

Алина Адлер

# ТЫ В ПОРЯДКЕ

книга о том, как нельзя с собой  
и не надо с другими



# **Алина Витальевна Адлер Ты в порядке. Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65207206](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65207206)*

*Ты в порядке: Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими:*

*Альпина Паблишер; Москва; 2021*

*ISBN 9785961472844*

## **Аннотация**

Книга посвящена отношениям человека с собой и другими и освещает самые распространенные проблемы, с которыми люди приходит к психологу: неуверенность, неспособность отпустить прошлое, неумение справиться с силами, ревность, вина, зависть, безысходность, сожаление об упущенных возможностях, потребность в любви, раздражение на весь мир, горе потери...

Автор – практикующий психолог, гештальт-терапевт и семейный консультант, рассматривает серьезные вопросы через призму историй, основанных на реальных случаях из практики, давая читателям советы о том, как правильно распознать и проработать то или иное негативное состояние, обрести гармонию и радость жизни.

# Содержание

Предисловие	7
Часть I	14
Глава 1	14
Глава 2	27
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **Алина Витальевна Адлер**

## **Ты в порядке: Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими**

Редактор *Влада Исакова*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректор *А. Кондратова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Дизайн обложки *Е. Чижова*

Использованы иллюстрации *shutterstock.com*

© Адлер А. В., 2021

© ООО «Альпина Пабlishер», 2021

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, за-*

*прещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

**\* \* \***

Алина Адлер

# ТЫ В ПОРЯДКЕ

Книга о том, как нельзя с собой  
и не надо с другими



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва  
2021

# Предисловие

Надо же, я в порядке.

Даже когда боюсь, горюю, тревожусь.

Это ценность, которую у меня не отнимут ни экономический кризис, ни коллекторы, ни ограничения при пандемии коронавируса. Это приобретение на всю жизнь, которое только приумножится. «Что в жизни поменяется, когда вы поймете, что в порядке? Как обойдетесь с этим пониманием?» – спрашиваю я клиентов.

Отвечают не быстро... «Я смогу без страха принимать решения». «Я выйду из отношений, в которых потеряла себя». «Я решусь родить ребенка». «Я перестану думать, что все вокруг лучше меня». «Я не буду ревновать и мучить этим свою жену». «Я стану получать удовольствие от жизни». «Я не буду думать только о плохом». «Не знаю. Мне кажется, я просто стану счастливой».

**Когда вы понимаете:**

- ПОЧЕМУ стали злиться на мужа именно после третьей ложки оливье в новогоднюю ночь 2018–2019 гг.;
- ЗАЧЕМ вы чувствуете вину – всегда;
- КАК страх общения с новыми людьми держит вас на старой работе;
- КУДА прячется справедливость, которую пора уже перестать искать в тридцать пять лет;

● В КАКОМ МЕСТЕ неуверенность в себе догоняет уверенность, подсекает ее и уволакивает в пыльный чулан, чтобы та «дел не натворила», например не улучшила качество вашей жизни;

● СКОЛЬКО стыда вашего, а сколько – ваших родственников;

● ГДЕ доверие после измены, которую вы простили;

● ЧЬЕ прошлое занимает слишком много места в вашем настоящем,

**то начинают отшелушиваться ваши :**

● вдруг;

● не знаю;

● само;

● не замечаю как;

● каждый раз так;

● так вышло;

● не могу;

● не осознаю;

● не понимаю;

● не по своей воле;

● меня вынуждают;

● я бессилен;

● как у всех.

**И вы становитесь внутренне свободны. У вас появляется выбор.** Вы можете выбирать не только, как поступать, но даже как реагировать на ситуацию или на проявление



ния личности другого человека. Почувствуйте, как по-разному звучит: «Он каждый раз вынуждает меня злиться, когда вечером, уставшая после работы, я опять натыкаюсь на гору немытой посуды» и «Я чувствую, что меня не ценят, и выбираю злиться на это».

Читая первый вариант, хочется понурить голову и опустить руки от беспомощности. Во втором же – осознанном – есть движение. Здесь злость подталкивает к действию: например, прояснить ситуацию, заявить о своих переживаниях.

Ведь часто бывает так, что партнер и не подозревает о том, что клокочет у вас в солнечном сплетении. «А че тут такого? Не вижу проблемы, помою завтра утром», – то ли защищается, то ли оправдывается он перед въедливой супругой.

А как другой человек узнает, если вы не скажете?

А как вы скажете, что чувствуете, если сами до конца не понимаете?

Чего вы хотите? Чтобы вас «каждый раз вынуждали злиться»? Выглядеть въедливой? Нет. Совсем другого.

Вы хотите, чтобы муж ценил вас.

Так преодолевается неосознанность. И вы больше не прикованы девяносто одной цепочкой к стене замка, как Гулливер, оказавшийся в стране лилипутов. Распадаются замки, и с лязгом осыпаются обиды, истерики, паника, страх, замирание, растерянность, жертвенность и раздражительность. Теперь вы сильнее их.

Понимание себя – это процесс. Его невозможно остановить. Каждое событие в вашей жизни – его часть. Каждый разговор с подругой, мамой или маленьким сыном. Книжная страница, которая набухла от ваших слез. Чашечка эспрессо, выпитая с любимой. И та минута, когда показалось, что мир рухнул. Этот процесс может начаться с одного вопроса, заданного себе шепотом: «Почему я так боюсь?» Или с дискомфорта в отношениях, который уже не получается игнорировать. Или с простого любопытства. И не важно, сколько вам лет – семнадцать, двадцать восемь, сорок пять, – любое время подойдет для начала.

О том, **как быть в этом процессе**, я написала книгу. Такую, которую сама не захотела бы возвращать в школьную библиотеку после выпуска из школы. Такую, в которую я бы заглядывала на протяжении жизни, когда мне бы казалось, что я не справляюсь; что мне «не хватает мышц» для правильного решения; что не выходит самостоятельно порвать ту самую «девяносто первую цепочку» общественного мнения о себе. Такую, которая разъяснит, поддержит, посоветует, предоставит выбор и не навяжет своего «потому что я так сказала!».

Я практикующий гештальт-терапевт, и за 15 лет помогла сотням женщин, мужчин и семейных пар. Работа с каждым человеком индивидуальна, и, хотя встречаются похожие запросы, всякий раз они звучат из окошек отдельных вселенных. Поэтому в психотерапии нет прописанных схем, а есть

процесс, название которому «идти за клиентом». Но. Есть то, что повторяется настойчиво, вибрирует из сессии в сессию у разных клиентов. Я не хочу окрестить это «ошибками». Это скорее «незнания» людей или их «пробелы» в восприятии себя, окружающего мира, а также в эмоциональном интеллекте. Я замечая, что на сессиях часто проговариваю одни и те же истины, только подсвечиваю их разные грани. Мои клиенты отзываются об этой информации как о бесценной. Например: как сформировать адекватную самооценку; какие этапы отношений в семейной паре неизбежны и как пройти их без надрывов; каковы причины тревожных и фобических состояний; почему вы испытываете токсичные чувства и как с ними обходиться, чтобы не «отравиться»; почему вашим родственникам выгодно называть вас «эгоистом»; как научиться давать себе право на себя; как работает ваша психика во времена перемен; как сохранить себя в личных границах и не оттолкнуть других людей; как развить эмоциональный интеллект и многое другое.

Если бы удалось собрать эти знания, словно бусины на одну нить, и вручить такое необходимое «украшение» каждому на старте его взросления, то решать жизненные задачи, строить отношения с собой и окружающими человек смог бы гораздо эффективнее, здоровее и проще, а внутреннее ощущение «я в порядке» стало бы для него естественным.

Я объединила эти бусины в своей книге. Здесь – концентрат процесса понимания себя, который прошел проверку

моим практическим опытом в психологическом консультировании и немедицинской психотерапии. Я приглашаю вас в свой рабочий кабинет, где посвящу в некоторые тонкости профессии психотерапевта.

Загляните в «Содержание». Название каждой главы – это фразы, которыми мои клиенты формулируют свои запросы, когда приходят на психотерапию и консультацию. Это те вопросы, которые давно крутились у людей в голове, но до прихода ко мне им не удавалось найти ответы ни в книгах, ни в интернете. Возможно, некоторые вопросы окажутся актуальными и для вас.

Книга насыщена живыми историями, в каждой из которых раскрывается определенная психологическая тема. Одна глава – одна история, плюс мой профессиональный разбор с рекомендациями. Вы можете начать читать с любой главы, название которой вас тронуло.

**Я бережно и с уважением отношусь к своим клиентам, и моей особой задачей при написании книги было строго соблюсти один из главных принципов психотерапевта – КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ. Поэтому истории приближены к реальным, но факты изменены, а имена героев вымышлены!**

Я надеюсь, что после прочтения этой книги вы больше не станете требовать от себя невозможного: запрещать себе чувствовать; пытаться мыслить только позитивно; для всех быть хорошей; заставлять себя полюбить в отношениях, ко-

торые закончились; двигаться вперед без самоподдержки.

**Я надеюсь, что вы наконец сможете выпрямиться и сказать себе: «Я в порядке!»**

# **Часть I**

## **«Неправильные» чувства**

### **Глава 1**

**«Я не хочу чувствовать  
безысходность/ревность/  
горе/грусть, но не могу».**

**Возможно ли избавиться от чувств?**

Олег вскочил с кресла. Сделал три широких шага к вешалке и зашуршал чем-то в кармане своей куртки. Связка ключей лязгнула на пол. Поднял. Достал брелок от машины. Ищет дальше.

– Щас, щас, где-то оно у меня здесь завалялось. Вот!

В его большой ладони переливалось колечко. Олег приблизился ко мне, показывает.

Я на секунду замешкалась с оценкой дорогой вещицы, которая поневоле стала участницей драматических событий.

– Красивое...

– Хм, «красивое»! Да кому оно теперь нужно – это «красивое»?

Олег сунул кольцо в карман джинсов и вернулся в кресло.  
– Вон, коробочку выкинул. Думал... – он широко махнул рукой в сторону двери. – Эх, много чего думал.

Опустил голову и громко выдохнул, уперевшись локтями в расставленные колени.

\* \* \*

Олег пришел ко мне на консультацию, когда уже исчерпал все способы стереть границу «френдзоны», которую начертила между ними Настя.

Три года «у нас все хорошо». Один романтический вечер с лодочной прогулкой по озеру и предложением руки и сердца. Шесть дней, восемь часов и одиннадцать минут ожидания ответа. Секунда падения в пропасть после:

– Перегорела я. Наверное, надо было раньше. Ты очень хороший, но... – сказала Настя, снимая с пальца кольцо с маленьким бриллиантом. – Я не могу его взять. Прости.

– Зачем... Что я теперь буду с ним делать? – услышал свой голос Олег откуда-то из бездны, не веря ни в то, что говорит Настя, ни в то, о чем сейчас спросил.

– О, подаришь той девушке, которая достойна тебя! – оживилась Настя. – А мы с тобой можем остаться хорошими друзьями. Олег, я много думала о нас с тобой. Ты, правда, очень хороший человек, достойный мужчина, и я ценю...

– Девушке... Какой девушке? Настя, о чем ты? Может, ты

встретила кого-то другого? – прервал ее Олег, пытаясь найти хоть какую-то логику в происходящем.

– Нет, нет, у меня, кроме тебя, никого никогда не было. Причина не в этом. И причина не в тебе. Понимаешь, я не уверена, что сейчас хочу семью и детей. Дело в том, что я сама точно пока не знаю, что мне надо. Может, пожить какой-то другой жизнью, переехать. Или продолжить учиться и строить карьеру. Или попробовать другие отношения. Не знаю, как даже объяснить... Олег, я не хочу тебя терять, но и обманывать тебя не могу. Мне сейчас тоже очень тяжело.

Олег пытался переварить обрывки Настиных фраз, которые иначе как «бред какой-то» расшифровать не мог. Ни в какие привычные схемы и стратегии причина Настиного отказа не укладывалась. И в формулу три года «у нас все хорошо» тоже не укладывалась. Олег отпросился с работы, закрылся дома и отключил телефон. Новенькую двушку с недоделанным ремонтом, которую он взял в ипотеку для них с Настей, заполнила сплошная боль. Олег мог только метаться по квартире или лежать на полу, буравя потолок взглядом.

Заканчивались вторые сутки добровольного «заточения». В дверь позвонили. Раз восемь, протяжно.

– Братан, живой? У тебя телефон отключен второй день. Я думал, с Настькой куда уехали, где связи нет. А тут мимо проходил – смотрю, машина твоя под окнами. Чет хреново выглядишь. Схуднул вроде, оброс... Случилось что? – друг Серега впустил свежий воздух в «камеру» Олега.



Мужской разговор по душам за пиццей подтолкнул Олега к действиям. «Испугалась, запуталась девочка. Надо дать ей время. Она же не сказала: "Уходи навсегда". Значит, не все потеряно. А через этих "останемся друзьями" прорвемся! У нас ведь три года было все хорошо. Ну не бывает, не бывает, чтобы вот так – раз и все», – тянулась «бегущая строка» в голове Олега, когда он брился, прогревал машину, выбирал букет в цветочном киоске.

\* \* \*

Сидя в своем кресле психотерапевта и слушая историю клиента, я слежу за тем, как одни мои переживания сменяются другими. Что происходит со мной, когда клиент встает на одно колено перед своей любимой, или кладет холодное полотенце на лоб заболевшей дочке, или сворачивается калачиком под пледом, когда становится одиноко рядом с родным человеком.

Знать, что я чувствую в каждый момент, – большая часть моей работы. Отличать свой внутренний отклик на историю клиента от его реальных переживаний – навык, который я четыре года оттачивала в институте психотерапии. Здесь важно не ошибиться, чтобы не навредить процессу своими интерпретациями. Потому что потом, когда я даю обратную связь собеседнику и сверяюсь с его ощущениями, материалом для работы становятся те переживания, которые совпали. И я как

будто прикасаюсь к глубине, к месту, где у человека саднит. И мне становится понятной ситуация, и я уже знаю, как могу помочь.

**Но не всегда я могу помочь клиенту таким способом, который представляется ему.**

Я слушала, как Олег три месяца пытался разобрать по кирпичикам Настины «баррикады дружбы», и чувствовала боль. Он пытается выяснить причину, она не объясняет. Я сталкиваюсь со своей злостью. Она будит его ночью сообщением: «Я люблю тебя, но не могу быть с тобой», он отвечает: «Я тоже тебя люблю. Не понимаю почему?» Я в отчаянии. Они встречаются для разговора, который заканчивается ничем. Для меня это про обесценивание. Он пытается «выдрать» ее из своего сердца. Мне опять больно. Они договариваются вообще не общаться какое-то время, но он не выдерживает больше недели. Я в безысходности. Он пытается вернуть ей кольцо, а она ведет себя словно «какая-то чужая». Здесь мне тоскливо. Они вместе с огромной плюшевой пандой звонят ей в дверь, чтобы просто поздравить с днем рождения и удалиться, а она не открывает. И здесь шевелится моя злость.

– Олег, когда я слушаю твою историю, то чувствую много безысходности, боли, но и злости. Это как-то похоже на твои переживания? – заполняю я паузу, когда Олег останавливается.

В этот момент он заметил меня. Кашлянул, откинулся на

спинку кресла.

– Ну-у... Просто я никак понять не могу. Устал, запутался.

– Чего бы тебе хотелось от нашей встречи?

Мужчины часто не озвучивают своих чувств. Отмахиваются, стараются крепиться, «быть мужиками». Они «справляются». И называют свои переживания максимум – «хреново», минимум – «мне стало как-то не по себе».

**Хотя интенсивность переживаний у мужчин не меньше, чем у женщин.**

Гендерные отличия никак не затронули человеческих чувств. Когда мужчина приходит к психологу, он хочет получить конкретную рекомендацию, руководство к действию.

И Олег не исключение.

– Я не хочу это все чувствовать, но не могу. Я пытаюсь не думать о ней, отвлекаться. Пробовал знакомиться с другими девушками. С друзьями стараюсь время проводить, иду, куда приглашают. Не получается не думать. Замучился... Не могу нормально работать, плохо сплю, проваливаюсь все время куда-то. Совсем хреново. Не понимаю, были ситуации в жизни и покруче: в армии несладко пришлось, отца хоронили пять лет назад, авария. Переживал, но не так. Справлялся как-то. А тут... Иногда кажется, что я схожу с ума. *Скажите, когда такое проходит? Мне нужна какая-то техника, чтобы все это вырвать из себя, забыть и больше не чувствовать.*

Я не хочу это чувствовать.

Хочу: «выдрать из себя», «убрать», «выбросить», «запретить себе», «вычеркнуть», «прекратить немедленно».

«Не чувствуй» – это попытка запретить себе быть.

Хотела продолжить предложение, но поставлю точку.

По-моему, глагол «быть» самый базовый, самый говорящий. В любом языке мы начинаем учить его одним из первых. Он сильный. Он про «жить».

Если вы чувствуете, значит, вы живы. А если хотите перестать чувствовать – то что это значит?

Наши чувства не возникают просто так. Чувствами вы реагируете на сигналы, которые получаете от мира. И вы не можете это регулировать, чтобы защититься от порыва гнева, отчаяния, тоски...

Вы можете по-разному относиться к тому, что заплакали от обиды или испытываете тревогу, которая вынуждает таращиться в темноту по ночам. Но вы не можете дать отмашку своей нервной системе и коре больших полушарий головного мозга: «Ребята, стоп. Я не выбирал это чувствовать! Давайте-ка, отмотаем все назад».

Вспомните, как вы умеете заботиться о себе, если у вас, скажем, ангина. Вы помогаете лекарствами организму постепенно выздороветь. Это процесс, которому нужно время. Так же и с душевной болью. Вы можете: пойти на личную психотерапию, попросить о поддержке друзей, закрыться до-

ма, уехать на месяц в деревню медитировать, начать делать дыхательные упражнения или упахиваться в спортзале. Нашупав свой способ, вы будете легче справляться.

**Любые техники, упражнения – не плохие и не хорошие. Просто помните: они длиною в чувство, которое сейчас отражает вашу реальность.**

**Ни одна техника не способна выключить переживания, как красная кнопка пульта – телевизор.**

И вы не можете воткнуть позитивную аффирмацию в свою «нервную проводку», чтобы замкнуть процесс передачи сигналов мозгу от органов чувств. «Я больше не люблю тебя», «мы не можем быть вместе» или «давай останемся друзьями» (вот так, вдруг, по итогу трех лет формирования привязанности) – на эти послания психика выдает реакцию **«страх»**. Олегу не поставили смертельный диагноз, не угрожают ножом в сумерках парка и навстречу не мчится горящая фура. Но.

**Страх отвержения любимым человеком бежит по тем же жилам, что и страх смерти. Он также сбивает ритм вашего дыхания, заставляет кровь приливать к голове и вяжет в горле слова.**

Дэниел Гоулман в своей книге «Эмоциональный интеллект»<sup>1</sup> рассказывает о миндалевидном теле и о его роли в формировании страха. Эта маленькая часть головного мозга нон-стоп приглядывает за импульсивными переживаниями.

---

<sup>1</sup> Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ, 2009.

И она не станет учитывать «я бы хотел реагировать по-другому», «мне надо абстрагироваться», «мои чувства неправильные», «возьми себя в руки», «я должен крепиться», «надо отвлечься». Оно следует своему уставу:

*«Поступающие от органов чувств сигналы позволяют миндалевидному телу проверять каждое переживание на присутствие в нем тревоги. Это дает миндалевидному телу возможность занять властное положение в ментальной жизни, став чем-то вроде психологического часового, обращающегося к каждой ситуации, к каждому ощущению всегда с однотипными и самыми примитивными вопросами: "Это то, что я не выношу? Это больно задевает меня? Это что-то, чего я боюсь?" Если дело обстоит именно так — если сложившаяся ситуация, так или иначе, подразумевает утвердительный ответ, — миндалевидное тело мгновенно реагирует как нервная проводка, телеграфируя сообщение о критическом моменте всем отделам головного мозга»<sup>2</sup>.*

Дэниел Гоулман сравнивает миндалевидное тело со службой быстрого реагирования, которая сигнализирует всем отделам головного мозга: «Опасность!» Мгновенно начинают вырабатываться гормоны, которые побуждают к действию центры, обеспечивающие движение.

*«Другие цепи, исходящие от миндалевидного тела, передают сигналы на выделение соответствующих*

---

<sup>2</sup> Там же, с. 36–37.

*критической ситуации доз гормона норэпинефрина (или норадреналина) для усиления реактивности ключевых зон мозга, включая те, которые повышают бдительность органов чувств»<sup>3</sup>.*

Мозг готов действовать. Останавливаются мышечные движения, которые не имеют отношения к реакции «бей или беги», начинает быстрее колотиться сердце, повышается кровяное давление, замедляется дыхание.

*«Остальные [структуры] сосредоточивают внимание на источнике страха и готовят мышцы к соответствующей реакции. Одновременно «перетряхиваются» системы кортикальной памяти, то есть относящиеся к коре больших полушарий головного мозга, чтобы выудить оттуда любые сведения, имеющие отношение к сложившейся критической ситуации»<sup>4</sup>.*

**Эти реакции преобладают над другими, и мы не можем их контролировать.**

Это то, что произошло с Олегом в «секунду падения в пропасть», когда он услышал Настин отказ. Эмоциональная реакция на внезапную опасность потерять отношения. А дальше его привычный мир погрузился в дремучую неопределенность. Где нет ответов на вопросы, но еще тлеет надежда. Где будущее скомкано, как вырванный из тетради лист.

---

<sup>3</sup> Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ. – С. 37.

<sup>4</sup> Там же, с. 37–38.

Где отношения – без отношений. Этот процесс сопровожда-  
ют чувства – реакция на поведение Насти и отношение Олега  
к тому, как с ним обращаются. Безысходность, злость, оби-  
да, тоска, отчаяние, боль сигнализируют о том, что психоло-  
гически Олег все еще находится в опасности и равновесие  
не восстановлено. Как и страх, другие чувства – процесс во  
многом физиологический.

Не чувствовать – невыполнимое требование к себе.  
Чувства. Можно. Только. Прожить.

Прожить. Идет время, реакция на повторяющийся раз-  
дражитель притупляется, слабеет или трансформируется в  
другую. Например, беспомощность может обернуться зло-  
стью, грусть – равнодушием, а обида – принятием: «Мне бы-  
ло очень обидно, но теперь я знаю, что если бы не ее отказ, то  
сейчас...» Человек начинает видеть ситуацию с разных сто-  
рон. Постепенно возвращается способность мыслить логи-  
чески, анализировать и принимать здравые решения. Трав-  
ма превращается в опыт, неврозу больше не от чего «прику-  
ривать», и прежние переживания уже так не жалят.

– А я не сойду с ума от этих переживаний? – беспокоился  
Олег.

Этот вопрос мне часто задают клиенты, которым сейчас  
невыносимо.

**Хорошая новость: не бывает чувств, которые  
невозможно пережить или от которых можно сойти с  
ума. Сложные переживания заканчиваются.**



**Но если** отношения с девушкой завершились несколько лет назад, а ваш друг замечает, что на мужских посиделках по пятницам «твоей бывшей все еще больше, чем пива»...

**Или если вы,** например, молодая, привлекательная, успешная девушка. **Но при этом** каждый раз, проходя по улице мимо хохочущей компании, с ужасом думаете: «Они смеются надо мной...»

**Если** вас захлестывает чувство вины, когда вы видите, как посторонняя женщина кричит на своего ребенка...

**Значит,** вы реагируете на раздражители своими личными непрожитыми, тянущимися из прошлого переживаниями: обидой, злостью, стыдом, виной. Причинами могут быть психологические травмы, сложные оборвавшиеся отношения, неустойчивая самооценка. С каждым случаем нужно разбираться. И о том, как это делать, – в следующих главах книги.

\* \* \*

Олег выбрал свой способ справиться – пройти курс психотерапии. Он больше не пытался запретить себе чувствовать, вернуть Настю, «слепить» заново их двоих. Не пытался действовать так, как не работало.

Теперь он мог больше – осознанно проживать ситуацию, наблюдая, как отшелушиваются ороговевшие клетки обиды, отчаяния, тоски и беспочвенной надежды, как освобождает-

ся внутреннее пространство для движения вперед. Теперь он больше не оглядывался на то, что не случилось.

## **Резюме главы**

1. Мужчины и женщины чувствуют с одинаковой интенсивностью.
2. Психолог не всегда может помочь клиенту тем способом, который представляется второму.
3. Попытка запретить себе чувствовать – это попытка запретить себе быть.
4. Наши чувства – это внутренний отклик на личностные проявления других людей и на все, что предлагает нам мир.
5. Страх потери отношений с близким человеком по силе удара равен страху смерти.
6. Переживания чувств – процесс физиологический.
7. Любой способ самопомощи может облегчить ваши страдания, но не избавить от них.
8. Чувства возможно только прожить, и невозможно от них сойти с ума.

## **Глава 2**

### **«Он поступал со мной несправедливо», «они должны были меня поддержать», «она обесценила мои старания». Обидно... Почему мы годами обижаемся, как справиться?**

– Сейчас мы Гоше в носик зака-а-апаем, горлышко помажем, и будет он у нас здоровый пес, – приговаривала Ира, жонглируя жарящимися на сковородке котлетами.

Левой рукой она стискивала черный плюшевый нос, обладатель которого покорно болтался, подметая хвостом ку-хонный пол. Все доступные места игрушки были перемотаны «бинтами» из старой папиной футболки.

– Мама, капай носик, мама капай! – двухлетний Сашка тыкал коктейльной трубочкой Ире в бедро.

Ира выключила конфорку под кастрюлей с бульоном и опустилась на табуретку, прикрыв глаза. Сашка прилип к ее ноге и заканючил:

– Мама, ну капай, ты доктал...

Все, чего сейчас хотелось Ире, – это вытянуться на кровати и... Впрочем, неважно. После рождения Сашки Ира на-

училась ловко задвигать свои сорок восемь «и» подальше. «Ребенком надо заниматься», – шелестел где-то на подкорке материнский инстинкт. Ира призвала все светлые силы второго дыхания и доиграла свою роль «доктала».

– Сашуль, Гоше пора спать, сил набираться. Он больной, слабенький, – водила Ира трубочкой по носу потрепанной игрушки. – А мы с тобой пока что ходим за продуктами к праздничному столу. У кого завтра день рождения? К кому гости с подарками придут?

Пока дожаривались котлеты, Ира отскребла от Сашкиного грузовичка утреннюю овсянку, поставила вариться овощи, развесила сушиться белье, набросала список продуктов, отправила два электронных письма по работе, засунула Сашку в комбинезон и запрыгнула в джинсы сама. «Причесаться уже не успеваю», – прошептала она зеркалу в прихожей, закручивая пучок на затылке, и вытолкнула коляску в подъезд.

– Московское время: двенадцать часов, – донеслось из такси, мимо которого Ира везла в коляске малыша и полные продуктов пакеты.

«По ощущениям, будто семь вечера, – подумала Ира. – Уже устала, а еще надо приготовить салаты на завтра, замариновать мясо, испечь коржи для торта, заказать шары, отвезти мелкого на анализ, забрать пальто из химчистки, приготовить ужин и отправить отчет бухгалтеру до пяти. Господи, только бы Сашка поспал после обеда часика полтора! Как же я все успею с этим днем рождения...»

В кармане завибрировал мобильный. Писала свекровь: «Здравствуй, Ирочка! Уточни, пожалуйста, ко сколько нам завтра прийти на день рождения? Не хотим мешать своим присутствием раньше времени». И смайлик. Ира ткнула холодным пальцем кнопку блокировки экрана и швырнула телефон в сумку. «Потом отвечу. Не до вас сейчас, заботливая вы наша. Конечно, зачем "раньше времени"?! Не дай боже помочь мне хоть чем-то», – процедила женщина и зашагала быстрее, впиваясь ногтями в ручку коляски.

Невестка обижалась на свекровь с того дня, как муж забрал Иру с Сашкой из роддома. В разговорах с подругами называла свекровь «эта женщина», с мужем – «твоя родственница», про себя – «она», а обращалась к ней просто на «вы» и уж тем более никогда не говорила ей «мама».

\* \* \*

Когда обида на свекровь просочилась в отношения с мужем, и они стали из-за этого ругаться, Ира пришла ко мне на консультацию.

– Мне никто не помогает с ребенком. Я еще и подрабатываю удаленно на полставки. Муж меня не понимает. Мог бы намекнуть свекрови, чтобы она иногда с внуком время проводила. Говорит: «А что я могу сделать, если у мамы нет такой потребности. Я же не буду ее заставлять», – едва сдерживала слезы Ира. – Понимаете, у меня у самой мамы нет.

Она умерла от рака, когда мне было семнадцать. Нет сестер и братьев. Только папа и одна пожилая тетя. Такая вот маленькая наша семья. Папа пенсионер и на двух работах подрабатывает. Муж тоже много работает. Он молодец, все делает для семьи, я стараюсь его не нагружать ребенком. Из моих близких мне некому помогать. Когда я выходила замуж, мечтала, что моя семья расширится, что мы все будем поддерживать друг друга. У мужа есть мама, отчим, брат, две бабушки, тетя, дядя, двоюродные брат и сестра. Свекровь вообще в соседнем квартале живет. Не работает. Не старая еще женщина, ничем не болеет. Вон, на йогу по утрам шагает, путешествует с супругом. Ни разу, ничем не перегружена она! Неужели так сложно прийти помочь? Это же твой внук единственный! Ну она же знает, как мне тяжело, что я еще и работаю. Взять хотя бы этот день рождения: почему бы не предложить мне нарезать пару салатов или побыть с малышом, пока я готовлю. Просто. Нарезать. Салат! Мне так тяжело...

Ира расплакалась.

– Ира, она лично к вам плохо относится? Она была против брака? – поинтересовалась я.

– Не-ет! В том-то и дело, – помотала головой Ира, – ничего такого. Она сама по себе неплохой человек. Не злая, с чувством юмора, в отношения наши не вмешивается. Просто такое впечатление, что ей безразлично: есть мы – нету нас. Я вообще не понимаю такого! Как можно не хотеть проводить

время со своим внуком? Она же должна... Обидно очень, – Ира скомкала салфетку и запрокинула голову.

**– Ира, а она обещала?**

Женщина прищурилась, словно разглядывая мой вопрос.

– Вот так прямо, чтобы обещать, то нет. Но... она же должна понимать... хотеть... – ее голос стал тихим.

Чувство обиды упаковано в неоправданные ожидания.

Обида проявляется, когда ваши ожидания и надежды не совпадают с реальностью.

Когда кто-то обещал, но обманул.

Когда вам сперва дали, а потом забрали.

Когда не обещали и не забирали, а ваша внутренняя потребность загибает пальцы, решая за другого человека: «Он должен мне дать помощь, внимание, понимание, заботу, поддержку, участие».

Часто «обидчик» даже не догадывается о своей роли отрицательного героя в блокбастере, который разворачивается в голове «обиженного». В психологии этот процесс называется проекцией.

Про́екция (с лат. *projectio* – бросание вперед<sup>5</sup>) – одна из форм психологической защиты, описанная Зигмундом Фрейдом.

*«Проецируя, мы видим свои собственные желания*

---

<sup>5</sup> Кондаков И. Психология. Иллюстрированный словарь. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. С. 448.

*или чувства в других людях или предметах. Если мы это не осознаем, то находимся сразу по обе стороны границы, которую создали. Мы делаем среду элементом себя, а затем встречаемся с этим "самим собой" в другом человеке или объекте. Если мы были сердиты на друга и не распознали эти чувства, то можем "перепрыгнуть" в друга и, глядя на него, верить, что он сердит на нас. При этом мы встречаемся не с ним самим, а с частью себя и контактная граница оказывается в другом человеке. Другие важные вещи в нем мы можем продолжать видеть, манипуляция касается только контакта с нашим собственным гневом. Это дает нам возможность снимать с себя ответственность за собственное поведение, чувства, мысли и импульсы, отрицая их в себе»<sup>6</sup>.*

А также человек неосознанно накладывает (проецирует) картинку желаемого на реальность, которая ожиданиям не соответствует.

У Иры есть потребность в помощи и поддержке. Неосознанно она проецирует ее на свекровь. Почему? Если всматриваться через линзы психоанализа, то потому, что образ этой женщины ассоциируется у Иры с мамой, которой ей не хватает.

Во время Ириноного рассказа я делала пометки. И вот что вывел мой карандаш.

---

<sup>6</sup> Булюбаш И. Руководство по гештальт-терапии. – М.: Психотерапия, 2008. С. 149.



Свекровь должна:

- хотеть;
- понимать;
- предлагать;
- догадываться;
- поддерживать;
- помогать.

– Ира, а попробуйте проговорить этот перечень так, будто это ваши желания, – предложила я маленький эксперимент.

У Иры получилось:

– Я хочу, чтобы свекровь мне помогала. Чтобы она хотела меня поддерживать и предлагала поддержку. Мне это нужно. Очень нужно...

Такой метод называется «присвоить проекцию». Ирино представление «она должна» перекодировалось в «мне это очень нужно». Чувствуете, как по-другому зазвучало?

**Когда человек осознает свои желания и потребности, за них можно и нужно взять ответственность. Только после этого возможно постепенно протоптать тропинку к их реализации.**

– Ира, а свекровь знает, как сильно вам нужна помощь? Вы говорили ей об этом? – не выпускаю я Иру за «двери реальности».

– **Нет, не говорила.** Все мужа тереблю, а он злится. Да мне как-то неловко... Мне кажется, со стороны обо мне складывается впечатление, что я такая сорокоручка на мет-

ле, которая со всем виртуозно справляется. И еще при этом всегда улыбается, — она приподняла пальцами уголки губ.

Вот он — тектонический разлом, до краев залитый обидой. На одном берегу человек, который находится в дефиците и ожиданиях.

На другом — человек, который либо не подозревает о потребности другого, либо о степени этой потребности.

И так может длиться годами, десятилетиями, жизнями.

Ира делает немало: надеется, ждет, виртуозно справляется, тербит мужа, всегда улыбается, злится, обижается. Кроме одного. Она не сообщает свекрови о своей потребности.

Я не знаю, что могла бы ответить ей свекровь. Возможно: «Что ж ты раньше не сказала! Конечно, я смогу иногда помогать». Или: «Я вырастила двоих без бабушек. А сейчас хочу пожить для себя. Ты справишься, дорогая! Увидимся через год, на следующем дне рождения Сашеньки».

**Но я знаю точно: прямой контакт соединяет берега обиженного и обидчика. На поверхность мутной воды обиды всплывают мотивы обоих, становится прозрачной реальность.**

Открывшаяся картина может вас удивить, разочаровать, обрадовать, расстроить, утешить. Когда вносится ясность, у вас появляется свобода выбора — как отнестись к этой информации. Вы можете ее отвергнуть: «Я не хочу и не могу это принять, поэтому прерываю общение». Можете начать

двигаться в сторону изменений (помните про тропинку страницей раньше?). Можете оставить как есть: принять, смириться, проигнорировать. Но это будет уже осознанное решение, а не обидные обстоятельства, в которых приходится бултыхаться, цепляясь за надувной круг надежды.

**Прояснение ценно тем, что какой бы вариант вы затем ни выбрали, в нем не будет места ожиданиям.**

На консультации мы с Ирой остановились на ее решении действовать: рискнуть поговорить со свекровью о своей потребности в помощи, а дальше... Сделать выбор.

\* \* \*

Свекровь не давала Ире никаких обещаний, они ни о чем не договаривались. **Обида Иры – реакция на открытую потребность.** Но бывает и по-другому.

*Когда ваши ожидания подогревались обещанием («сделаю счастливой»), клятвой («мне никто не нужен, кроме тебя»), дружескими объятиями («я на твоей стороне»), договором с размашистой подписью («уверяю вас, все по закону»).*

*Когда обманули. Не выполнили обещанное, предали, отобрали, повернулись спиной.*

*Когда обидно. Обидно до невозможности дышать, до бессонницы, до желания свернуть калачиком и «развидеть» этот мир.*

*Когда не получается идти на контакт, прояснять*

*ситуацию, разговаривать.*

Надежды рухнули. И уже невозможно опустить шторку иллюминатора, за которым видна реальность. **Обида в этом случае – реакция на несправедливость.**

Клиенты приходят ко мне на терапию с разными запросами: сложности в отношениях, тревога, страхи, депрессивные состояния, стрессы, неврозы, заниженная самооценка. Но за пятнадцать лет моей практики из кресла напротив ни разу не прозвучало: «Я хочу избавиться от обиды». Тем не менее в психотерапии каждого клиента, вне зависимости от темы его запроса, всплывает обида. На родственников, друзей, бывших партнеров. И мы посвящаем ее проработке две-три сессии.

**И знаете, чего я никогда не скажу своему клиенту? «Отпусти свою обиду. Прости обидчика». Потому что это не работает.**

**Я говорю: «Верни себе свою реальность».**

**И помогаю в этом.**

Прежде чем поделиться, как можно помочь себе прожить обиду, я хочу поддержать вас.

Всякий раз делая выбор, как поступить или как отнестись к ситуации, вы принимаете наилучшее решение.

Вы в порядке, если вы доверяли, надеялись и ожидали после того, как вам что-то пообещали.

Вы в порядке, если чувствуете обиду после того, как

вас обидели.

Вот только застревание в обиде бессмысленно. Оно давит изнутри и отбирает много душевных сил.

**Что можно сделать, чтобы вернуть себе свою реальность и справиться с обидой?**

**Признать, что вы чувствуете обиду.** На самом деле это чувство не всегда лежит на поверхности, особенно если раны не свежие и вы обижаетесь годами. Обиду легко спутать с гордыней и злостью.

**Разделить свои побуждения и побуждения другого.** Когда вы разбираете свою обиду на «запчасти», вы уже не внутри ситуации, не ожидаете и не надеетесь. Поэтому можете взглянуть со стороны. Например: «Я сделаю тебя счастливой», — обещал вам голос, зовущий замуж. Наверняка в тот момент его обладатель и сам верил в свое обещание. Но еще его побуждением было желание понравиться вам, завоевать доверие, ваше «я согласна», а про далекие перспективы он и не думал. А вашим побуждением было довериться, опереться на любимого и стать счастливой с ним на всю жизнь.

**Принять, что вы надеялись.** Обернитесь назад и воткните флажок в ту точку, где были созданы ожидания. Вспомните, в чем вы нуждались в тот период времени. Как и в истории Иры, ваши переживания могут оказаться похожими.

**Разрешить себе разочароваться.** В человеке, в обстоятельствах. Это состояние, в котором нужно перестать

оправдывать себя и других, искать объяснения и просто позволить себе погрузиться о том, чего не случилось.

**Все-таки вы справились! И у вас есть будущее.**

# 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.