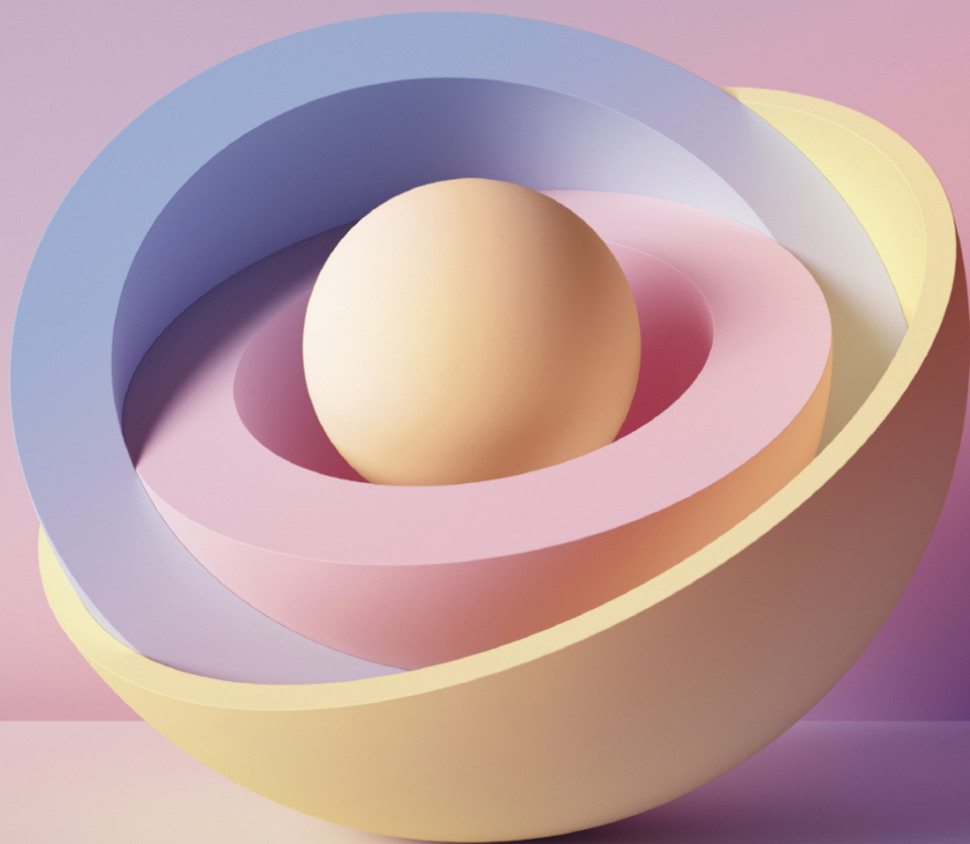


ПСИХОТРЕНИНГ

Елена Арина

# БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ

создай порядок и баланс в душе



#ОСОЗНАННОЕ ВЗРОСЛЕНИЕ

ВНУТРЕННИЕ КРИТЕРИИ СЧАСТЬЯ  
ТВОИ ЭМОЦИИ, МЫШЛЕНИЕ, ТЕЛЕСНОСТЬ

Психотренинг

Елена Аринина

**Быть взрослым. Создай  
порядок и баланс в душе.  
#осознанное взросление**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Аринина Е. А.**

Быть взрослым. Создай порядок и баланс в душе. #осознанное  
взросление / Е. А. Аринина — «Издательство АСТ»,  
2023 — (Психотренинг)

ISBN 978-5-17-154562-8

Мы спешим начать взрослую жизнь и ждём новые возможности, но вместо этого на нас лавиной падают трудности. Многим не выросшим взрослым сложно удержаться под натиском жизненных проблем: на смену уверенности и позитивному настрою приходят апатия, потерянности и разочарование. Как с этим справиться? Как быть взрослым по-настоящему? Нужные ответы ты найдёшь в данной книге. Узнаешь, как начать с самого себя и создать внутренний порядок. Поймёшь, как обрести баланс в душе и счастливое состояние во взрослой жизни. Книга адресована в первую очередь молодой аудитории, но будет полезна для всех. В фокусе обсуждения три главные опоры человека: эмоции, мышление и телесность. В результате их пошаговой настройки ты станешь не только целостным, но и счастливым взрослым. Прочитав эту книгу, ты:

- научишься оценивать свой внутренний порядок;
- укрепишь контакт с эмоциями и чувствами;
- перенастроишь собственное мышление;
- наладишь диалог со своими потребностями;
- выстроишь тонкие отношения с телесностью;
- получишь пошаговую систему внутренних настроек;
- обретёшь целостное и счастливое состояние.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-154562-8

© Арина Е. А., 2023

© Издательство АСТ, 2023

# Содержание

Введение	7
Глава 1	10
Я в порядке?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Елена Арина**  
**Быть взрослым. Создай**  
**порядок и баланс в душе**



© Арина Е.

© ООО «Издательство АСТ»

## Введение

*С благодарностью к издательству  
за вклад в развитие молодого поколения.*

*С благодарностью к сотрудникам издательства  
за совместную работу и доверие ко мне.*

*С любовью и благодарностью к моему сыну  
за поддержку и мотивацию.*

*С уважением к самой себе  
за опыт и труд, вложенные в эту книгу.*

Приветствую от всей души!

Ничто так не сближает людей, как взаимная открытость. А я искренне хочу, чтобы мой читатель смог глубоко погрузиться в знания и опыт, развёрнутые на страницах данной книги. И с этой точки зрения мне стоило бы начать наше знакомство с какой-нибудь захватывающей личной истории, которая могла бы вызвать доверие и снять барьеры между читателем и автором. Впрочем, рассказать что-нибудь интересное, весёлое или поучительное из своей жизни мне не составило бы большого труда. Но у меня есть важный внутренний принцип: не тратить понапрасну жизненное время – своё и чужое. Возможно, то, чем я делюсь на страницах книги, тебе (позволь обращаться на «ты») совсем не подойдёт.

Поэтому я начну с информации о том, кому будет полезна моя книга. Предлагаю небольшой тест. Я озвучиваю три пункта, а ты отвечаешь «да» или «нет». Это займёт не больше пяти минут, но даст тебе возможность решить: двигаться со мной дальше или закрыть книгу. Начнём?

**Первое: ты интересуешься психологией и доверяешь ей.** Да или нет?

Пункт совсем не случайный.

Поверь, много людей до сих пор не считают психологию хоть сколько-то серьёзной наукой и гордо говорят: «Я сам себе психолог и во всём разбираюсь». А кто-то успел разочароваться в психологии из-за того, что работа над собой не приносит сиюминутных результатов, и выбирает наставников, обещающих волшебные превращения. И те, и другие имеют полное право искать собственные решения. Однако эта книга опирается на фундамент психологических знаний и не содержит в себе магических приёмов. Хотя вряд ли они вообще существуют.

**Второе: тебе от 18 до 30 лет.** Да или нет?

Это не такой строгий критерий.

Тебе может быть немного меньше, 16 или 17 лет. Читай с удовольствием, никакого вреда не будет. Книга написана простым и доступным языком, ты точно справишься с её содержанием.

Возможно, тебе больше 30 лет. Тоже вполне подходит. Но здесь вынуждена предупредить: с каждым годом человек совершает всё больше ошибок, и ближе к 35 годам одними настройками уже не обойтись. Тогда часто приходится сначала перебирать неудачный опыт. Настраивать себя лучше на старте взрослой жизни. Тем не менее никогда не поздно начать.

**Третье: ты готов к внутренней работе.** Да или нет?

Вот это важно.

Книга написана как пошаговое руководство к действиям. Она совмещает в себе теоретические знания и практические задания, которые помогут воплотить в жизнь то, что ты узнал. Чтобы увидеть реальные изменения, просто прочитать текст недостаточно. Важно осознать и применять новую информацию, иначе она так и останется лежать на полке внутри книги.

Если твои ответы – «**Да, да и да**», то всё, что ты узнаешь из прочитанного, точно будет тебе полезно и принесёт свои плоды.

Готов двигаться со мной дальше?

Не спеши. Остановись ещё на пару минут и спроси себя: «**Что происходит в моей жизни? Чем я недоволен?**»

Подумай, дай себе время. Ответы на эти вопросы тоже важны, иначе всё не имеет смысла. Не буду тебя обманывать – ни одна, ни двести книг ни на что не повлияют, если у тебя нет простого понимания: «**Зачем мне нужно что-то менять?**»

Я немного помогу тебе и отвечу на вопрос о необходимости внутренних изменений в начале взрослой жизни так, как вижу это из точки своего жизненного и профессионального опыта. Покажу на метафоре. Представь музыкальный инструмент, например фортепиано. Когда оно настроено, то издаёт прекрасные звуки и создаёт в пространстве гармоничную музыку. Жаль, мы так мало слушаем классику, но, согласись, услышав звучание чёрно-белых клавиш, всегда хотим задержаться и побыть рядом с источником мелодии. Красивая музыка буквально завораживает. Все звуки в ней согласованы, и каждый на своём месте.

Теперь другая ситуация. Фортепиано только привезли из магазина, оно ещё не настроено. Одни клавиши звучат низко, другие слишком высоко, третьи вообще фальшиво. Случится ли музыка? Да. Но какая? Даже гениальное музыкальное произведение, исполненное на ненастроенном инструменте, будет резать слух. Поэтому обычно вызывают настройщика, который исправляет ситуацию. Можешь найти любое видео, в котором показано, как настраивается фортепиано. Посмотри его, чтобы метафора закрепилась в твоём сознании. Выглядит это примерно так. Настройщик неторопливо проверяет каждый звук, клавиша за клавишей устраняет неполадки. Он не приходит с кувалдой и не бьёт по инструменту с размаху. Не пытается бесконечно жать на одну из педалей фортепиано в надежде, что произойдёт самонастройка. Мастер кропотливо работает. В итоге звучание инструмента начинает приносить всем эстетическое удовольствие.

Наверное, ты уже понял, к чему я клоню.

В начале взрослой жизни мы – новый, но требующий настройки музыкальный инструмент. Пока не настроены, звучим как получится. Тут фальшивим, там ошибаемся или издаём странные и нехарактерные для нас звуки. Мы не можем встроиться в оркестр большого мира, потому что далеко не все готовы нас слушать. И как ни стараемся, у нас не получается сыграть успех и собственное счастье. Тут ведь совершенно бессмысленно ругать скрипку или трубу, играющие рядом. Даже если все вокруг будут звучать безукоризненно, твоя музыка не изменится, а мы так привыкли ссылаться на отсутствие гармонии в мире. Но нет, причина только в нас самих.

Как бы это ни казалось странным, но на вопрос: «Зачем?» – ответить можно только так: «Потому что». Потому что настройка не входит в нашу базовую комплектацию. Потому что мы ошибаемся в том, что сразу готовы ко взрослой жизни. Потому что нам важно настроить себя, чтобы звучать в определённом диапазоне. Ведь то, какую мы воспроизводим музыку, напрямую зависит от наших настроек. И мы можем долго не обращать внимания на собственную мелодию, пока сами не начнем уставать от какофонии издаваемых нами звуков.

Вот такое лирическое получилось отступление. Но, надеюсь, ты уловил смысл метафоры. Я неслучайно взяла такую тональность. Потому что тебе понадобится смотреть на те или иные



ситуации под разными, иногда очень неожиданными углами. Разбудить своё воображение, расширить границы восприятия и внимательно следить за ходом моих мыслей. В книге ты встретишь много разных приёмов, конечно, не только художественных и метафорических. Будут теория, участие в терапевтической группе и практические упражнения. Моя задача – показать процесс с разных сторон, чтобы в итоге ты мог делать настройку самостоятельно, а полученные знания прочно вошли в твою жизнь.

О каких настройках пойдёт речь?

Возможно, ты уже посмотрел содержание и увидел главы про эмоции, мышление и телесность. Да, именно эти грани будут взяты в фокус обсуждения. Правда, мы привыкли говорить о жизни, рассматривая только её внешние сферы: профессию, достижения, статус, деньги, хобби, развлечения, отношения и семью. Но забываем о том, что вся жизнь происходит именно в нас. Эмоциональная, ментальная и физическая сферы являются нашей внутренней жизнью и нуждаются в настройке в первую очередь. По-настоящему реализовать внешний успех можно только тогда, когда ты сам в полном порядке.

И ещё. На всём пути тебе будут помогать герои. Молодые люди, живущие обычной жизнью и столкнувшиеся с разными проблемами. Возможно, в чём-то похожие на тебя. Но должна добавить, что совпадения с реальными персонами и событиями случайны.

Пока у меня всё. Если ты решился идти со мной дальше, то желаю тебе полезного чтения и активной внутренней работы.

Жду в первой главе.

*С уважением,  
психолог Елена Аринина*

# Глава 1

## Внутренний порядок

### Знакомство с героями

*Все изменения в жизни  
начинаются с личной истории.*

Группа собралась быстро.

В середине дня я анонсировала, что возьму несколько человек на групповые занятия с темой: «Как настроить взрослую жизнь». Единственным критерием, который был установлен для желающих в них поучаствовать, являлся возраст: **от двадцати до тридцати лет**.

У меня не было никаких сомнений, что занятия вызовут интерес у молодой аудитории. Перешагнувшие за порог совершеннолетия, но ещё не выросшие взрослые уже успели столкнуться с трудностями жизни и оценить глубину её подводных течений. При этом они были полны решимости меняться и что-то менять. Психология в данном вопросе – верный помощник, а опытный психолог – лучший друг. Впрочем, многие уже стали догадываться об этом, так как степень нашей внутренней подготовленности ко взрослой жизни по определению достаточно низкая. Родители, школа, колледж, университет дают много разных знаний, но никто не рассказывает нам, как по-настоящему быть взрослым человеком.

Я сознательно не стала раскрывать подробности занятий и давать пояснения в тексте объявления, мне хотелось услышать насущные потребности потенциальных участников. Было понятно, что истории тех, кто заинтересуется участием в группе, прозвучат по-разному. У меня точно не было желания в чём-то ограничивать людей и устанавливать какие-то рамки. Каждый мог рассказать о своей ситуации так, как видит сам, и не пытаться вписать её в допустимые границы. Для меня это было важно.

Суть, конечно, заключалась не в том, как человек расскажет о проблеме и через какие жизненные обстоятельства будет о ней говорить, а в её решении – **начать с самого себя**. Это та мысль, к которой каждому из участников ещё предстояло прийти. Но личная история являлась тем самым отправным пунктом, пропустить который я не могла. В повествовании о себе пряталось само желание запустить изменения в собственной жизни.

#### **Желание перемен прячется в личной истории.**

Примерно через полчаса после анонса поступил первый звонок, а через пару часов в группу записалось шесть человек. Такого количества людей было достаточно.

Теперь я хочу познакомить тебя с нашими героями. Во-первых, участники будут помогать нам с тобой на протяжении всей книги, и будет неплохо узнать каждого немного лучше. Во-вторых, просто послушай их личные истории. Обрати внимание, как в них звучат проблемы и стремление к изменениям. Поищи различия или сходство с тем, что происходит в твоей жизни.

Не смотри на эту часть как на способ себя развлечь. Я знаю, что увеселительный контент давно вошёл в моду, и многим кажется, что это единственный способ привлечь внимание людей. Именно поэтому ты сталкиваешься с ним на каждом шагу и подсознательно ждёшь зрелищного или весёлого содержания в том, что смотришь, слушаешь или читаешь. Но у этих историй совсем другая цель – включить тебя в работу над собой.

Не могу сказать, что познание себя – поверхностный процесс. Он требует глубины, концентрации и самоанализа. Саморазвитие не случается одним днём. Оно складывается из знаний и навыков, формирования в себе новых качеств. Всё это не так просто, как может казаться.

Я же стремлюсь к тому, чтобы сделать этот путь понятней, погружая тебя в новый опыт постепенно. Просто следуй за мной, размышляй, спрашивай себя и отвечай на вопросы. Не пропускай информацию и не спеши, это не поможет быстрее прийти к результату. Твоя задача в этой части – с помощью героев осознать собственную ситуацию.

Итак, шесть участников группы и шесть личных историй.

**Алина, 25 лет.**

*Целеустремлённая, трудолюбивая, стремится к карьерным высотам.  
Работает юристом. Живёт с родителями, не замужем.*

*Внешний запрос: реализовать профессиональные амбиции,  
отделиться от родителей, наладить личную жизнь.*

*Внутренний запрос: справиться с апатией, растерянностью,  
одиночеством и беспомощностью.*

Алина первой подала заявку в группу.

Она позвонила на мой номер и записалась, задав лишь один вопрос:

– Елена, где и во сколько будут проходить занятия?

Голос её звучал тихо и немного растерянно. Я уточнила, не хочет ли она выяснить, какие конкретно темы будут обсуждаться. В ответ Алина только глубоко вздохнула:

– У меня столько проблем, какую-нибудь точно смогу решить.

Тогда я попросила ответить на мои вопросы. Она согласилась и в небольшом интервью рассказала немного о себе.

Три года назад Алина закончила университет по специальности «Юриспруденция». Она уверенно вышла за порог престижного учебного заведения с дипломом юриста и надеждой на будущий успех. Девушка строила планы на стремительную карьеру в коммерческой сфере. Целеустремлённость и трудолюбие должны были двигать вперёд её замыслы.

К сожалению, пока далеко Алина не продвинулась: работала в небольшой компании, занималась бумажной рутинной. Мечты о серьёзных проектах отдалялись с каждым днём, и это очень её беспокоило.

Девушка стала замечать, что энергия, которая ещё год назад фонтанировала в ней, стала постепенно затухать. Редкие всплески энтузиазма сменялись долгими периодами безразличия и уныния. Встревоженная своим состоянием, она даже побывала у врачей. Но никто не обнаружил реальных симптомов какого-либо заболевания: ей порекомендовали больше гулять на свежем воздухе. Ситуацию это не спасло, отчаяние накатывало на Алину всё чаще и чаще.

Я спросила девушку:

– Что ещё может тревожить, кроме несбывшихся планов?

Мгновенно последовал ответ:

– Я уже думала об этом. Наверное, очень многое. Например, отношения с родителями. Мы пока живём вместе, и обстановка дома не очень. Они всегда мной недовольны, постоянно слышу упрёки. Хочется отделиться и жить самостоятельно, но личная жизнь на нуле. Год назад я рассталась с молодым человеком, после этого совсем замкнулась. В последнее время чувствую себя одинокой, даже с друзьями нет настроения встречаться. Наверное, сама виновата, но выхода пока не вижу.

В общих чертах ситуация была мне понятна. Я не стала больше расспрашивать девушку и пригласила в группу. На этом мы завершили наше короткое знакомство.

На первом занятии я сразу узнала Алину, хотя до этого мы не встречались. Она была высокой, стройной и грациозной. Ровная осанка, слегка приподнятый подбородок и тонкие черты лица делали её внешность безупречной.

Девушка держалась вполне уверенно, весь облик выдавал в ней делового человека. Светлые длинные волосы были собраны в высокий пучок. Тёмно-синий брючный костюм подчёр-

кивал фигуру и элегантность. Туфли на высоком каблуке добавляли несколько сантиметров к росту, позволяя Алине смотреть на многих в прямом смысле свысока.

Я на секунду представила, как она смотрится в зеркало с вопросом: «Что со мной не так?» Ждёт ответа, но безмолвное отражение возвращает ей лишь облик молодой, очень привлекательной девушки, у которой всё должно быть хорошо. «Почему всё не так, как я хочу?» – вновь спрашивает она зеркало. В ответ – тишина. Недоумение, огорчение и грусть скользят по лицу Алины, и она быстро выходит из дома с намерением когда-нибудь изменить свою жизнь и исполнить планы.

Мне показалось, что именно с этими чувствами девушка вошла в кабинет групповых занятий: с растерянностью, печалью и предвкушением перемен в жизни.

Алина поприветствовала меня тихим голосом, который я уже слышала в телефонном разговоре:

– Здравствуйте, Елена. Я не рано? Всегда боюсь опоздать и прихожу заранее, уже вошло в привычку.

– Добрый вечер, Алина. Всё в порядке, ты вовремя, но пока не все собрались, – поддержала я девушку.

Алина виновато улыбнулась и быстро заняла ближайшее от входа кресло. Она заметно нервничала и разместилась с самого края. Возможно, она решила, что так спрячется от лишнего внимания, оставаясь немного в тени.

В моей голове возник диссонанс: явное желание Алины быть незаметной для других никак не вязалось с её внешней уверенностью. «Интересно, чем это можно объяснить?» – подумала я, но приняла решение понаблюдать, как девушка дальше проявит себя на занятиях.

#### **Егор, 28 лет.**

*Открытый, добродушный, энергичный, немного самоуверенный.*

*Работает дизайнером. Живёт один, не женат.*

*Внешний запрос: убедиться в собственных взрослости и успешности.*

*Внутренний запрос: справиться с болью несправедливости.*

Отвечив на звонок, я услышала бодрый мужской голос:

– Здравствуйте, Елена. Меня зовут Егор. Я хочу записаться в группу про взрослую жизнь. По возрасту подхожу, мне двадцать восемь. Возьмёте?

– Рада слышать, Егор. Вы хорошо подумали? – ответила я.

– Кстати, ко мне можно на «ты», а то непривычно. Подумать не успел, я быстро принимаю решения, – рассмеялся Егор. – Елена, честно скажу, это идея моей девушки. Она первая увидела пост и мне отправила. Считает, что я никак не повзрослею, несерьёзный и безответственный.

– А ты как считаешь? – уточнила я, не забыв о просьбе молодого человека.

– Я с ней не согласен. У меня нормальная работа, я дизайнер. Есть квартира, хорошие условия для жизни. Не понимаю её придирок. Хочу доказать, что она неправа: я взрослый, и у меня всё нормально.

– Восстановить справедливость? – подметила я.

– Ну да, – ответил Егор.

– А зачем тебе это нужно?

– Знаете, неприятно от её слов. Я обижаюсь, молчу, а внутри всё переворачивается. Она же самый близкий человек и такое говорит. Может, из лучших побуждений, но мне-то что. Всё равно обидно. Так от наших отношений ничего не останется, – сделав небольшую паузу, Егор попыток. – Вы же будете рассказывать, как настроить взрослую жизнь. Хочу убедиться, что

мне это не нужно. Всё и так настроено. А потом расскажу своей девушке, чтобы она больше так не говорила. Заручусь профессиональным мнением. Не возьмёте?

Ситуация была неоднозначной, но любопытной.

Взяв полминуты на раздумье, я ответила:

– Возьму. Почему нет? Главное, что твоё решение добровольное. Мы будем обсуждать много разных вопросов, пригодится любой опыт.

– Отлично! Спасибо, – воодушевился Егор. – Куда и когда мне прийти?

Я продиктовала адрес и время, на этом мы попрощались.

Откровенность парня мне, честно говоря, импонировала. Такой участник в группе мог стать для других примером открытости. Хотя я не спешила с окончательным выводом о том, что Егор будет так же искренен с участниками. «Что ж, посмотрим. В любом случае его ждёт много новых открытий», – подумала я.

В кабинет Егор забежал последним, за три минуты до начала занятия. Было заметно, что он спешил, боялся опоздать. Возможно, хотел оправдать моё доверие или показать свою пунктуальность.

Парень на минуту остановился в дверном проёме, заняв его почти полностью. Высокий, широкоплечий, спортивный блондин с голубыми глазами. Кажется, такой образ является воплощением женской мечты. Но Егор об этом точно не догадывался. Он больше выглядел добродушным великаном с приветливой улыбкой, чем сердцеедом. Массовое покорение женского пола явно не входило в его планы. Давно отросшая стрижка, незатейливый гардероб, состоящий из синих джинсов, белой футболки и кроссовок, – всё выдавало его простое отношение к себе и к жизни.

По правде говоря, мне до последнего казалось, что парень передумает и не придёт на занятие. Решит, что не стоит тратить время на такой сложный способ доказательства своей правоты. Найдёт другое решение, как договориться с близким человеком. Но он пришёл, причём полный энтузиазма, готовый сходу включиться в работу. Его энергия вихрем ворвалась в кабинет вместе с ним.

Егор нашёл меня взглядом, ориентируясь на возраст людей, находящихся в комнате:

– Елена, добрый вечер. Я не опоздал? Куда мне?

Я доброжелательно ответила:

– Добрый вечер. Ты успел, Егор, проходи. Все уже в сборе, сейчас начнём занятие.

Парень кивнул мне в ответ, улыбнувшись тепло и открыто.

– Всем привет! Рад знакомству, – сказал он, обратившись к группе.

Немного смущаясь, Егор проследовал к оставшемуся свободным креслу и, разместившись на нём, по очереди протянул руку двум парням, сидевшим справа и слева от него. Соседи встретили его радушно, и Егора явно обрадовал тот факт, что у него в группе будет мужская поддержка.

Парень дружелюбно посмотрел на меня. В его глазах читалось любопытство, а заявленный в телефонном разговоре вызов как будто сошёл на нет. Я не могла считать в Егоре напора или противостояния. В нём скорее была заинтересованность, чем желание вступить в борьбу с чужими убеждениями. Такой вот поворот, просто метаморфоза.

Я произвольно задумалась о том, что могло произойти с парнем за два дня между нашим телефонным разговором и сегодняшним занятием: «Откуда взялся такой неподдельный интерес? Или мне показалось? Пожалуй, это предстоит узнать».

**Кирилл, 26 лет.**

*Серьёзный, ответственный, осторожный, нерешительный. Работает менеджером. Живёт один, не женат.*

*Внешний запрос: повысить доход, получить новую должность.*

*Внутренний запрос: справиться с неуверенностью, научиться делать выбор и принимать решения.*

Кирилл работал менеджером по продажам строительных материалов. Об этом я узнала в первую минуту нашего общения. Парень представился по имени и сразу сказал, чем занимается, назвал свою должность и компанию. Звучало так, будто он не успел переключиться с рабочего процесса на наш диалог или автоматически выдал фразу, которой пользовался много раз в день, набирая клиентов.

Голос Кирилла звучал строго и серьёзно. Я улыбнулась про себя, но сделала вид, что не заметила его делового настроя:

– Вы хотите записаться в мою группу?

– Да, всё верно, – подтвердил молодой человек. – Хочу настроить свою жизнь. Месяц назад мне исполнилось двадцать шесть лет, но результаты пока совсем никакие.

– А точнее?

– Точнее, – Кирилл на минуту задумался, – наверное, как и у многих: работы много, а денег всё время не хватает. Хотелось бы увеличить доход. Мне давно предлагают должность руководителя отдела, но я боюсь, что не справлюсь. Неуверенность меня всегда подводит, вот бы с ней разобраться.

– Это всё? – уточнила я.

– Пожалуй, всё, но в этом и вся проблема. Она на каждый мой шаг влияет. Не могу купить квартиру или поехать в путешествие. Семью создать боюсь, о детях вообще задумываться страшно. Всё, на что хватило моей смелости – год назад снять квартиру и переехать от родителей. Отец поддержал моё решение, поэтому я справился, – Кирилл сделал небольшую паузу и продолжил. – В обычных ситуациях я тоже слишком долго принимаю решения. Например, встретиться с друзьями в выходные или нет. Записаться в спортзал или заниматься самому. Купить шторы в квартиру или жалюзи. Простые вопросы, а я часами раздумываю, что-то взвешиваю. Видимо, у меня сильный страх перед любой, даже небольшой ответственностью. Нерешительность мешает во всех делах. Я такой трусливый, самому смешно. Можно с этим справиться на занятиях?

– Спасибо за откровенность, Кирилл. Думаю, можно, – подтвердила я. – Но зависеть это будет от личных усилий каждого.

– Понимаю, буду стараться. Запишите меня, пожалуйста. Смотрите, как я быстро принял решение в этот раз, – довольно отметил Кирилл.

– Договорились, приходите.

Кирилл появился за двадцать минут до назначенного времени.

На первое занятие группы я решила прийти пораньше и уже была в кабинете. Напротив меня полукругом стояли шесть удобных мягких кресел. Они ждали тех, кто стремился к жизненным переменам.

И вот появился первый участник. Я пыталась угадать, кто оказался самым решительным и пришёл с большим запасом по времени. Как ни странно, это был Кирилл. Парень невысокого роста и достаточно плотного телосложения. Про таких мужчин обычно говорят – коренастый. Крепкая фигура часто добавляет образу силы и основательности. В случае с Кириллом это не работало, его широкие плечи были слегка опущены вниз, выдавая длительное пребывание за компьютером и редкое посещение спортивного зала.

Выглядел Кирилл немного хмурым и уставшим, несущим тяжёлый груз прошедшего дня. Тёмные волосы были взъерошены, видимо, в дороге он о чём-то размышлял, накручивая на пальцы густые волнистые пряди. Похоже, что парень приехал прямо из офиса. На нём были строгие брюки тёмно-серого цвета и голубая рубашка, в руках – небольшой портфель чёрного цвета в тон классическим ботинкам.

Молодой человек быстро прошёл в центр комнаты и обратился ко мне:

– Здравствуйте, Елена. Я Кирилл.

– Здравствуйте, Кирилл. Приятно познакомиться. Как настроение? – улыбнувшись, ответила я.

– Отлично! – в голосе молодого человека появилось воодушевление. – Я первый раз пришёл к психологу, но мне почему-то не страшно.

– Обещаю не испортить такой замечательный настрой, – я показала рукой на свободные кресла. – Располагайтесь, подождём остальных.

Внимательно осмотрев доступные варианты, Кирилл занял место, которое показалось ему удобным. Сначала он аккуратно присел на край кресла, затем положил руки на круглые подлокотники, попробовал откинуться на мягкую спинку, словно проверяя надёжность мебели. Убедившись, что всё в порядке, парень повернулся в мою сторону с явным желанием что-то спросить. Но в этот момент в кабинет вошла Лиза, и он оборвал свой вопрос на полуслове.

Я отметила, что Кириллу действительно свойственна осторожность. Все его движения были слишком медленные и продуманные, ни одного лишнего жеста. Мимика лица выглядела неподвижной и не выдающей никаких лишних эмоций, а карие глаза смотрели из-под широких бровей с повышенной бдительностью. Он старался держаться бодро и уверенно, но взгляд всё равно выдавал недоверие к людям и, наверное, к миру в целом.

#### **Лиза, 23 года.**

*Активная, энергичная, чувствительная, ранимая. Преподаватель истории. Живёт с родителями, не замужем.*

*Внешний запрос: переехать от родителей, начать профессиональную деятельность.*

*Внутренний запрос: избавиться от панических атак, справиться со страхом взросления.*

С Лизой мы были уже знакомы. Девушка начала ходить ко мне на индивидуальные консультации две недели назад, на наших встречах я немного узнала о ней.

Изначально Лиза пришла с запросом, как избавиться от панических атак. Они начались около года назад, и частота их только нарастала. Симптомы активно проявлялись, когда девушка надолго оставалась одна.

Её родители – успешные люди, управляли семейным бизнесом и часто бывали в разъездах. По большому счёту Лиза давно привыкла к этому и спокойно переносила разлуку. Когда была маленькой, оставалась с бабушкой и няней. Потом поступила в университет и справлялась со всем сама, если родители уезжали на несколько дней.

Лиза говорила о матери и отце с уважением и гордостью, рассказала, сколько им пришлось преодолеть трудностей, чтобы создать процветающую компанию. С самого детства Лиза ни в чём не нуждалась, на любые просьбы единственной дочери родители откликались мгновенно и давали то, что она просила. По её желанию к окончанию университета купили небольшую, но уютную квартиру в престижном районе, и Лиза могла начать самостоятельную жизнь. Выбрав профессию учителя истории, она планировала выйти на работу и уже прошла предварительное собеседование в гимназии, которая находилась недалеко от её новой квартиры.

Именно в этот период у девушки начались панические атаки, и переезд в собственное жильё пришлось отложить, а родители отправлялись в деловые поездки только по очереди. Ситуация со здоровьем дочери их сильно беспокоила. Врач, наблюдавший Лизу, порекомендовал обратиться к психологу. Так девушка оказалась у меня на приёме.

Мне было понятно, в какую сторону нам предстоит с ней работать. Когда Лиза позвонила и попросилась в группу, я записала её не раздумывая: несомненно, это пойдёт ей на пользу.

В то же время мне хотелось, чтобы Лиза сама поняла, зачем делает этот шаг. Поэтому у нас состоялся небольшой диалог на этот счёт.

– Почему ты решила прийти в группу? – спросила я.

– Тема понравилась, – прямо ответила Лиза.

– Согласна, она актуальная. Давай попробуем твой запрос сформулировать.

Лиза, знакомая со словом «запрос», задумалась. Я терпеливо ждала вариантов.

– Хочу справиться со страхом перед взрослой жизнью, – на одном дыхании выпалила Лиза. – Подойдёт?

– Тебе подходит этот запрос?

– Мне очень подходит, – ответила девушка. – Когда я увидела название темы, прочитала слова «взрослая жизнь», у меня пробежал внутри холодок. Мне даже показалось, что начнётся паническая атака. В этот раз обошлось, но я поймала ощущение сильного страха.

Голос Лизы задрожал, она с трудом сдерживала слёзы. Я дала ей время успокоиться, и она продолжила:

– Потом у меня возникла мысль: если можно взрослую жизнь настроить, то чего я боюсь. Надо идти и работать над собой.

– Хорошо, Лиза, буду ждать тебя в группе. Уверена, что занятия принесут тебе результаты.

– Спасибо, Елена, я тоже так думаю.

И вот Лиза пришла на первое занятие.

Девушка отличалась неуёмной энергией, бойким видом и подвижностью. Движения её были активными, жесты – лёгкими и немного размашистыми. От этого светло-каштановые волосы весёлыми кудряшками прыгали по плечам. В больших голубых глазах бегали весёлые искорки. Милую улыбку подчёркивали глубокие ямочки на щеках.

Молодость была в ней через край, с первого взгляда не скажешь, что Лиза столкнулась с неприятностями. Такой лучезарный вид мог сбить с толку любого, но не меня. За её неутоимым и неугомонным темпераментом прятались ранимость, чувствительность и незащищённость.

– Елена, здравствуй! – речь Лизы была быстрой, а голос звонким и громким. – Сегодня такая погода замечательная! Правда?

Девушка не сразу заметила, что в кабинете я не одна. Увидев Кирилла, она быстро переключила на него внимание:

– Привет, меня зовут Лиза!

Дождавшись, когда парень представится, снова обратилась ко мне:

– Нас будет много? Сколько человек в группе?

– Здравствуй, Лиза. Погода чудесная, согласна, – ответила я. – Шесть человек, это немного для группового занятия. Хочу уделить максимум внимания каждому.

– Да, тема серьёзная, – кивнула Лиза, соглашаясь с моим решением.

Девушка разместилась в кресле напротив меня, показав тем самым своё доверие. Я улыбнулась ей, давая понять, что всё будет хорошо.

### **Виктория, 30 лет.**

*Разумная, справедливая, эмоциональная, импульсивная.*

*Работает финансистом. Замужем, дочке четыре года.*

*Внешний запрос: наладить отношения с близкими.*

*Внутренний запрос: справиться с раздражительностью.*



Вику, так она представилась, в первую очередь интересовало количество занятий. Она была мамой, её дочке недавно исполнилось четыре года, поэтому вопрос свободного времени для молодой женщины стоял очень остро.

– Понимаете, Елена, – сбивчиво объяснила Виктория, – ничего не успеваю. Дочка пошла в детский сад, я вышла на работу. Голова идёт кругом. Меня всё стало раздражать. Хотя муж помогает, обещал посидеть с ребёнком, пока я на занятиях. Он понимает, что мне это нужно. Я не буду пропускать занятия.

Я пыталась уловить суть проблемы:

– Вика, а какая именно помощь нужна? – Сейчас расскажу по порядку, – ответила Виктория. – Можно?

– Даже нужно. Мне важно понять, чем занятия в группе могут быть полезны каждому участнику.

Следующие пятнадцать минут говорила только Виктория, излагая мне подробности своей ситуации.

Она была замужем пять лет, с мужем познакомилась в студенчестве. Дочка родилась через год после свадьбы. Взяли квартиру в ипотеку, сделали ремонт. Родители и с одной, и с другой стороны поддерживали и помогали во всём. В целом ничего плохого не происходило. Можно сказать, всё было отлично: дом, семья, дочка, устроенный быт, помощь старшего поколения.

После декретного отпуска Вика вышла на прежнюю работу. Она работала в банке, финансистом в клиентском отделе. Зарплата достойная, а лишних денег в семейном бюджете не бывает. Свою профессию она любила, даже соскучилась по прежнему ритму жизни.

В общем, всё по плану, если бы не одно «но»: Виктория начала замечать резкие перемены своего настроения. Её стали раздражать буквально все люди вокруг. Если на работе она могла сдерживать порывы злости, то дома совсем не получалось. Из-за мелочей Вика срывалась на крик в адрес мужа и дочки, вечно ходила с сердитым лицом. За последние полгода из весёлой, яркой девушки превратилась в ворчливую и обиженную «тётку». Так она сама обозначила свои изменения.

– Моё поведение по отношению к близким совершенно несправедливо. Мне очень стыдно перед ними, – закончила она.

– Вика, как считаете, в чём причина такой вспыльчивости? – уточнила я.

– Не знаю, Елена, – стала оправдываться Вика, – честное слово. Сначала я думала, что-то гормональное. Проверила здоровье, всё в порядке.

– Может, на работе неприятности?

Виктория молчала, размышляя и перебирая разные ситуации, потом ответила:

– Нет, ничего такого не вспомнила. Коллектив хороший, обязанности я выполняю без замечаний. Возможно, устаю, потому что нагрузка увеличилась. Работы много и домашние дела тоже никто не отменял. Но муж помогает во всём, старается, заботится обо мне и дочке. Он тоже работает, но не бесится, как я, на каждом шагу. Не знаю, но хотелось бы разобраться.

– Разберётесь, Вика, не сомневайтесь, – поддержала я. – До занятия подумайте о происходящем. Найдите момент, с которого всё началось. Это может помочь.

– Хорошо, Елена, обязательно подумаю.

На этом мы остановились и договорились встретиться на занятии. Картина в моей голове пока не складывалась. Вика прекрасно мыслила, но обнаружить причину своей злости не могла даже на уровне предположения. За этим могло скрываться травмирующее событие, о котором она не хотела вспоминать или не решилась мне рассказать. Но я пока отложила свою гипотезу, всему своё время.

Виктория вошла в кабинет групповых занятий так тихо, что я заметила её, когда она уже села в кресло.

– Всем здравствуйте. Я Вика, – негромко сказала она и, обратившись ко мне, спросила. – Елена?

– Вика, здравствуйте. Так незаметно вошли, напугали, – рассмеялась я. – Да, Елена.

– Ага, я умею, – сдержанно улыбнулась она в ответ. – Рада нашему знакомству.

– Взаимно, – ответила я. – Рада видеть в нашей группе.

Вика была невысокой, стройной девушкой с длинными тёмными волосами до пояса. У неё были приятные и достаточно мягкие черты лица. Но глаза сразу обращали на себя внимание – большие, миндалевидной формы, выразительные и притягательные. Смуглая от загара кожа и веер густых ресниц подчёркивали их необычный изумрудно-зелёный цвет. От этого взгляд девушки казался ярким, резким и пронзительным.

«Представляю, что происходит, когда она злится. Таким острым взором можно ранить и без слов», – быстро мелькнула мысль в моей голове.

**Алексей, 29 лет.**

*Рассудительный, ответственный, общительный, щедрый.*

*Предприниматель. Женат, детей нет.*

*Внешний запрос: избежать развода, решиться на отцовство.*

*Внутренний запрос: справиться со страхом доверия, повышенным контролем.*

– Я на грани развода. Возьмите меня в группу, – сходу заявил Алексей.

– Может, нужна семейная сессия? – спросила я. – Групповые занятия ориентированы на индивидуальную работу.

Молодой человек был настолько взволнован, что забыл представиться, но быстро осознал этот момент:

– Ой, простите, Елена. Добрый день! Моё имя – Алексей.

– Добрый день, Алексей. Так почему решили, что нужна именно группа?

– Думаю, что проблемы не у жены, а у меня, – его слова прозвучали категорично, как вердикт.

– Самокритично, конечно, но давайте разберёмся в вашей ситуации для начала, – ответила я. – Расскажите подробнее, а там решим, как поступить.

Алексей приступил к рассказу:

– Мы женаты три года, детей пока нет. Планируем на словах, но я тяну время как могу. Жена поставила вопрос ребром: или рожает, или развод, – парень грустно вздохнул, вспоминая последнюю ссору с супругой, и продолжил. – Понимаю её, она хочет нормальной семьи, но я пока не готов к детям. Так-то мне двадцать девять лет, у моих друзей уже по двое. Вроде бы пора, согласен. Но от одной мысли, что я стану отцом, у меня такая тревога поднимается, описать сложно. Трясти начинает физически, очень похоже на сильный страх. Он стоит передо мной как барьер.

– А чего именно боитесь?

– Боюсь, что буду плохим отцом, наверное.

– Откуда такая идея? – уточнила я.

– Так и получится, – задумчиво ответил Алексей. – Работаю много, у меня свой бизнес. Он столько внимания требует, не расслабишься. Тот ещё ребёнок, нянчишься с ним днём и ночью. Я обеспечиваю свою семью от и до, но вот времени уделять не получается. Какие дети, если меня дома не бывает? Жена говорит, что сама справится. А если сын? Будет маменькин сынок? Нет уж, не надо. Но развода я тоже не хочу. Поэтому мне бы разобраться с собой. Со

страхом отцовства справиться или понять, как в бизнесе больше задач делегировать другим, чтобы дома бывать почаще.

Я задала прямой вопрос:

– Если перестанете всё контролировать, что случится?

Алексей замолчал, застигнутый врасплох.

– Всё рухнет, – со смехом в голосе наконец произнёс он. – Представьте, Елена, первой мыслью прозвучало. Вы специально спросили? Конечно, мир не перевернётся. Бизнес тоже устоит, главное, с умом подойти. Но я реально всех вокруг контролирую и никому не доверяю. Можно меня отремонтировать?

Рассудительность Алексея мне понравилась.

– Хорошо, Алексей, приходите в группу, – подытожила я, – будем пробовать.

Алексей был не один. Сначала в двери появился большой пакет, за ним в кабинет вошёл приятной внешности молодой человек. Среднего роста, спортивного сложения, модно постриженный и стильно одетый.

Он остановился на пороге:

– Здравствуйте! Угадал, что нас будет много. Я тут с подарками. Никто не против?

Пять человек, включая меня, с любопытством повернули голову в сторону входной двери.

– Рад знакомству со всеми, – продолжил обладатель пакета. – Я, кстати, Алексей.

– Добрый вечер, Алексей, заинтриговали, – откликнулась я. – Проходите, не стесняйтесь.

Парень оглядел кабинет и, обнаружив у дальней стены кофейный столик, по-хозяйски проследовал к нему. Достал из пакета несколько коробок с печеньем, конфетами, зефиром, чай и кофе в большой стеклянной банке. Аккуратно расставил всё на столе. Быстрым движением фокусника несколько раз сложил пакет и убрал в кожаную сумку, которая висела у него на плече. Убедился, что чашки, чайник и кулер с водой имеются в наличии, обернулся к нам и спросил:

– Мы же кофе пить будем в перерыве?

Я и участники, до сих пор молчаливо наблюдавшие за процессом, засмеялись.

– Алексей, большое спасибо. Не планировали, но теперь будем с удовольствием, – пошутила я. – Очень приятно, что позаботились обо всех.

– Как же иначе, Елена. Мы же тут надолго застряли, – развеселился Алексей.

– Не исключено, предусмотрительный ход. Теперь займите место в зрительном зале.

С довольной улыбкой Алексей занял одно из двух свободных кресел. Его доброжелательность и щедрость сразу расположили участников. Меня не удивил такой жест с его стороны, в этом звучало многое: забота о других, ответственность, желание быть принятым и необходимость держать под контролем хоть какую-то область в непонятной ситуации.

Конечно, все участники по-своему волновались. Никто не знал, во что выльется для них сделанный шаг. Изменения – это неопределённость, которая всегда вызывает повышенную тревогу. Нам вместе предстояло развеять и то, и другое.

### **Изменения – это неопределённость, которая вызывает тревогу.**

Ты познакомился со всем участниками и, наверное, обратил внимание, что история каждого из них оказалась непохожей на другие.

Спроси себя:

*Какие чувства вызвали у тебя истории?*

*С какими мыслями столкнулся?*

*Искал ли сходство с героями?*

*В чём различие твоей жизненной ситуации?*

Остановись, подумай над ответами.

Затем я предлагаю тебе **выполнить задание**.

Можешь сделать паузу, отдохнуть от чтения, но не откладывай на потом. Каждая часть книги несёт практический смысл, помогает тебе погружаться во внутреннюю работу.

Результаты всех упражнений лучше записывать в отдельную тетрадь, чтобы в любой момент вернуться и посмотреть на собственные мысли.

### **Задание 1.**

#### **Личная история.**

**Задача:** высветить личную историю, проблему, сформулировать внешний и внутренний запросы.

**Шаг 1.** Представь, что ты планируешь записаться на занятия в группу.

Расскажи свою **личную историю**.

Ответь в этом рассказе на несколько вопросов:

*Что сейчас происходит в твоей жизни?*

*Каким событиям ты рад?*

*Чем недоволен?*

*Как выглядят твои трудности?*

*С чем ты не можешь разобраться?*

*Что не получается решить?*

**Шаг 2.** Подумай, как в твоей истории звучит **внешний запрос**.

**Запрос** – это то, с чем ты хочешь справиться, или проблема, решение которой для тебя актуально.

**Внешний запрос** мы формулируем через другие объекты и отношения с ними. В поле внешних запросов попадают события, обстоятельства, работа, интересы, семья, близкое окружение и так далее.

**Шаг 3.** Подумай, как в твоей истории звучит **внутренний запрос**.

**Внутренний запрос** отражает наше собственное состояние: чувства, мысли, физическое самочувствие.

Всё получилось? Отлично.

Теперь ещё раз посмотри на свою ситуацию, на её **внешний** и **внутренний** слои. Хорошо рассмотри в своей личной истории одну и другую части. На этом этапе просто осознай две грани: событийный ряд в твоей жизни и твоё собственное состояние. Это обстоятельства, а это мои чувства. Вот несбывшиеся ожидания, а вот мои мысли. Тут трудности и неудовлетворительные результаты, а здесь мои действия. Внимательно отдели одно от другого. Как считаешь, что – причина, а где – следствие?

Если осознаёшь, что причина в тебе, то ты способен на многое повлиять.

#### **Причины внешнего лежат на внутреннем слое.**

Если думаешь, что первичны внешние обстоятельства, то сам лишаешь себя возможности изменить ситуацию. Тогда попробуй перевернуть картинку в своей голове. Обрати внима-

ние, насколько нам привычно фокусироваться на видимом и смотреть на то, что уже проявилось в жизни в виде каких-то внешних событий. Нам действительно проще искать тех, кто виноват в том, что происходит с нами. И кажется, что наше внутреннее состояние является лишь следствием всего, что случилось вовне. На самом деле всё иначе. Задумайся о том, что мы сами являемся причиной того, что происходит вокруг нас.

А пока мы будем двигаться дальше, собирать новые пазлы в большую картину. Ведь мало подсветить саму ситуацию. Мало увидеть личную историю. Мало поднять и обнаружить проблему. Важно признать её и ответить себе на вопрос: «Каково мне со всем этим? Насколько я в порядке?»

Об этом и поговорим в следующей части.

## Я в порядке?

*В любой ситуации мы склонны долго  
убеждать себя, что всё нормально.*

- Как твои дела?
- Ничего особенного.
- Как ты сам?
- Нормально.

Такой диалог между людьми происходит достаточно часто. Ты и сам тысячи раз был его участником или невольным слушателем. Мы задаём друг другу дежурные вопросы при встрече или в телефонном разговоре, получаем обратно стандартные фразы: «Нормально. Ничего. Средне. Пойдёт. Терпимо». Люди часто жонглируют словами, почти не задумываясь.

Если бы ты встретил кого-то из наших героев на улице и спросил: «Как дела?» – то с высокой вероятностью услышал бы в ответ что-то похожее. А ведь ты уже знаешь, что в их личных историях скрыто много трудностей.

«Ну и что тут такого?» – скажешь ты.

Действительно, обычная повседневная вежливость. Таких разговоров в день случается десятков, а то и больше. Иногда нет времени на долгие беседы, а лаконичность – лёгкий способ быстро закончить очередную встречу. Приходится пользоваться проверенными методами. Можно сказать, что это привычный способ сэкономить время и энергию, не растрачивая их на ненужные обсуждения. Это вошло в привычку и воспринимается всеми как некая норма общения.

Всё так, но не совсем. Тут скрывается ещё один момент. Мы его далеко не всегда осознаём. Понаблюдай за собой. Если в твоей жизни всё не так уж гладко, и ты в присутствии другого намереваешься вслух произнести: «Мои дела вообще-то не очень», – то внутри себя на секунду сталкиваешься с неприятным ощущением. Обрати на него внимание. Ты как будто не можешь громко заявить о реальном положении дел, внутри возникает барьер. Поэтому достаёшь заготовленное «нормально», которое становится прекрасным поводом не развивать неудобную тему.

**Ты не можешь громко заявить о реальном положении дел, если  
всё не так уж гладко.**

Конечно, мы объясняем себе, что многим людям нет до нас никакого дела, не стоит открываться каждому встречному. А ещё важно быть позитивным и удобным для других, иначе с тобой откажутся общаться. Тех, кто выливает поток жалоб, буквально обходят стороной. Тоже согласна: очевидные причины, которые лежат на поверхности. Они вполне подходят для того, чтобы обосновать, почему вдруг становится так сложно дать искренний ответ: «У меня много трудностей».

Но если заглянуть в эту обыденную ситуацию чуть глубже, то за ней прячется история, которая выглядит так: говорить о проблемах не принято, быть «не в порядке» в глазах другого человека попросту стыдно. Любому человеку страшно столкнуться с жалостью или осуждением. Неприятно в моменте почувствовать себя неудачником. Убедиться, что другой человек успешнее, и признать своё поражение в жизни.

**Говорить о проблемах не принято, быть неудачником неприятно.**

В этой точке возникают стыд, страх, боль, зависть и гнев на себя почти одновременно. Это то самое неприятное ощущение, которое надвигается внутри при попытке сказать правду. Честным ответом ты открываешь всем этим чувствам дверь, приглашаешь их войти. Но потом

с ними придётся что-то делать. Неудивительно, что любой из нас предпочтёт отделаться готовой безопасной фразой «у меня всё нормально» и пойти дальше. Так мы стараемся избежать отрицательных эмоций.

## **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.