

**НЕВРОЗ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ**

# **ТРЕВОЖНОСТЬ И НЕВРОЗЫ**

**КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ**

**ИОСИФ ГОЛЬМАН**



**БЕЗМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ САМОПОМОЩЬ  
ПРИ НЕВРОТИЧЕСКИХ  
И ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ**

Невроз в большом городе

Иосиф Гольман

**Тревожность и неврозы.  
Как от них избавиться**

«Яуза»

2023

УДК 159.9  
ББК 88.52

**Гольман И. А.**

Тревожность и неврозы. Как от них избавиться / И. А. Гольман —  
«Яуза», 2023 — (Невроз в большом городе)

ISBN 978-5-00155-585-8

Как определить, что пора к психологу? Почему люди тревожатся? Когда тревога может быть полезна, а когда приносит только вред? Как помочь себе без применения медикаментов? Внутри вы найдете не только случаи из практики и истории из кабинета, но и практическую программу безмедикаментозной помощи при тревожных и невротических расстройствах от практикующего кризисного психолога. А также полезные психологические тесты для определения необходимости обращения за помощью к специалисту. Книга будет интересна как для практикующих психологов, так и для широкого круга читателей. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-00155-585-8

© Гольман И. А., 2023  
© Яуза, 2023

# Содержание

Предисловие	6
Раздел 1	8
Глава 1	9
Глава 2	11
Глава 3	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Иосиф Гольман**

## **Тревожность и неврозы.**

### **Как от них избавиться**



© Гольман И. А., 2022  
© Сапунков И., илл. на обложке, 2022  
© ООО «Яуза-каталог», 2023  
© ООО «Дримбук», 2023

## Предисловие

Эта книга, как и вся серия «Невроз в большом городе», посвящена все той же, неизменной для автора, теме: **практической помощи**<sup>1</sup> людям с психологическими (а иногда и психическими) проблемами.

Конечно, идеальный вариант получения такой помощи – **обращение к образованному и толковому психологу** (или тандему психиатра и психолога, если подразумевается обязательная для данного конкретного состояния психофармакологическая поддержка). Однако уже на этом этапе часто начинаются трудности.

Во-первых, все, что связано с психикой, сильно стигматизировано. Сама мысль о том, что «мне необходима помощь психолога/психиатра», может стать психотравмирующим фактором.

Во-вторых, хорошего специалиста не везде можно найти. Особенно это касается небольших городов, где толковые психологи наперечет, а то и вовсе отсутствуют. Да и визит к ним быстро становится фактом, известным всем интересующимся.

И, наконец, в-третьих, услуги хороших специалистов, как правило, не бесплатны, что также ограничивает для многих возможность получения высококвалифицированной помощи.

Вот эти причины и привели автора к мысли о серии книг, одну из которых вы сегодня держите в руках. **Ее материалы как минимум помогут вам разобраться в своем состоянии. А как максимум – смогут его существенно улучшить.**

Что конкретно мы будем обсуждать?

Конечно, **неврозы** (и как с ними совладать). Однако тема этой книги гораздо шире. Мы обсудим проблемы, связанные с **тревожно-депрессивными расстройствами**.

Затронем вопросы, связанные с тяжелыми **психическими заболеваниями**, уже из области психиатрии.

Почему об этом говорит психолог? Потому что люди с шизофренией, биполярным расстройством, эпилепсией – такие же, как и мы, просто им на долю выпала тяжелая болезнь. А значит, психолог должен помогать им так же, как и всем другим людям. Кроме того, **в случае серьезных психических заболеваний в группу риска сразу попадают и их близкие**. И им тоже нужна психологическая поддержка.

Впрочем, большие психологические (и связанные с ними соматические) проблемы могут вызвать и обычные жизненные ситуации: **любовь, работа, детско-родительские отношения**. Об этом – **раздел 1 (ситуации из кабинета)**.

Обязательно поговорим **о связи души и тела, о психосоматике и соматоформных заболеваниях, о внутренней картине болезни**. И о том, что даже «обычные» заболевания легче преодолевать в хорошем состоянии духа.

Мы, конечно, снова дадим слово доверителям, которые сумели улучшить свое состояние с помощью различных психологических техник. На мой взгляд, это не менее интересно, чем мысли профессионала. И, что еще более важно, – это не менее полезно для людей, испытывающих схожие проблемы. Ведь позитивный опыт и уверенность в возможности собственных позитивных изменений дорогого стоят.

И наконец, завершит книгу глава со сложным названием, но написанная простым для понимания языком: **клинико-психологическая методика интегративной психотерапии при тревожных, тревожно-депрессивных и невротических расстройствах**. Она вполне

---

<sup>1</sup> Здесь и далее выделение автора.

применима для **самостоятельного использования**, поскольку не предусматривает использования психофармакологических препаратов.

Желаю всем приятного и полезного чтения. А еще, конечно, здоровья и психологического благополучия.

Счастья, если по-простому.

*Иосиф Гольман.*

## **Раздел 1**

### **Когда нам нужен психолог? истории из кабинета**

Когда нам нужен психолог? Вообще-то, всегда нужен.

И я не шучу.

Общество давно привыкло к тому, что женщинам периодически нужно ходить к гинекологу и маммологу, мужчинам – к андрологу, и всем нам – к дантисту и терапевту. Однако до сих пор не выработалось общественной привычки время от времени навещать своего – кому полностью доверяешь – психолога.

Не тогда, когда уже не вмоготу, а просто раз в полгода. Заглянуть, рассказать об изменениях в жизни (или отсутствии таковых). Пожаловаться, если есть на что. И похвастаться, если есть чем.

Другими словами, снять заранее ростки напряжений, которые потом могут вырасти во что-то не очень приятное.

Ведь мы же молниеотвод не во время грозы натягиваем, а заранее. Почему же с психикой должно быть иначе?

Здоровье зубов и тела проверять привыкли. А что, душа для нас значит меньше?

Вот и поговорим в первом разделе на эту тему. Начав разговор с главного вопроса: что может и чего не может психолог.



## **Глава 1**

### **Что может и чего не может психолог**

Я написал этот коротенький и не слишком серьезный по форме текст под впечатлением читательских писем и комментариев. Огромная пестрота мнений, и при этом не слишком много понимания того, что могут и чего не могут делать (и добиваться) психологи.

Объясняется данный феномен предельно просто: психологическая помощь пока не стала общедоступной, а соответственно, понятной рядовому гражданину.

Вот своего участкового терапевта знают все. Могут любить. Могут ругать. Но в принципе каждому понятно, что он может и чего нет.

А психолог, к сожалению, пока за гранью общественного понимания. Разумеется, в коротенькой заметке такую проблему не решить. Но важно расставить акценты.

Итак, накидываем реперные точки для дальнейшего изучения темы.

#### **Эти всемогущие психологи**

Вы хоть в курсе, что, вообще-то, совершенно беззащитны перед вторжением в свою психику?

Но это, к счастью, не точно.

Однако сторонников такой теории множество.

Кем-то управляют из летающих тарелок, кого-то зомбируют радиоволнами, кто-то чувствует «чужого» непосредственно в мозге.

Ну а кто-то опасается психологов: они ловко залезают в вашу голову и могут там вполне себе комфортно обосноваться.

Причем за ваш счет.

Может, это было бы и неплохо (для психологов), если бы было правдой.

#### **Эти беспомощные психологи**

«Да они вообще ничего не могут!» (Но это не точно).

«Деньги брать – это да. Могут» (Вот это правда).

«А так – поплачься подружке, и тот же будет эффект».

«А еще надежнее – в интернете есть сайт, так там тебе все объяснят: и чем болеешь, и как лечить, и почему тебя парни не любят».

«К тому же, в интернете все услуги бесплатны!» (Но это опять не точно).

Если подобных соображений недостаточно – можно из читательских комментариев набрать еще сотню. Выбор велик.

#### **Психолог может очень многое**

На самом деле истина, конечно, посередине.

Психолог может не все, но очень многое.

Например, определить эмоциональное расстройство у человека, который крайне неприятно прожил с ним «в обнимку» лет сорок и даже не догадывался о его наличии. Знал, конечно, что ему плохо. Но не знал почему. А главное, не знал, что помощь вполне возможна.

Или помочь человеку прожить горе. Потому что время, конечно, лечит, но не всех. Заболевание так и называется: болезнь горевания.

Горе-то – оно всегда горькое. Но есть нормально протекающая болезнь горевания, а есть патологически протекающая. С застреванием на каком-то из обязательных этапов.

Впрочем, это тема для отдельного разговора, поскольку ни один человек на планете не может прожить жизнь, не столкнувшись с утратой.

**Психолог может очень многое, но не в одиночку**

А теперь самое главное.

Психолог реально может помочь. И в горе, и при более стандартных проблемах – например, тревожном расстройстве, депрессии, невротическом расстройстве, заниженной самооценке, семейных проблемах, избыточной массе тела, карьерных трудностях и так далее.

Однако он не может это сделать в одиночку.

Потому что он – НЕ хозяин вашей психики, а лишь ее, приглашенный вами, сторонний помощник.

Подводим итог.

Ну вы уже и так поняли. Это ваше с нами, психологами, «совместное предприятие».

Наши, психологов, знания, умения и навыки. Ваше, доверителя, желание ими воспользоваться.

И разумеется, большая работа.

Мы исследуем и объясняем результаты наших наблюдений, тестов и рассуждений.

Потом совместно обсуждаем возможные механизмы коррекции проблем.

А потом ИМЕННО ВЫ их реализуете.

НЕ ПСИХОЛОГ.

Хотя и под его неусыпным контролем.

Вот так это работает.

И это точно.

## Глава 2

### Как слуховые галлюцинации оказались Obsессиями

Начнем обзор случаев с не совсем обычной истории из кабинета психолога.

И, что особенно приятно, – с хорошим концом. Как всегда, меняю лишь имена, внешние признаки и географию, оставляя реальную суть произошедших событий.

«Все вроде здорово, а жить страшно». Она вошла, и... напряженность, тревога буквально пронизали пространство кабинета. Красивая девушка (назовем ее Светлана), чуть-чуть за тридцать, стройная, хорошо одетая. Вроде даже улыбается. Приехала довольно издалека, не хочет, чтобы в маленьком городке кто-то что-то узнал о ее тайнах. Откуда ощущение тревоги?

У психиатров, как объяснял мне мой учитель Э. И. Минскер, это называется «психиатрической насмотренностью». У психологов я подобного термина не слышал, но суть понятна: когда ты сотни раз наблюдаешь разных людей с самыми разными проблемами, то начинаешь улавливать некие невербальные признаки. Точно так же мой друг, хирург-травматолог, мгновенно определяет проблемы с опорно-двигательным аппаратом, причем делает это на полном «автомате», во время прогулки перемежая наш разговор диагнозом очередному встречному.

Профдеформация, конечно, но очень помогает в работе.

Девушка, насторожившись, села напротив, мы начали беседу.

Сначала я всегда интересуюсь общими вопросами: семьей, образованием, здоровьем в детстве и сейчас, травмами, если таковые были, личной жизнью, конечно.

И здесь – никаких особых проблем. Ничем не болела, никогда не травмировалась, никакого насилия, очень теплые отношения в семье, хорошая работа. В личной жизни – в поиске, но с совершенно разумными установками.

Короче, все здорово.

Вот только на прием к клиническому психологу просилась на как можно более ранний срок. С учетом, что проблема не вчерашняя. Значит, накопилось.

«Так в чем дело?» – наконец, осторожно спрашиваю я. Другими словами, на что жалуетесь? Хотя отчасти ответ на вопрос уже ясен: губы задрожали, в глазах появились слезы. И вот – произнесено:

«Все вроде здорово, а жить страшно».

Что и следовало ожидать. Теперь будем разбираться, почему страшно. Наша неспешная беседа (первый прием у меня редко занимает менее полутора часов) продолжилась.

#### Почему бывает страшно, когда все хорошо?

А причин у тревог и страхов может быть много. О повышенной тревожности я уже не раз писал и еще много раз напишу.

Изначально страх – неплохое чувство. Именно он останавливает нас, когда мы собираемся сделать что-то неразумно опасное. Совсем бесстрашные люди долго не живут.

Но, как и у всего в этом мире, у медали есть вторая сторона: избыточные тревога и страх могут отравить земное существование самого успешного человека, а в худшем случае – довести до трагедии.

#### Откуда это берется?

Причин может быть много: например, проблемы с балансом нейромедиаторов в центральной нервной системе, преимущественно – серотонина и гамма-аминомасляной кислоты. Это – эндогенный вариант, идущий «изнутри» организма.

Могут быть и ситуативно образовавшиеся страхи и тревоги, не исчезнувшие после ухода психотравмирующей ситуации. Самый обычный случай – посттравматическое стрессовое расстройство. Часто встречается у участников боевых действий и жертв насилия. Все, вроде бы, давно позади, но ужасы прошлого не дают жить настоящим.

Наконец, может наблюдаться сочетание внешних и внутренних факторов.

Что ж, будем разбираться, благо механизмов борьбы, в том числе безмедикаментозных, имеется достаточно.

... И вот тут уже сильно напрягся я.

### **«Когда я слышу эти голоса, я не хочу жить»**

Потому что Светлана расплакалась и рассказала о голосах, которые уже более пятнадцати лет не дают ей нормально жить.

На самом деле галлюцинации – тоже не приговор. Тем более что за такой долгий срок заболевания, да еще при его ранней манифестации, ни дефекта у девушки не наработалось (обычно заметны поражения в эмоционально-волевой сфере), ни когнитивных нарушений я совершенно не видел. Однако расстройства шизотипического спектра требуют медикаментозной помощи, а значит, для терапии понадобится врач-психиатр.

Тут нужно пояснить про «дефект».

При шизофрении неподготовленные люди более всего пугаются, видя у своих близких позитивные признаки болезни: бред, галлюцинации, психотические эпизоды. Но с появлением нейролептиков эти явления убирать более-менее научились.

Гораздо более грозным являются симптомы негативные: уплощение аффекта (исчезновение эмоций), апатия, потеря воли и целеустремленности. Вот тут дело плохо, это свидетельствует о нехорошем течении болезни. Правда, следует отличать негативные симптомы, связанные с дефектом, от похожих, вызванных депрессией. Ведь сама по себе постановка тяжелого диагноза уже психотравмирующий фактор.

И здесь мы наблюдаем парадокс. Если пациент с шизо-расстройством очень переживает по поводу своего состояния и будущего, то это как раз хороший прогностический знак. Гораздо хуже, если ему все безразлично.

Но вернемся к нашей героине.

Что делать, если у нее, например, шизоаффективное расстройство или, с учетом ранней манифестации, вполне себе «оформленная» шизофрения?

Здесь практика отработана: врач-психиатр делает свое дело, психолог – свое, причем, когда они работают вместе, шансы на успех сильно повышаются. Ведь клинический психолог, кроме непосредственной психотерапии, занимается и патопсихологическими исследованиями. А именно их результаты помогают врачу поставить диагноз, назначить лечение и – что очень важно – отследить эффективность этого лечения.

В общем, я уже думал звонить очень толковому психиатру (у меня налажены давние профессиональные отношения с сильными специалистами), однако решил пока заняться своими делами, а именно – патопсихологическим обследованием.

И мой разговор со Светланой продолжился.

### **Голос, не похожий на голос. А вот паника настоящая**

Светлана плакала и успокаивалась, а в промежутках рассказывала свою невеселую историю.

Началось все в 16 лет. Девочка из дружной теплой семьи, воспитанная даже немного в старомодных понятиях, довольно религиозная и целомудренная. Очень любящая родителей и влюбленная в свою жизнь, которая только-только начала перед ней разворачиваться. Музыкальная, спортивная, красивая, добрая.

Как вдруг...

«В голове возникло очень... плохое слово», – с запинкой сказала она. Я, конечно, захотел знать какое.

Светлана и сейчас оставалась прежней, чистой и немного старомодной. Назвала только первую букву.

Ну, я не такой правильный, все плохие слова знаю. Причем, с учетом моего личного онтогенеза, – в гораздо большем комплекте, чем средний московский гопник.

В общем, это даже не мат. А жаргонное обозначение акта физической любви.

С юной девушкой, девочкой почти, никогда ничего подобного не произносившей, сразу случилась истерика. А потом – неотступный страх повторения эпизода.

И он действительно время от времени повторялся, делая панику привычной, а ожидание грядущего ужаса – постоянным.

Я начал осторожно расспрашивать про особенности этого страшного голоса. Он был императивным, приказывал что-то? Советовал? Издевался? Был он мужским или женским? Напоминал ли голос какого-либо знакомого человека?

На все вопросы получил отрицательный ответ, даже про гендерную принадлежность «говорившего».

Уже интересно.

«А что еще он говорил? Неужели только одно слово?»

И вот тут мы подошли очень близко к разгадке феномена.

### **Голос или навязчивые мысли?**

Опять с трудом преодолевая смущение, Светлана под моим осторожным давлением рассказала, что этот чертов голос, испортивший половину ее молодой жизни, конкретно говорил.

Всего-то четыре – даже не слова, а темы. Хотя и большого разнообразия в лексике тоже не наблюдалось.

Грязные обозначения физической любви.

Богохульства.

Оскорбления в адрес любимых родителей.

И даже пожелания им смерти.

Света опять расплакалась.

«Они мне дороже всех на свете, – жаловалась она. – А тут такое...»

Пока она успокаивалась, я думал, что делать дальше. По всему выходило, что, похоже, психиатру звонить не надо.

Светлана как будто услышала мои мысли и рассказала, что к психиатру уже ходила не единожды, так как сильно опасалась не только за психику, но и за жизнь. Голос, говоривший в ЕЁ голове то, что ЕЙ было омерзительно, – такое действительно может сломать.

«Что сказали психиатры?» – интересуюсь я.

«Что я здорова», – ответила Светлана.

После визита она вроде как успокаивалась и веселела, однако вскоре опять наступал тот ужасный момент, когда голос твердил свои гадости и все возвращалось на круги своя.

Я поинтересовался, что выписывали врачи. Оказалось – один не выписал ничего, второй – антидепрессант, селективный ингибитор обратного захвата серотонина, так называемый СИОЗС.

«Помогло ли лекарство?»

«Да, помогло».

Впрочем, как выяснилось, ненадолго, создав дополнительный ужас от «неизлечимости» ее заболевания.

### **Обсессии и компульсии. Но не шизофрения**

Вот теперь картина стала складываться. У голоса, простите за каламбур, голоса не оказалось. Это была навязчивая мысль. Причем четко направленная по содержанию: она была всегда полностью антагонистична ядру личности девушки.

Религиозна – богохульство.

Целомудренна – пошлятина.

Горячо любит родителей – «желает» им смерти.

Почему такая мысль пришла в голову в первый раз? Да кто же его знает. У нас у всех в мозгу бродят миллионы мыслей, по сути – порой случайных сцеплений некоторого количества синапсов (мест соединений отдельных нейронов, через которые они обмениваются информацией).

Вот, например, во сне чего только не увидишь.

Наяву же именно серотонинергическая и ГАМК-системы следят за «фильтрацией» ненужных нам сигналов и эмоций, подтормаживая их. Если же по каким-то причинам они не справляются, могут возникнуть и депрессия, и тревожное расстройство, и их «родственник» – обсессивно-компульсивное расстройство.

Обсессии – это и есть навязчивые, липкие, порой дурацкие мысли, от которых тяжело или даже невозможно избавиться без посторонней помощи.

Компульсии – повторяющиеся действия, которыми люди пытаются от своих страхов и навязчивых мыслей «отвязаться». Мы со Светланой довольно быстро нашли и компульсии, которые хоть как-то уменьшали ее тревогу.

Случайная дурацкая мысль пришла – и так же и ушла бы. Если бы не вызвала потрясение, страх повтора и... далее по накатанной: неудачное сцепление синапсов хорошенько закрепилось, а с каждым повторением делалось все прочнее. Этакая натоптанная нейронная тропа, ведущая прямо в ад.

### **Почему не помогли психиатры?**

Я как раз думаю, что очень даже помогли. Не поддержали «любезно подброшенную» версию о шизо-расстройстве, не «угостили» нейролептиками, зато посодействовали с помощью СИОЗС серотонинергической системе, дав ей хоть и временное, но облегчение.

Другое дело, что врач-психиатр на приеме только мечтать может о часе-полтора работы с одним пациентом. При их-то потоке больных и нормах отпущенного на каждого времени...

Так что я как раз высокого мнения о профессионализме докторов, к которым приходила Светлана. Но, думаю, в данном случае без психолога и его «неспешной» работы все же обойтись трудно.

### **Вот мы и поработали**

Не торопясь, разобрались, чем обсессии отличаются от галлюцинаций.

Не спеша уяснили, что не так страшен черт, как его размалевала растревоженная Светина психика.

Без суеты выяснили, как можно помочь серотонинергической системе некими довольно несложными приемами и упражнениями<sup>2</sup>.

Один из приемов совсем не сложный, даже смешной, но вполне действенный:

«Мозг – он ведь за нас. Он поднимает тревогу из лучших чувств. Даже если ошибается. Ну, пришла дурацкая мысль. Никакой не голос, а просто дурацкая мысль. Мозг, из лучших чувств, опасаясь за нас, поднимает панику. А мы его успокаиваем. Он миллион раз выручал нас, а мы теперь поможем ему.

---

<sup>2</sup> Подробнее в последнем разделе книги. – Прим. авт.

Представляем его в наших ладонях – мягкий, теплый, уставший, в извилинах и бороздах, гладим его по... голове и успокаиваем: не переживай, мозг. Не волнуйся. Это просто глупая мысль. Небольшой «пробой» серотонинового фильтра. Отдыхай, мозг, ты и так настрадался за эти годы. А мы будем чинить «пробитый» фильтр».

Смешно? Но работает. Конечно, не в качестве единственного инструмента, а в системе безмедикаментозной поддержки, психокоррекции.

#### **Дела на данный момент**

Перед написанием текста позвонил Светлане, спросил, как дела, и попросил разрешения опубликовать эту историю. Разрешение дала сразу, а рассказом про состояние дел порадовала еще больше.

Оказывается, жизнь в основном наладилась! И объяснения помогли, и упражнения.

Да, «голос» пару раз приходил. Но ему отказывали в доверии. Это же не голос, а просто «пробой» в серотониновом фильтре. Соответственно, и паника не возникала.

Не получивший подкрепления страх поджимал хвост и потихоньку исчезал.

Как костер, в который перестали подкидывать дрова. Он в таких случаях просто гаснет.

Вот такая история.

## Глава 3

### Хотела вернуть мужа, а вернула... себя

#### «Помогите вернуть моего мужа!»

Этот случай составлен из нескольких совершенно реальных историй женщин, сидевших в моем кабинете.

Общим во всех них был крайне потерянный вид доехавшей ко мне впервые доверительницы и фабула предшествующих событий: женитьба по любви, ребенок (иногда двое и один раз даже четверо), годы совместной жизни с радостями и печалью. И наконец, совершенно непредставимый ранее уход мужа к другой женщине.

Когда рассказ доходит до самой драматической части сюжета, доверительница, как правило, не может сдерживать слезы и прерывается. Я пою ее водой или чаем, даю время успокоиться и задаю главный на первой встрече вопрос: какой помощи она ожидает от психолога? Каков ее запрос?

Чаще всего слышу в ответ следующее: «Пожалуйста, помогите мне вернуть мужа!» И вижу в ее глазах отчаянье, когда честно отвечаю, что это не в моих силах.

#### «Зачем тогда вы нужны?»

Именно так в сердцах мне сказала одна из них, назовем ее Татьяна. Очень, на мой взгляд, красивая, ближе к сорока, с уставшим лицом и измученными глазами.

Тут же извинилась.

Конечно, она понимала, что идет на прием к психологу, а не к волшебнику. Хотя и к «волшебникам» тоже ходят, не жалея тяжело дающихся и так быстро исчезающих денег. Не зря же процветают все эти ведуньи «Бабы Маши» и «потомственные маги Николаи». Просто, когда человеку тошно, он готов верить в любую чепуху, если она хотя бы призрачно обещает спасение.

#### Типичная картина сотворения мира.

Мы беседуем с Татьяной дальше, и передо мной разворачивается опять-таки типичная картина. Можно сказать, сотворения мира.

А что, семья и есть мир. Чтобы он появился, его надо сотворить. Приставка *со-* здесь обязательна: в одиночку эта задача не решается.

Женились по любви, он (назовем его Сергей) – на три года старше, уже после института. Она – на последнем курсе.

Ребенок, мальчик, родился почти сразу, квартиры не было. Мотались по съемным, муж днем работал, а вечером подрабатывал. Ей было не до работы: малыш родился болезненным и лет до пяти был, как говорят, «не садовским». Два дня в саду – неделя с соплями дома. К счастью, потом, ближе к школе, выправился.

Хотя было чертовски сложно, но институт Татьяна все-таки окончила, диплом получила – ее родители настояли, помогли, как могли, материально. Однако по специальности ни дня не работала: едва подняла старшего, как родилась младшая.

И все равно это было прекрасное время, хоть и с постоянно красными от недосыпа глазами. Семья росла во всех смыслах: и количественно, и качественно. Ведь дети вносят другое качество в нашу жизнь. Может, даже слово *другое* в этой фразе лишнее.

Да, было очень трудно, но было и здорово: растущие дети, переезд в первую собственную квартиру в спальном районе, в которой у супругов наконец-то появилась своя комната. И когда они в ней запирались, чтоб случайно не зашли дети, они занимались там вовсе не обсуждением их немалого ипотечного долга.



### **«Иногда с неба вместо дождя сыпались камни»**

Это тоже фраза доверительницы. Хотя, может, и она ее где-то вычитала или услышала. А камни действительно иногда сыпались.

Сергей начал небольшой, однако вполне успешный бизнес. Впервые съездили с детьми на отдых в Турцию. Купили неплохую машину. Уже даже появились планы улучшения жилья. Либо поближе к центру, либо на комнату, а то и две, больше.

И вдруг – какая-то подстава со стороны партнеров. Фирма оказалась вместо прибыли с большим долгом. Арбитраж, опасность перевода задолженности на ее учредителя. Сергей весь извелся. Татьяна не могла помочь по сути проблемы, зато обеспечила надежный тыл, без упреков и стенаний.

Самый большой страх – отнимут квартиру. Но обошлось, потеряли только автомобиль. И кучу нервов.

Пережили эту ситуацию.

А еще через год она показалась им мелкой неприятностью. Потому что у младшей врач внезапно обнаружили лейкоз. Прошлогодний страх потерять квартиру стал ничем перед страхом потерять дочку.

И вновь сплотились. Сцепили зубы. Выстояли.

И вновь победили.

После онкологии судьба наконец-то повернулась к ним лицом. Сергей, отошедший от прошлого краха, вновь занялся бизнесом, и на этот раз начал быстро расти, не забывая об осторожности. Не зря говорят, что за одного битого двух небитых дают.

И вот уже новая машина, причем гораздо лучше утраченной. Квартира большая. Дачу строят. Отдыхать ездят в Испанию и на Бали. И конечно, дети растут. Собственно, старший – почти взрослый, скоро в институт.

«Живи да радуйся», – говорит мне Татьяна и вновь не выдерживает, закрывает лицо руками. А я даю ей салфетку, вытереть слезы.

### **Типичная картина разрушения мира**

Каждый второй брак распадается, не правда ли? Или даже больше? Все женихи и невесты в день свадьбы надеются попасть в другую половину. Однако статистика неумолима.

«У нас только все наладилось», – шепчет уже без слез Татьяна. И снова повторяет свою фразу: «Живи да радуйся».

Однако, похоже, Сергей в последние годы совместной жизни радоваться стал все меньше и меньше.

Громких ссор особо и не было. Люди интеллигентные, всегда можно договориться. Просто как-то вдруг стали исчезать общие темы для обсуждения. Меньше становилось общих друзей. Да и желания куда-то идти после работы тоже не наблюдалось. Замок на двери их спальни также постепенно перестал использоваться.

И все равно гром грянул неожиданно.

Когда Сергей объявил об уходе, Татьяна просто не могла в это поверить. А когда поверила – ее мир рухнул. Потому что состоял из Сергея, детей и ее самой.

Только недавно отстояли дочку.

А вот теперь разлом прошел по Сергею.

### **О тактике и стратегии после семейной катастрофы**

Первую помощь в такой ситуации я называю тактической. Научить быстро снимать тревогу, панику, бороться с депрессией. (Последний материал в этой книжке содержит большое количество практической информации на эту тему).

Сюда же относится составление *срочного плана действий* по, так сказать, жизнеобеспечению семьи. Не все мужья уходят так, как это сделал Сергей, оставив семье квартиру и обеспечив пока неработающую жену материально. Иногда морально разбитой женщине еще приходится немедленно задумываться о хлебе насущном для детей и себя. Впрочем, это же порой и помогает: в ежедневной битве с проблемами не остается лишнего времени на страх и слезы.

Наконец, надо сделать все, чтобы катастрофа, устроенная взрослыми, не поломала психику детей. Это отдельный серьезный разговор.

И все же еще более важным является *план стратегических действий* в подобной ситуации.

Да, мечта у многих женщин в этот момент одна – чтобы муж вернулся. И редко кто задумывается о том, что ведь у распада семьи была какая-то фундаментальная причина. А значит, запрос на просто «возврат» мужа в большинстве случаев неосуществим.

*Есть ли у слова «мечта» множественное число?*

...И вот, после успеха тактических «научений», настает время стратегических.

Я прошу Татьяну написать список... если бы у слова мечта было множественное число, то было бы удобно – список мечт. Потому что список мечтаний – это вовсе не то, чего я хочу от Татьяны.

## **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.