



16+

Рада Орлова

Зачем тебе ты, или При чём здесь психолог?

Рада Орлова
**Зачем тебе ты, или При
чем здесь психолог?**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63010702

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-03419-8

Аннотация

Эта книга могла бы называться «Как стать счастливым». Но она не содержит определённого перечня действий. У этой книги две цели:

1. Поддержать тех, кто в этом нуждается. Я точно знаю – из любой ситуации можно найти выход. И не просто выход, а совершить переход на новый уровень своей жизни – комфортный и счастливый. 2. Предложить узнать на примере обычных историй из жизни о некоторых особенностях психики человека.

В книгу включены эпизоды интервью с антикризисным психологом Ириной Морозовой, в котором она рассказывает о том, что люди этой профессии могут, знают и чем готовы поделиться.

Содержание

Самое страшное было...	6
Между	13
Переводчик. Перевод с мужского языка на женский и наоборот	18
И почему так важен запрос	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

*Посвящается Евгении Евгеньевне Коптевой
1975-2019*

С благодарностью Екатерине Пачгиной, Ксюхе Тафичук, Галине Безукладовой, Евгении Евгеньевне Коптевой – низкий поклон всем, которые... «Мне недавно сказали, какая я молодец – терпела три года и вырвалась сама одна со своим сыном из ада, в котором жила. Но я не одна. Тот, кто знает – поймёт. Я благодарю Господа Бога, всех Ангелов и Святых, Друзей, которые помогали, звонили, писали, говорили, когда надо – молчали, пересылали, переводили, незнакомых и Близких, которые провожали, встречали, несли, подсказывали, поддерживали, советовали или просто слушали, верили вместо меня, вместе со мной.

Я благодарю, благодарю, благодарю.

Это книга для таких же, как я когда-то, для тех, кому кажется, что ничего нельзя изменить и никто им не сможет помочь...

«Когда будет совсем плохо и захочется уйти из жизни, уходи... Только не из своей.

В твоей – будет ещё много счастливых моментов... Уходи из жизни тех людей, с которыми тебе плохо».

Прочитано на просторах интернета, автор не известен.

По тексту: отвечает на вопросы антикризисный психолог Ирина Морозова – И.М., задаёт вопросы Рада Орлова – Р.О.

Самое страшное было...

23.03.2014 года мы пошли с ребенком якобы на прогулку, а сами поехали в аэропорт на самолет Москва-Мурманск.

...Я, когда он выходил из комнаты, успевала уже на ходу незаметно распахнуть по карманам куртки своё бельё или пудру, чтобы не тратиться на нужные мне по-любому вещи, сэкономить на этом.

Потом в коридоре получила длинный список, что купить из продуктов. Он, как обычно, стоял полуодетый, и перечислял наименования продуктов. Я соглашалась на всё, кивала, не поднимая головы, молча застёгивая, сидя на полу, обувь, и всё это время помнила, что я уже никогда не вернусь в это адово место.

Мне нужно поскорее выйти из квартиры, не смотреть в глаза – ведь у меня всегда всё написано на лице. Нужно стараться говорить ровным голосом с сыном и биологическим отцом ребенка. Одна дверь закрылась за мной, вторая, тамбур, двери лифта, консьержка, «до свиданья-до свиданья», две двери на улицу, и вот я уже толкаю коляску по асфальту. Медленно бегу или торопливо иду и боюсь, вдруг заметят, поймут, догонят и отберут у меня сына и дальше – пропасть.

Я не могу больше думать, во мне действует робот – нужно дойти до торгового центра на Останкинской, это 10 минут.

Аптека: купить таблетки от аритмии – иначе сердце выско-чит где-то по дороге... , магазин: купить зимнюю одежду для моего солнца – в Мурманске в марте снег по колено; и ещё попить, и поесть, и уговорить его сесть в машину покатать-ся.... , и нужно позвонить.

После того, как мой сын возвращался из гостей от своих дядей и тётей, после общения с бабулей он объявлял, что он не котик и не солнышко, и маме нельзя его так называть. А ещё нельзя целовать и гладить. Да, это было, как бы неприятно вам ни было это сейчас читать.

Я заранее припасла детский рюкзачок-котик (прятала его у подруги) на тот случай, если мой ребёнок после такой вот поездки к родственникам будет настроен против общения со мной, чтобы с помощью игрушки выманить сына погулять, ведь он мог закапризничать и не пойти. Там же у подруги хранился дубликат свидетельства о рождении ребенка, кото-рый я попросила изготовить якобы взамен утраченного. А на самом деле именно для такого случая – тайного отъезда и нашей будущей совместной жизни.

Самое страшное для меня во всем этом предприятии было – дойти с ребёнком в коляске до торгового центра, где меня должны были ждать... друг, который нас повезёт в аэропорт, чтобы мы успели на самолёт и улетели из Москвы подальше от этой семейки адамс.

Дойти, сесть в машину и поехать в аэропорт – значит решиться прекратить то, что стало невыносимым. Обратного пути нет.

Уже в аэропорту я стала получать смс: «Где вы? Что так долго?». Я не отвечала, ребёнок спал у меня на руках, мы уже были вдвоём друг у друга. Но до «канадской границы» было ещё далеко, и ещё предстояла пересадка в Питере.

У меня был портфель с ноутбуком и пакет с вещдоками, как я называла его. Это были документы для выигрыша в суде об определении места жительства ребёнка с матерью: характеристики с работы, справки о побоях из травмпунктов и т.д. и коляска-трость. Я ожидала приглашения на посадку в самолёт и ... Что и? Как описать, что я чувствовала? Еще по дороге в аэропорт я думала и говорила: «Зачем же я увожу ребёнка из полной семьи, от родственников и родного отца, что же я делаю и куда – в неизвестность?». Нет ещё жилья – надо купить, нет работы – надо найти, детский сад – нет мест.

22.03.2014 меня выгнали из дома в третий раз. И мысль о том, что я должна уйти, оставив ребёнка 2,5 лет без мамы опять, была невыносима. А совершить подвиг и вернуться в этот ад снова, на это не осталось сил. Я уже просила Бога, чтобы у меня остановилось сердце, если нельзя ничего изменить. У меня больше не было сил ни на что, как только уйти оттуда навсегда, но только вместе с сыном.

Мы летели через Питер. Других билетов, на подходящий

для побега час, не было. Спустя время я понимаю, что это был не побег, а стратегическое решение для достижения цели – быть с сыном вместе.... Мне нужно было нести ребенка, ноут на плече, сумку, коляску-трость.... До Мурманска нас с сыном почти несли на руках люди..., то в самолёте передавали вещи, то работники службы таможенного контроля катили тележку с вещами, кто-то всё время помогал, поддерживал....

И вот ночь. Мурманск. Мы в точке невозврата – 69 параллель. Через 69 дней после моего решения 14.01.2014 года уйти из жизни людей, в то время самых страшных для меня на свете, тех, кто хотел разлучить меня с моим сыном...

Тогда я ещё не знала, что это был только первый и самый ещё неясный для меня день моей отныне только и абсолютно счастливой жизни. Я ещё не знала тогда, что это чудовище – биологический отец моего ребёнка и его семья оставят нас навсегда. Не сразу и не просто, будут ещё битвы – но я буду побеждать раз за разом! Я даже не мечтала, что найду не просто работу, а любимое дело по душе. Что я уже через полтора года я выйду первый раз замуж за любимого – того друга, который вёз нас в аэропорт и, которого я бы и не разглядела в ужасе своей жизни там, в прошлом, если бы не ушла...

Я многого тогда не знала, что существование в этой семье было экстремальной ситуацией для меня, а в таких обстоятельствах проявляются самые лучшие способности и скрытые резервы человеческих возможностей, а ещё зарождаются новые. Ведь когда «доходишь до точки», начинается новое предложение – новая жизнь. И весь этот опыт открыл для меня новую меня. Оставляя место для благодарности за всё страшное, что со мной когда-то произошло, я счастлива сегодня».

«Признаться себе, что эта невыносимая жизнь тебе невыносима, и ты хочешь счастья – первое, что нужно сделать, решиться изменить реальность – второе и третье... все так сделать это. Хотя бы первый шаг, сказать нет насилию, увернуться от удара, придумать план, придумать свою новую жизнь по душе – вот и рецепт начала счастливой своей жизни. Не знание неизбежности моей победы помогло мне, я не представляла и не загадывала, как всё сложится после первого шага, а огромное желание изменить свою жизнь помогало мне продолжать.

Иногда, я делала всё как заведенный робот, но у меня была огромная уверенность, что так жить–выживать–существовать нельзя. Люди созданы для счастья, и я отчаянно хотела быть счастливой. А ещё потому, что я убеждена на 1000 процентов – только так сможет быть счастлив мой сын. Как

иначе показать своему сыну – будущему мужчине, что такое любовь, уважение к людям, к женщине, к чужой жизни? Я знала, что достойна лучшего, и очень хотела другую жизнь, порой я теряла веру – за меня верили мои друзья. Я просто двигалась туда, куда рвалось сердце, так сильно, что помешать мне уже ничто не могло.

Всё стало складываться из удивительных случайностей и совпадений, везений, как бывает только тогда, когда ты движешься (двигаешься, а не стоишь и не плачешь только) по своей дороге и, вся Вселенная начинает помогать тебе и становится твоим защитником... И, как это чудо происходит, я знаю не понаслышке, я это знаю сама, как зарождался каждый миллиметр моего счастья я помню. А насколько оно будет огромным – зависит только от меня.

Сегодня, четыре года спустя, я и он сидим в летнем кафе на веранде, из окон виден берег реки, когда ветер приподнимает белые длинные прозрачные шторы. Наш общий ребёнок бегло читает меню, выбирая, что заказать на обед после совместной прогулки на катере. Его папа на 24 часа прилетел из Франции, где он проживает со своим младшим сыном 2х месяцев от роду и его мамой. Родной папа моего сына, именно тот человек, от которого мы с ребёнком спасались так, что пришлось уехать тайно из Москвы в Мурманск.

Выбор старшего наследника пал на сосиски и картошку

фри. Его папа выбрал супчик дня. Я заказала кесадилью.

Я спокойна, чувствуя себя уже давно и везде в безопасности, я просто общаюсь, присутствуя на встрече моего сына и его второго родителя – отца. А главное, во мне нет ненависти и злости, прошлое осталось в прошлом. Я жива, здорова, прекрасна внутри и снаружи, люблю жизнь и нахожусь в гармонии с ней. Благодаря помощи необыкновенной женщины-психолога и моим стараниям всё это стало возможным спустя пять лет.

Р.О.: « Психолог может помочь найти выход из любой жизненной ситуации? »

И.М.: «Да, но вероятно, психолог будет не один. Я уверена, что психолог не является по аналогии терапевтом, который знает про все-все-все болезни, но поверхностно. Я проповедую такую парадигму, что психолог должен понимать проблему достаточно глубоко, те темы, с которыми он работает. И не просто знать терминологию, названия, но именно разбираться в этом предмете, работать именно в этом направлении. И поскольку психология – достаточно широкое поле, нужна специализация».

Между

Я – в недостроенном домике около леса, где-то рядом МКАД, другие дома. В доме холодно. Островок тепла только рядом с печкой и, когда догорают дрова холодно также, как на улице в апреле. Идёт дождь. Мне кажется, дождь идёт во всем мире, в каждом городе, посёлке. Я открываю дверь и курю, стоя в дверях, крыльца нет, есть только приколоченная деревянная лесенка из трёх ступенек до земли.

В доме курить нельзя, он из каких-то блоков, то ли бумажных, то ли пластмассовых, и я в дверях, и не в доме и не на улице, я между. Чтобы дойти до туалета, нужно надеть куртку и резиновые сапожищи, какие найду под скамейкой в маленьком коридорчике, на них налипнет глина и трава. Да, – я между -, уже не там, в том страшном месте, откуда не выйти только по одному своему желанию, но ещё и не здесь, в доме, находящемся как будто на краю земли и откуда можно уйти хоть сейчас, даже уехать.

Перед домом мой двадцатилетний внедорожник, старый, но верный друг – Ниссан Тиррано с правым рулём. Только ехать некуда. У меня нет моего дома, у меня нет места, куда хочется вернуться, нет работы и почти нет денег, чтобы что-то начать. У меня есть мой джип, черный кот и семь цветков в горшках. А ещё у меня есть сын, ему семь месяцев. Ради него я никуда не уйду из этого неуютного холода и буду ждать

здесь, пока его снова привезут повидать маму.

Когда его папа привёз меня сюда, он вручил мне повестку в суд. Месяц назад в свой день рождения он не нашел лучшего подарка себе, видимо, и подал иск в суд об ограничении меня родительских прав на ребёнка, моего сына. Я кричала и плакала, я умоляла его не делать этого. Мне было страшно! Страшно? Есть ли такое слово вообще, чтобы передать, что я чувствовала тогда?

Когда он ушёл... я рыдала, выла в голос, мне хотелось стереть всё, что произошло, чтобы этого не было, мне хотелось исчезнуть самой. У меня не осталось сил, чтобы это пережить, чтобы осознать и потом начать бороться. Я хотела, чтобы всё прекратилось. Нет! Нет! Я умоляю, нет, пусть это всё неправда, всего этого нет. Я не хочу!!! Не хочу! НЕТ!! НЕТ!! НЕТ!! Беспомощное моё воображение и вроде бы без сил бурно рисовало мне самые ужасные картинки из будущего. Вот опять у меня из рук вырывают моего сына, теперь уже навсегда, он кричит, у него не будет мамы и он ещё не знает, что это самое страшное, что может случиться с человеком – остаться без мамы, но чувствует, что происходит что-то ужасное.

Я помню заседания в суде, предварительное, следующее, перенос из чего-то, кажется, опека не пришла, а прокурор предложила просто и сразу лишить меня прав на ребёнка. Наверное, она уже давно сгорела в аду – меня нельзя обижать. Я, кажется, вставала на колени перед ним в коридоре

у зала суда, или только хотела, я опять снова и снова умоляла, чтобы он не делал этого. Он сказал мне, что, если у меня будет новая машина, зарплата 100 тысяч и муж, тогда он отдаст мне ребёнка.

Спустя шесть лет, я вспоминаю все это. Мой сын и муж спят в комнате, а я сижу на кухне, в темноте и только свет гирлянды, оставшейся после нового года, освещает предметы. Но для меня помещение не ограничивается ноутом на коленях и звуком тикающих часов на стене. Я вся там в этом домике с дождём и повесткой на столе. Я вспоминаю, чтобы забыть.

Но между вспомнить и забыть есть кое-что важное, нужно переоценить всё, что случилось тогда. Я вспомнила то, что хотела забыть навсегда, потому что появился ресурс, как говорят психологи. У меня обнаружили силы, чтобы без вреда для себя вернуться в прошлое и осознать ужасные мучительные воспоминания.

Существуют определённые техники, нужно снова оказаться там, для этого и понадобятся силы, чтобы не завязнуть в острых неприятных ощущениях, а, взглянув со стороны и даже находясь внутри – понять для чего всё это происходило, чему научило, к чему привело.

Когда в жуткие моменты жизни кто-то говорит – “всё к лучшему”, бывает нелегко или невозможно поверить в эту

истину. Понимание приходит с опытом, но, когда его нет, все силы нужно бросить не на выяснение причин случившихся неприятностей, а на их преодоление. Только когда выберешься, отряхнёшься и сможешь идти дальше, вот только тогда... чтобы груз прошлого не останавливал от проживания полноценной жизни, не тормозил недоверием к миру, возможности другой жизни, отсутствием веры в лучшее, в людей, в любовь, нужно переоценить и понять смысл произошедшего.

Шаг за шагом, по чуть-чуть освобождаясь от страха и боли, обиды и ненависти прийти к пониманию, принятию, прощению, даже благодарности это и есть к лучшему. Через боль и потери, страдания и отчаяние, но так бывает не всегда! Это – крайние меры, уроки, которые нельзя не пройти, если все прежние подсказки Вселенной – Бога – пинки, тычки и оплеухи не подействовали. Когда объясняют-объясняют – не понимаешь, приходится применять меры, которые или заставят начать жить или предложат медленно умирать. А свой выбор делает каждый сам.

Пройти уроки значит сделать выводы: «помудреть», принять другую философию жизни, в которую произошедшие ужасы укладываются не как наказание и несправедливость, а помощь. Когда ищешь виноватых, обидчиков, жаждешь мести – это уход от ответственности за свою жизнь. Только мы сами, всегда только мы сами создаём всё то, что происходит с нами: своими поступками, словами, мыслями, тем, какой

мы каждый раз делаем выбор. Всё, что происходит в нашей жизни и люди, которые в ней встречаются, все — не случайность.

Переводчик. Перевод с мужского языка на женский и наоборот

С языка ребёнка на родительский. С умного на душевный.

Почему встречаются похожие друг на друга мужчины, но только не «тот один, мой единственный»? Почему бабушка не любит внука, а муж не дарит жене подарки, почему ребёнок грызет ногти, или всё валится из рук, а работа так невыносима, что не понятно, зачем вообще живёшь, почему исполняешь свои желания, а радости нет и на душе тоска? Кому-то захочется получить ответ?

Есть такие специалисты, которые помогают без долгого обучения понять чужой язык. Переводчик нужен не только на деловых переговорах с иностранными партнёрами. Мы общаемся с другими людьми казалось бы на одном, на русском, но как часто восклицаем: «Я не понимаю, как так можно? Я не понимаю, почему он (она) так поступает?». Выражение, что мужчины с Марса, женщины с Венеры, многие слышали. И, логично предположить, что им «не всегда» легко понять друг друга. То, что отцы и дети, словно из разных миров, знакомо из классики. А как часто бывает, что не понятны даже своё поведение и поступки! «Как я могла так накосячить, где были мои глаза, о чём я думала?»

На эти, и другие вопросы есть ответы у переводчика с мужского на женский язык, с собственного умного на язык души, с языка ребёнка на язык взрослого. Но эти ответы также есть и у каждого задающего их. Переводчик только помогает их отыскать, но не делает это за Вас, не выдает готовые рецепты и инструкции. Но постепенно становится понятно, за тайной тайна открываются, как будто дорожная карта, пути к ясности и осознанности: зачем и почему случается, встречаются, остаются или уходят... Появляются ответы, и становится легко, а иногда тяжело и грустно, но ясно. А с этим уже можно что-то делать. Поэтому для меня такой специалист, как переводчик происходящего с непонятного мне языка на доступный для моего понимания. Есть одна такая для меня.

Её любимый вопрос: «Что ты чувствуешь?», ставит меня в тупик. Так привычно думать и анализировать ситуации и происходящее, делать выводы. По утверждению ведущих учёных мозг, до конца не изученная штука, очень хитрая конструкция. Он может найти объяснения почти всему и, если разумное в ситуации выявить не удастся, признаёт, что так просто не может быть. Но как часто происходит невозможное, необъяснимое!

Почему так важны чувства? На этом языке говорит Душа. Это, когда слёзы не понятно почему, хочется чего-то не ясно чего, когда всё есть, но ничто не радует. Чувства нельзя

игнорировать. Даже такие неприятные эмоции, как обида, злость, грусть, страх – тоже имеют право на существование, и более того, они – как индикатор: что-то происходит, что-то важное, что нельзя пропустить ни у себя, ни у другого. Особенно у ребёнка. Чувства – это моё честное отношение к ситуации, происходящему. Не мозг, который всё объяснил и подвёл логичное обоснование происходящему, а чувства могут рассказать, какой вы человек, чего хочет, кричит уже об этом, Душа. А если не обращать внимание на её просьбы и желания, то ... это очень грустное состояние лично для меня, но каждый выбирает для себя сам. Что важно для него слышать и понимать, а что нет.

Я очень ценю возможность общения с моей любимой переводчицей.

Это не консультации даже, звучит очень официально для меня и сухо. Общение с ней, то, что она даёт – бесценно, это нельзя потерять, забыть. Это остаётся со мной, знание, инструмент, как будто я осваиваю новые языки, позволяющие мне понимать себя и других людей, моих близких. Это важнее всего на свете, это делает меня счастливой и позволяет оставаться таковой, где бы я не находилась, город или квартира, ситуация или люди рядом, знакомые и чужие.

Теперь я знаю, что у меня есть границы, за которые я не позволю заходить другим разговорами, вопросами и поступками, я знаю, какая я и что радует меня. Я знаю, чего хочу и

как это получить, понимаю, почему одни желания мгновенно исполняются, а другие тормозят. Мне нравится, что теперь я не пугаюсь и «не убегаю, не прячу голову в песок», когда кто-то повышает на меня голос, я рада, что теперь знаю, не только я могу ошибаться, но и мои защитники-мужчины в семье тоже. И от этого они не становятся хуже, я не разочаровываюсь в них, я их принимаю живыми и настоящими, людьми, которые могут испугаться и растеряться. Все дамы, я уверена, знают, как мужчины болеют и как воспринимают температуру 37. И я научилась прощать тех, кто причинил мне боль. Это я сама позвала их в свою жизнь, чтобы они научили меня любить, уважать и ценить себя.

Переводчик помогла мне понять всё это и помогает до сих пор, потому что каждый человек – загадка, и для себя самого в первую очередь, а у женщин этого «изюма» хоть отбавляй. И главное, она показала мне, что такое быть ответственной за свою жизнь. И это всё остается со мной. Кстати, с её помощью возможно даже найти свое призвание, в любом возрасте. Я могу поделиться своим сокровищем и назвать её. Переводчик – это психолог Евгения Евгеньевна Коптева из Мурманска. 1975-2019гг.

Р.О.: «Если клиент озвучивает запрос, называет проблему, а вы видите другое, что корень её глубже или в другой плоскости, вы расскажете ему об этом?»

И.М.: «Мы будем это обсуждать. Мы будем подбирать правильные слова, которые будут максимально приближены к его правильному запросу, то есть к той проблеме, с которой клиент обратился. Потому что в итоге именно им задача должна быть озвучена и поставлена. Я не скажу, как терапевт: «У вас орви. Безусловно, мне, как специалисту более широко видна картинка происходящего. Практически сразу, но все правильные слова – это куда мы идём, какая задача, которые потом будут правильно работать, должен озвучить клиент».

И почему так важен запрос

Запрос – это формулирование потребности. Когда плохо или хорошо, много мыслей и вопросов проносится в голове, для успешного разрешения проблемы-задачи необходимо осознать её. Затем аккуратно высвободив из вороха умозаключений, чувств и стереотипов, взять на руки, рассмотреть, назвать и познакомиться.

Допустим, это страх. Далее создать позитивное намерение. Я не хочу бояться – не подходит. Я не хочу испытывать страх – тоже нет. Я хочу чувствовать себя в безопасности. Я хочу доверять миру. А дальше уже работать с этим.

Очень важно назвав проблему, принять её. Это отдельная тема. Принять, как факт, без вашего на то согласия и разрешения на существование, даже если вам это что-то не нравится. Ваши и не только страх, гордыня, раздражение, усталость, агрессия или неумение устанавливать и уважать границы свои и чужие. Принять – не значит, обрадоваться. Это то, что уже есть. А дальше уже выбирать, что с этим делать, взять – не взять, вы же проходите на рынке мимо гнилых фруктов. Да, вот они есть, но я отказываюсь брать их. Это про границы.

«...Границы, это ваша приватная территория, где ваш мир, уют, правила, безопасное состояние. Туда вы не допускаете неуместные вопросы, которые тревожат и расстра-

ивают вас, ненужные советы, потому что не просили, помощь, которую не готовы принимать по каким-либо причинам, гнев, за который вы не несете ответственности, обидные слова, потому что... вы ведь не покупаете гнилые фрукты – вы проходите мимо...».

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.