

НЕВРОЗ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

ТРЕВОЖНОСТЬ И НЕВРОЗЫ

КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ

ИОСИФ ГОЛЬМАН



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

Иосиф А. Гольман
Тревожность и неврозы.
Как от них избавиться
Серия «Невроз в большом городе»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69759295

Тревожность и неврозы. Как от них избавиться / Иосиф Гольман:

Юза-каталог ; Дримбу; Москва; 2023

ISBN 978-5-00155-585-8

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	5
Раздел 1	8
Глава 1	10
Глава 2	14
Глава 3	26
Конец ознакомительного фрагмента.	33

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**¹ 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

¹ Здесь и далее выделение автора.

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 от-**

ношения. 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 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 вмогуту, 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 психо-

ЛОГ.

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 Obsessиями

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 опор-

но-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, накопело.

«Так в чем дело?» – наконец, осторожно спрашиваю я. Другими словами, на что жалуемся? 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 слышала 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 закрепились, 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» нейрорептиками, зато посодействовали с помощью СИОЗС серотонинэргической 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 раз-малевала растревоженная Светина психика.

Без суеты выяснили, как можно помочь серотонинэргической системе некими довольно несложными приемами и упражнениями².

Один из приемов совсем не сложный, даже смешной, но

² Подробнее в последнем разделе книги. — *Прим. авт.*

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.

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 решаема.

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 слышала. 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.