она в душе. Горжусь ей. Чтобы пройти этап метаний между «забыть» и «вернуться» после развода с абьюзером нужно действительно много сил и стараний. В том, что рассказала Диана об отношениях с супругом, я вижу физический и эмоциональный абьюз. Перечислю признаки, определяющие мое профессиональное видение насилия: неоднократное применение физической силы, выражающейся в побоях; постоянные упреки и подозрения в супружеской неверности; регулярные унижения и оскорбления; манипуляции, основанные на чувствах страха и вины. Отличительной особенностью в поведении абьюзера является то, что он старается во что бы то ни стало вернуть ускользающую жертву. Для этого на время он становится ласковым, внимательным, дарит подарки и клянется в любви. Как только жертва попадает на крючок, а абьюзер убеждается, что у нее нет сил вырваться, начинается новый круг насилия.

Для решения ситуации Дианы еще многое предстоит сде-

лать, но она на верном пути.

# Депрессия и паника

Сегодня в три часа пополудни я жду Диану. На прошедшей неделе она ни разу не позвонила и не написала сообщение. Хочу верить, что она находит в себе силы и самостоятельно справляется с последствиями развода, но все же чувствую что-то неладное.

Проводив очередного клиента в 14:30 и готовясь встретить Диану, я решаю попить кофе. Как обычно, налив ароматный бодрящий напиток и удобно расположившись в своем кресле, заглядываю в мессенджер, чтобы проверить непрочитанные сообщения. Одно из них от Дианы. «Сегодня не могу посетить ваш кабинет, три дня валяюсь в кровати овощем. Давайте перенесем терапию на другую дату». Подобрал свободное время для сессии, пишу ей с пожеланиями скорейшего выздоровления и прошу в случае нестерпимых эмоций звонить мне не раздумывая.

Утро пятницы. Тороплюсь на работу, на ходу жуя бутерброд и запивая его вчерашним соком, а в мыслях недоумение. «Как можно не услышать будильник? Давно такого не было!» 15 минут до встречи с Дианой. Надеюсь, успею.

**Третья сессия. Пятница, 9:00**

**Я не сумасшедшая, правда?**

Диана, войдя в кабинет, попросила разрешения присесть на стул возле окна. Между нами образовалось приличное расстояние, примерно два метра. Не дождавшись моих вопросов, она очень тихо начала разговор.

– Пять дней я нахожусь в жуткой печали. Мне очень трудно на чем-либо сосредоточиться. Пришлось взять отгулы на работе. Я только и делаю, что сплю, ем, грущу, плачу. И так по кругу. Даже начала думать, что терапия не работает. Мне становится хуже, болят голова и позвоночник. Пытаюсь гнать негативные мысли, но не справляюсь.

– Да, это неприятно, я понимаю. О чем или о ком вы грустите и плачете, Диана?

Она достала платок и принялась вытирать катившиеся по щекам слезы. Немного успокоившись, так, чтобы стало легче говорить, ответила:

– Я как будто зависла в мыслях: осталась одна, никому не нужна, больше не встречу любовь, не выйду замуж, не рожу ребенка. Сожалею, что связала свою жизнь с Олегом и потратила на него молодость. Ведь в итоге я лишь нажила кучу проблем со здоровьем и окончательно утратила уверенность в себе и в завтрашнем дне. А вчера у меня после длительного перерыва снова случилась паника. Думала, что подохну. Сорри за грубость. К счастью, скорая приехала быстро. Как обычно, все показатели в норме. Врач отправил к психиатру. Но я же не сумасшедшая, правда?

– Правда. Диана. Давайте разберем ваше текущее эмоци-



ональное состояние более детально. Начну по порядку. То, что вы грустите, плачете и пребываете в негативных мыслях, похоже на депрессию. Именно она является одной из стадий горевания после расставания с супругом. Любая утрата у человека протекает в несколько этапов, которые важно прожить, чтобы продвинуться вперед к новой жизни без страданий. Но на каждом из них важно не застрять, иначе осознанно или неосознанно начнет тянуть обратно в прошлое. Развод вас серьезно травмировал, поэтому вы находитесь здесь, в моем кабинете. Психология рассматривает пять шагов из развода: отрицание или шок, гнев (злость), вину, депрессию и принятие случившегося и готовность идти дальше, не оглядываясь назад.

На прошлых сессиях вы прошли два из них: гнев и вину. Исходя из вашего состояния, можно предположить, что теперь вы продвинулись на следующую ступень. И это не плохо и не хорошо. Это нужно прожить и отгоревать.

Что касается панических атак, то они могут быть связаны с депрессией, которая, очевидно, была и раньше, просто не так ярко проявлялась. Вы ведь четыре года жили с человеком, душевно и физически уничтожавшим вас.

Стресс в связи с изменой и разводом также является весомым поводом для паники. Как и негативные чувства, которые вы носите в себе, не давая им выхода наружу. Кроме этого, сожаление о прошлом опыте нередко заставляет ругать себя за неудачи и промахи. И та часть личности, которую че-

ловек не одобряет, осуждает и не любит в себе, становится отвергнутой, ненужной, вызывая состояния, похожие на панику. Другими словами – у личности теряется целостность. А возвращая себе застрявшие в прошлом или вытесненные части личности, мы обретаем мир в душе и гармонию. На предыдущих встречах мы уже запускали этот процесс, и вы чувствовали облегчение. Помните?

– Да, конечно. Такое состояние трудно забыть, – клиентка впервые за все время улыбнулась.

– Еще один важный момент, который следует проговорить. Вам действительно стоит прислушаться к рекомендации врача скорой помощи и посетить психиатра. Диагнозы депрессия и панические атаки – это по его части. Лучше подстраховаться и не упустить течение заболевания во избежание серьезных последствий. Такие недуги легче побороть, если заниматься ими в комплексе. А это и наблюдение у психиатра, и медикаментозное лечение, и терапия у психолога. Психиатр не только доктор для, как вы выразились, сумасшедших.

## **Ругаю, ненавижу, не прощаю**

Диана попросила стакан воды и пересела со стула на клиентское кресло. Она заметно взбодрилась и стала менее тревожной.

Я продолжила:

– Извините, я много наговорила, и, возможно, что-то для

вам осталось не очень понятным. Хотела бы послушать ваши мысли на этот счет.

– Спасибо, что все объяснили. Я даже успокоилась и поняла, что со мной вроде бы не так все плохо. Вы правы, я ведь ругаю себя и порой даже ненавижу. Не могу простить себя за ту ночь, когда перебрала с алкоголем и переспала с Олегом. Не будь того случая, все было бы по-другому. Ведь для уменьшения душевной боли я исключила ту себя из своей настоящей жизни. Сейчас я это хорошо понимаю. Что же мне делать? Как вернуть ее и простить?

– Попробуйте представить образ той части себя, которую вы ругаете, ненавидите и не прощаете. Кто или что это? Как выглядит? Когда появилась? Как себя чувствует? Что хочет вам сказать?

– Это я в период студенчества. На ней рваные джинсы, куртка-косуха, кеды. Она появилась после той пьяной вечеринки и первой ночи с бывшим. Та я очень грустная, постоянно всхлипывает, ей обидно. Чувствует себя брошенной и стоит в углу, словно наказана.

– Кто ее бросил и кто наказал?

– Я. Мне жаль ее. Она ведь совсем молоденькая и глупенькая. Еще и наивная, доверяет каждому. Думаю, она хочет попросить у меня прощения за свой поступок.

– А вы сможете простить? Что бы вам хотелось ей сказать?

– Я не знаю. Но очень бы хотелось. А сказала бы, что не всем можно доверять. Что обязательно нужно проверять че-

ловека временем. Общаться с ним, узнавать его, делать выводы. Но все произошло так, как произошло. Ты не могла предугадать, как будет. Ты ошиблась, но это тоже опыт. И я благодарна тебе за то, что есть. Я прощаю тебя, не хочу больше наказывать. Срок наказания вышел.

– Как реагирует образ, когда вы говорите с ним?

– Она плачет и благодарит меня. Хочет обнять.

– Позвольте ей сделать это. Слишком долго она была изолирована от общения с вами. На вдохе можете принять ее как часть своего внутреннего мира.

Мне было интересно наблюдать за Дианой в тот момент. Ее лицо с каждым вдохом и выдохом менялось, становилось более расслабленным, на щеках выступил румянец, губы растянулись в легкой улыбке. Тело немного обмякло, когда она откинулась на спинку кресла, погрузившись в себя, а руки бессильно свисли с подлокотников.

– Диана, как вы? Можете возвращаться ко мне.

– Чувствую себя обновленной. Похоже на состояние приятного полета. Хотя я и не чувствую сил, но желаю чем-нибудь заняться. В моей квартире такой бардак! Надо настраиваться на реальную жизнь, а не обитать в руинах прошлого. Как считаете, далеко мне еще до полного принятия развода?

– Сложно сказать. Вероятно, нужно пожить с тем опытом, который вы получили сегодня, познакомившись со своей отвергнутой частью. Теперь-то вы понимаете, что не стоит наказывать себя за ошибки?

– Да, я все поняла. Нужно собрать себя буквально по частям.

# Страх одиночества

## Право на чувства

Прошлая неделя была для меня более напряженной, чем предыдущие. Несколько моих клиентов, включая Диану, пребывали в подавленном и тревожном состоянии, схожим с депрессией. Я всегда особенно сопереживаю человеку в такие моменты, поскольку испытала похожие переживания на собственной шкуре и как никто понимаю, что важно продолжать терапию, а не опускать руки, как клиент, который отменил сегодня встречу.

В освободившийся час я решила немного отвлечься от работы и зашла в соцсеть. К тому же подруга ждала ответа на свое сообщение. Записав ей голосовое, лениво прошлась по новостной ленте в поисках чего-нибудь юмористического. Взгляд зацепился за пост на тему о том, как пережить развод, и я, не удержавшись, щелкнула на комментарии под ним. Особенно много там писали про то, что «нужно не думать и забыть бывшего», «искать нового мужчину», «не плакать, так как он не стоит ваших слез», «не переживайте, а ждать нового счастья». Часто такие советы людям, переживающим развод, приносят только вред. Еще бы! В нашем обществе социально неприемлемо показывать настоящие чувства, тем более негативные. С самого детства ребенку запрещают злиться, считая его эмоции плохим поведением и

непослушанием. Стыдят за малейшие провинности, тем самым отворачиваясь от дитя. Винят за любой проступок, даже если очевидной вины нет. Такие методы воспитания применяются, конечно, из благих намерений, дабы вырастить нормального человека. Вот только понятие «норма» у каждого разное. Проживать и выражать эмоции – и есть нормально. Это внутренний мир каждого из нас. Другое дело – если не учить ребенка проявлять чувства безопасно для себя и окружающих, то как он поймет, как надо жить в социуме?

Бурное обсуждение, в котором участвовали представители обоих полов, не оставило меня равнодушной, и я тоже вовлеклась в беседу, оставив комментарий: «Все, что вы чувствуете, расставшись со второй половиной, – естественно и нормально. Вы имеете право злиться, кричать, плакать, грустить, печалиться. Не стоит “держатъ лицо” и “себя в руках”, потому что эмоциям нужен выход. Только прожив их все, вы сможете продвинуться вперед к жизни без боли от разрыва. Не стоит винить себя в произошедшем и выискивать свои несовершенства, стремясь вернуть партнера. Отношения в паре – дело двоих. Поэтому ответственность за то, что в них происходит, лежит и на мужчине, и на женщине».

**Четвертая сессия. Пятница, 12:00**

**Вкус к новой жизни**

Час пролетел незаметно, вошла Диана. Выглядела она ве-

ликолепно. Платье миди зеленого цвета подчеркивало ее фигуру, а серебряная брошь в форме цветка добавляла шарма. Локонь обнимали плечи, оранжево-алая помада на губах гармонировала с нарядом.

Поприветствовав друг друга, мы начали сессию.

– Мне стало определенно лучше. Могу с уверенностью сказать, что я почувствовала вкус к новой жизни. Неделя прошла немного напряженно. За время моего отсутствия на работе накопилось много горящих проектов, и я усиленно разгребала их. Вечерами занималась рисованием, что очень помогало расслабиться. А ведь я не рисовала с тех пор, как вышла замуж. Так что наконец-то вернула себе хобби. Панических атак больше не было. В связи с этим я не пошла к психиатру. Надеюсь, что справлюсь сама и с вашей помощью. Знаете, у меня даже проскакивали мысли, что я решила свои проблемы и терапия мне больше не нужна. Понимаю, звучит слишком самоуверенно. Так не бывает. Это просто временное облегчение. Или все-таки бывает?

– Благодарю вас за откровенность. Это важно обсудить. За три сессии, конечно, всех проблем не решить и стойкий результат не получить. Наша с вами работа, прежде всего, нацелена на то, чтобы вы научились справляться с ситуацией самостоятельно, находя силы внутри. Не подавлять чувства, чем вы раньше занимались, а безопасно для себя и окружающих выражать их. Не зализывать в прошлом, не витать в будущем, а жить в моменте, находя свое счастье здесь и сейчас, в



настоящем. А ещё чтобы вы смогли отыскать и примириться со всеми травмированными частями своей души и стали целостнее как личность, способная противостоять невзгодам жизни.

Мысли о том, что вы решили проблемы, приходят к вам не просто так. Так работает сопротивление к внутренним изменениям. Это нормально, обычный процесс в психотерапии. Возможно, мы приближаемся к чему-то очень важному для вас, а психика защищает ваши привычные механизмы взаимодействия с собой, людьми, миром. При всем этом вы продвинетесь вперед только настолько, насколько будете готовы именно сегодня. В периоды возникновения подобных мыслей важно не останавливаться и продолжать начатую работу. Сделав выбор между «прервать терапию» и «продолжить» в пользу последнего, вы поймете, что все было не зря.

### **Белый и пушистый зайчик**

– Верю, что так и будет. Вчера я думала над тем, что с вами обсудить сегодня, и поняла, что не хочу остаться одна, без мужчины. У меня есть страх одиночества, и он был всегда. Поэтому я терпела и возвращалась к Олегу. Думаю, пора погрузиться в этот страх и разобрать его.

– Вы решительно настроены! Диана, спонтанно вообразите того, кто внутри вас боится одиночества. Кто или что это? Как выглядит? Как себя чувствует?

– Я вижу зайчика. Он белый, пушистый и очень дрожит то

ли от холода, то ли от страха. Он совсем один, ему страшно, никого нет рядом. Боязнь такая, что зайчик не может найти выход из норы, в которой сидит.

– Спросите его, кого он боится?

– Маму. Она будет ругать его за то, что он выйдет из домика без разрешения. А ему хочется бегать, прыгать, играть с другими зайчатами, познавать мир, веселиться.

– Чем вы можете помочь зайчику?

– Вывести его из норы. Поддержать в познании мира вокруг, вселить уверенность.

– Диана, мысленно поговорите с ним и позвольте ему делать то, что он хочет. Убедите его в том, что вы рядом, а значит, ему нечего бояться. С вами он в безопасности.

Клиентка закрыла глаза и разрешила белому пушистику бегать, играть, прыгать и радоваться, познавать окружающую среду. В результате образ зайца трансформировался в девочку пяти лет. В Диану в детстве. Дальше клиентка стала делиться откровениями о своих отношениях с матерью. Мама любила контролировать ее и опекать. Постоянно предостерегала: «Туда нельзя, опасно!», «Одна ты не справишься». В итоге Диана росла неуверенной в себе девочкой и боялась ошибаться, потому что мама ругалась на нее. В подростковом возрасте появились разговоры о том, что надо выходить замуж за мужчину, который станет первым в постели, так как «испорченные» девушки никому не нужны. Их используют, а потом бросают, и доживают они до старости в

одинокестве. А старая женщина тем более никого не найдет.

В результате таких наставлений Диана выбрала для себя токсичный брак с первым своим мужчиной. Страх, преследовавший ее с детства, заставлял сохранять семью вопреки страданиям.

Я предложила клиентке оказать поддержку ее внутренней девочке. Диана разрешила той совершать ошибки, убедив, что больше не будет ругать, а напротив, поможет со всем справиться. Мысленно приняв свою детскую часть, клиентка поняла, что больше не одинока. Ведь неудачный брак – это тоже опыт, который дал возможность извлечь для себя жизненные уроки. Теперь, когда она взрослая и состоявшаяся женщина, необязательно жить прошлыми убеждениями матери. Пора делать собственные выводы. Мама на тот момент имела право так думать, но это не значит, что сейчас стоит с ней соглашаться. Человек сам творец своей жизни, и никто не знает, как лучше именно для него.

Уходя с консультации, Диана попросила назначить следующую встречу через три дня, поскольку возник запрос на проработку ее отношений с родителями.

# Обида на родителей

## Пятая сессия. Вторник, 9:00

– Все эти дни после терапии, – начала сходу Диана, не успев присесть в кресло, – я думала о родителях. Знаете, я сильно обижаюсь на них за тот вечер, когда Олега поставили перед фактом женитьбы. Если бы не они, то мы бы не поженились. Рано или поздно, будучи моим парнем, Олег проявил бы жестокость, и я бы с ним рассталась. Выходит, из-за родителей я столько лет жила не своей жизнью, потому что не хотела их предавать и быть плохой дочерью. Теперь я с сожалением понимаю, что предателем я стала для самой себя. Продолжать обижаться, думаю, не выход. В конце концов, они не чужие люди, по-своему меня любят, да и до осознанности им далеко. Помогите мне отпустить обиду и начать общение с матерью и отцом с позиции взрослого человека.

– Диана, я рада, что вы берете ответственность за собственные чувства и отношения с близкими в свои руки. В какой части вашего тела находится обида? Представьте ее в виде образа отдельно от себя. Кто или что это? Как выглядит?

– Обида ощущается в области головы. Это клубок черного цвета из непонятной субстанции примерно 30 сантиметров в диаметре. Мне неприятно на него смотреть, появляется

ся отвращение.

– Позвольте клубку проявить все чувства, которые в нем есть. Можно даже сказать вслух: «Я разрешаю тебе выразить все чувства, которые в тебе есть». Что тогда происходит с образом?

– Из него вылетают голубые бабочки. Они все разного размера. И большие, и маленькие, и совсем крохотные.

– Как здорово! Что для вас значат эти голубые бабочки?

– Легкость, свободу, радость. Они порхают, питаются цветочным нектаром, наслаждаются каждым мигом. Как прекрасно так жить! Мне хочется так же.

– Попробуйте. Помните, что в вашем воображении можно все! Мысленно представьте себя бабочкой и почувствуйте эту энергию легкости, свободы, радости. Вдохните ее, понаблюдайте за своим телом, запомните эти ощущения. Наслаждайтесь жизнью!

Диана расплылась в улыбке и стала делать глубокие вдохи и медленные выдохи. С каждым выдохом она становилась расслабленнее, напряжение улетучивалось, негативные мысли не находили способа остаться в голове, на щеках выступил нежный румянец. Испытав приятные ощущения, клиентка позволила полученной от порхающих бабочек энергии занять место в области головы, где жила обида.

– Диана, представьте, что родители находятся напротив вас. Что вам хочется сделать?

– Я хочу их обнять. Сегодня же позвоню маме и скажу,

что навещу их с папой в выходные. Давно не была в отчем доме. Соскучилась очень.

– Здорово! Я желаю вам прекрасных выходных!

# Жизнь продолжается

Настроение паршивое. Очень устала от навалившихся проблем в этом месяце. Недомолвки с супругом, двойка в четверти у сына-подростка, попавший под автомобиль любимец-кот. Понимаю, что плохо адаптируюсь к стрессовым факторам. Пришлось отменить все встречи на сегодня и взять паузу. Убеждена, что не могу консультировать в таком состоянии, оставаясь объективной. Надеюсь, одного дня мне хватит, чтобы восстановить силы. Экстренно записалась онлайн на прием к личному терапевту. Появилась надежда, что справлюсь.

«Жизнь продолжается!» – восклицаю я в завершение сессии у психолога. Можно возвращаться к работе. Завтра предстоит много дел.

## **Шестая сессия. Вторник, 13:00**

Диана вошла с улыбкой на лице. Присев в кресло, она радостно заявила:

– Жизнь продолжается! Я принимаю все, что было в ней. Хочу смотреть только вперед.

– Восхитительно! Я тоже так считаю. Как прошла ваша неделя?

– Хорошо. Мне даже нравится теперь быть в одиночестве. Можно размышлять, заниматься любимым делом, строить

планы. Я поняла, что ни один мужчина на свете не сделает меня счастливой, пока я не буду чувствовать счастье внутри.



# 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.