



# Разговор с ПСИХОЛОГОМ

О.Шульц    К.Махалова



Ксения Махалова

**Разговор с психологом**

«Автор»

2023

## **Махалова К.**

Разговор с психологом / К. Махалова — «Автор», 2023

У вас есть вопросы, которые Вы не в силах озвучить даже близким? Самые личные, очень важные и такие насущные... Мы точно знаем, у кого надо спросить! Психолог не выдаст Ваших тайн души, а только мягко поможет пережить некоторые события в жизни. Каково это побывать на приёме у данного специалиста? Не каждый сможет осмелиться это сделать и позволить себе услугу с финансовой точки зрения. Мы сделали это за Вас! Книга легка к прочтению. В ней собраны и озвучены одни из самых главных и актуальных вопросов, ответы на которые дают толчок к пониманию себя и открывают двери Вашей души. Начните с неё. Откройтесь психологу... Пора менять свою жизнь к лучшему!

© Махалова К., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Введение	5
Вопрос 1. Что такое “поведение жертвы”?	8
Вопрос 2. Страх. Как с ним бороться?	13
Вопрос 3. Трудное детство – подарок или наказание?	17
Вопрос 4. Как выжить, если тебя бросили?	21
Вопрос 5. Зачем мы ставим себе не свои цели?	24
Вопрос 6. Как убрать чувство вины, родом из детства, за то, в чем не виноват?	29
Вопрос 7. Если тебе грубят, хмят и делаю гадости, а ты не заслужил...?	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Ольга Шульц, Ксения Махалова

## Разговор с психологом

### Введение

Друзья! У нас с Вами так много дел и так мало времени, что мы все время пытаемся куда – то успеть. Успеть правильно построить карьеру, выйти замуж, “свить гнездо”, родить детей... Иногда не хватает элементарно времени, чтобы просто насладиться мгновением и попить вкусный чай. Бесконечно ускоряющаяся и динамичная жизнь, которая, порой задаёт слишком строгие правила и тенденции для успеха, не всегда позволяет задуматься о важных вопросах. Эти вопросы вертятся на языке, и мы ищем на них ответы. А как бы нам всем хотелось, чтобы эти ответы были не только найдены, но оказались ещё и правильными, с чёткой профессиональной аргументированной позицией. Мечта, да и только...

Мы решили немного приблизить Вас к этой мечте, открыть завесу тайны действий человека, само понимание происхождения его поступков посредством чувств и эмоций, постараться ответить на “избитые вопросы”. А наши действия, как и действия другого человека, всегда нами оцениваются, подвергаются критике, пусть хотя бы и внутренней. Хорошей и плохой – как нам иногда всем кажется. Достойной и не очень. За этими мгновениями и проходит наша жизнь. Мы думаем о наших судьбах, задаём себе вечные “почему” во время работы, учёбы, когда ведём ребёнка в садик, когда моем посуду, когда ложимся спать.

Эта книга – результат очень долгого пути. Пути двух людей, двух девушек, даже осмелюсь сказать, женщин. Одна – очень долго училась, практиковала и практикует по сей день свои знания и опыт в сфере психологии, является действующим и успешным психологом, а вторая – слишком много задавалась вопросами. Вот так просто. Ну как было не объединить эти две силы?

Эта книга постепенно писалась в уме в течении двух лет. И вот, Вы в руках держите тот самый результат. Это огромный практический опыт психологических наработок, укомплектованный в такой вот вариант вопросов психологу. Быть может, на некоторые Вы уже нашли свои ответы, а некоторые до сих пор являются для Вас загадкой. В любом случае, всегда полезно узнать мнение компетентного специалиста. Потому что этот опыт не сотрёшь, он “приходит” к психологу с болью и страданиями клиентов, с проблемами, на которые они не могут найти ответа.

Порой, мы, люди, в тупике и не знаем, как хоть немного разобраться в своих чувствах, в том, что происходит, как выбраться из своих страхов и повторяющихся мыслей о плохом. И нам так нужна поддержка профессионала, который многократно слышал эти вопросы, ему в прямом смысле их постоянно задавали и задают. А вопросы все те же, из года в год. Просто “под разным соусом”. Удивительная все-таки у них выдержка, у этих психологов. Как им это удаётся?

У психологов свой особый путь, путь проб и ошибок, успехов и побед. Они тоже люди, но с удивительной профессией. Профессией, которая необходима нам в современное время как “воздух”. Профессия, которая поворачивает вспять печали и тревоги, когда уже кажется, что ничего не поможет...

Вопросы одни и те же, но слышим ли мы ответы на них? Мы будем очень рады, если эта книга немного осветит Ваш жизненный путь с доброй стороны, если немного “груз мыслей” ослабит свое бремя, если Вы улыбнетесь, узнаете себя и уделите время размышлениям о событиях своей жизни.

Мы уверены, что этот труд будет востребован. Такое время сейчас. Все чаще люди задаются вопросами и пытаются найти ответы. Мы лишь два человека, которые могут немного открыть Вашу грань – грань Вас самих. Выбранный формат написания книги подходит всем, он очень прост. Мы бы даже сказали так: прост и о главном. Второстепенное нарастет само. Поэтому, более не будем Вас томить. Путь прочтения книги – это тоже путь. Надеемся, нам в одну сторону!

Все ниже следующее является личным мнением авторов, которое может отличаться от мнения читателей. Любое совпадение с реальными людьми – случайно.



## Вопрос 1. Что такое “поведение жертвы”?

Ольга! Здорово, что наконец – то наш читатель перевернет первую страницу этой книги, познакомится с Вашим обширным опытом работы психологом, так сказать, побывает на консультации, пусть и посредством книги.

Долгое время я сама мечтала увидеть, как психолог помогает людям, как меняется его жизнь в лучшую сторону, как “тают” некоторые страхи и проблемы, благодаря истинному пониманию природы вещей и познания себя. Я уже знаю и вижу это, пришло время и нашим читателям поверить в себя и свои силы! Не у всех есть средства на постоянное посещение кабинета психолога, скорее, люди обращаются к нему в крайних ситуациях, когда уже многое перепробовали, когда силы на исходе, когда уже “не знают, как жить дальше”. Это иногда даже “крик души”, крик о том, что человеку невыносимо больно переживать то, что он переживает. Для таких людей эта книга будет особенно ценна.

Я предлагаю начать с одного из самых модных и востребованных, на мой взгляд, вопросов – он проскальзывает в журналах, его оттенками украшены различные труды на психологические темы, он рассматривается в телепередачах. И вообще, по себе могу сказать, ответ на данный вопрос помогает человеку просто жить. Он меняет мировоззрение и помогает сохранять целостность личности.

Расскажите же нам, что это за понятие такое – “психология жертвы”. Есть ли такие люди среди нас, как они выглядят с психологической точки зрения, в чем их основные проблемы? Ну и, конечно, приведите примеры из жизни. Что за этим стоит? Почему люди становятся такими? Откуда берет корни эта проблема личности? Можно ли вообще с ней справиться? Понятно, что глобально – это целая тема для написания книги, но хотя бы так, чтобы читатели понимали и могли знать, с чем они сталкиваются в реальной жизни. Мы все во внимании...

### *Ответ психолога:*

Да, Ксения, Вы начали с фундаментального вопроса, которым задаются сейчас многие люди, так как выход из состояния жертвы улучшает отношения с собой, другими людьми и в целом качество жизни.

Психология “жертвы” – это психологическое состояние человека, при котором он считает виноватыми в своих неудачах других людей и обстоятельства. Во всех их жизненных проблемах виноват кто – то: правительство, судьба, близкие люди, начальники, подчинённые и так далее. Тем самым “жертва” снимает с себя ответственность за происходящее. При чем, это не исключает вероятности, что такой человек может взять на себя ответственность за жизнь других людей, чтобы, опять же, уйти от решения своих проблем.

Например, женщина может брать на себя ответственность за здоровье родителей, но не находить время на себя, чтобы следить за своим собственным здоровьем. Она может чувствовать себя ответственной за учебу ребенка, но не брать на себя ответственность за то, чтобы заниматься своим развитием и жизнью. Или мужчина, к примеру, может выполнять работу за своих коллег, упуская из виду, что страдает его роль отца и мужа, жалуясь потом, что в семье у него проблемы.

Жалобы на жизнь – это основная тема “жертвы” для размышлений и разговоров.

“Жертва” может даже ничего не говорить, но всем своим видом транслировать как ей плохо, как она мучается, стараясь вызвать в других чувство жалости к себе и желание, чтобы ей помогли. Но, получая помощь, чаще всего, отвергает ее или обесценивает, считая недостаточной.

Это человек, который не верит в свои силы, боится что – то менять, терпит унижения и, при этом, ничего не предпринимает. Живёт, не получая удовольствия.

Внешне эти люди выглядят чаще неуверенно, находятся в подавленном настроении, печали, тревоге. Наиболее присуще таким людям чувство обиды, которое копится, старательно сохраняется и превращается в претензии к другим людям. Частые фразы “жертвы”: “Меня обманули, обидели, подвели, у меня не выходит”. Если заглянуть поглубже, то выяснится, что за всем этим стоит большое чувство страха и вины.

Любовь критиковать всех и все, возвышая тем самым себя над другими людьми, – тоже одна из отличительных черт “жертвы”.

“Жертве” сложно услышать свои собственные желания. Обычно она ведёт себя так, будто окружающие ее люди ценнее, значительнее, важнее. Человек с настроением пессимиста, уверенного, что весь мир против него – это всегда про жертву.

Такое психологическое состояние “жертвы” формируется из – за ощущения беспомощности и постоянной фиксации на негативе, неумения справляться с трудными ситуациями. Нередко такие люди страдают от алкоголизма, наркомании и других зависимостей, пытаются таким образом убежать от проблем. Или сами притягивают нездоровые отношения, где есть зависимости, страдания, физическое или психологическое насилие, любовные треугольники.

“Жертвы” часто выстраивают отношения, находясь в так называемом “треугольнике Кармана”: “Жертва”, “Спасатель” и “Тиран”.

“Жертва” в этом треугольнике беспомощна и ждёт, что её будут защищать и оберегать, решать её проблемы. Поэтому на помощь ей приходит “Спасатель”, который делает для “Жертвы” то, что она в состоянии сделать сама. А “Тиран”, проявляя жестокость и пренебрежение, усиливает беспомощность “Жертвы”. Так развиваются созависимые отношения, в которых вместо любви присутствует страх потери, контроль и унижение.

Причем, все три роли в треугольнике несут в себе жертвенность и быстро сменяют одна другую. “Спасатель” спасает “Жертву”, чтобы почувствовать себя значимым, лишая ее возможности стать более сильной. “Тиран” прибывает в своей роли тоже от беспомощности, самоутверждаясь за счёт “Жертвы”.

Классическим примером “Жертвы” в треугольнике Кармана является женщина, терпящая издевательства и унижения своего мужа, который является для нее “Тираном”. В поисках защиты, женщина вызывает полицию, которая для нее играет роль “Спасателя”. Но как только полиция начинает спасать эту женщину, женщина может сразу перейти в роль “Тирана” для полиции, выступая “Спасателем” для мужа. Ведь по сути, она не собиралась коренным образом решать проблему и прекращать пребывать в роли “Жертвы”, ей просто надо было кому – то показать, как она страдает, мучаясь рядом с “Тираном”.

Выход из состояния “жертвы” осложняется тем, что такая позиция имеет вторичные выгоды, другими словами, психологические “плюсы”, чаще всего неосознаваемые. Внимание, забота, поддержка, чувство удовлетворения, удовольствия – это те составляющие, ради которых “жертва” готова страдать и жаловаться, не умея получать то, что хочется, по-другому, здоровыми способами. Гораздо проще страдать от несправедливости, чем действовать и что – то в жизни менять.

Позиция “жертвы” формируется в детстве. Часто это связано с воспитанием, где родители не учитывают настоящие потребности ребенка и думают, что знают лучше него, что ему нужно. Таким образом, они навязывают ребенку свою волю, лишая его ощущения силы, самостоятельности, ставя его в позицию “жертвы”. Бывает другая крайность, когда родители занимаются своей жизнью, предоставляя ребенку полную свободу действий, не уделяя ему внимания и заботы. Ребенок, не чувствуя любви и поддержки родителей, также может уйти в позицию “жертвы”, выпрашивая внимание через жалобы. Также запреты на выражение эмоций и ограничивающие установки способствуют воспитанию “жертвы”. Например: “Нельзя плакать”, “Нельзя злиться”, “Ты должен быть всегда в хорошем настроении”, “Ты должен быть лучше всех” и многие другие ограничения ведут напрямую к тому, что ребенок не может выра-

жать открыто свои мысли, чувства, что приводит его к позиции беспомощности, а значит и “жертвы”.

Многие жертвы переживают в детстве психологическое или физическое насилие, с которым не справилась их детская психика и они застревают в этих травмирующих ситуациях, не чувствуя в себе сил выйти из этого состояния, погружаясь в состояние страданий и беспомощности.

И, конечно же, самое элементарное откуда берет ребенок модель “поведения жертвы” – это родительский пример. Если даже один из родителей постоянно жалуется, чем-то недоволен, критикует ребенка и обвиняет всех вокруг в своих бедах.

Что нужно делать, если Вы обнаружили, что рядом с Вами “жертва”?

Первая задача человека, вынужденного общаться с таким типом поведения людей – остаться в роли человека, ответственного за свою жизнь, не вовлекаясь в роль “спасателя” или “тирана”. Ведь часто в роли “жертвы” бывают наши родные, близкие. И так хочется их спасти или жёстко остановить, чтобы вывести из роли беспомощного. Но это не работает, так как это замкнутый круг, вернее треугольник.

Работает то, что человека может поддержать, но в то же время так, чтобы в следующий раз он уже мог справиться сам. Например, если человек у Вас просит в долг, просит помочь или просто жалуется на жизнь, вводя Вас в чувство вины, раздражения или другое неудобное положение, вместо того, чтобы потакать ему в этом, скажите: “Я понимаю тебе сейчас нелегко...”. И продолжите с ним диалог, задавая ему конкретные вопросы:

– Какие варианты есть выхода из этой ситуации?

– Что может тебе помочь справиться самому?

– Что ты можешь сделать в следующий раз по – другому, чтобы больше не допускать подобных ситуаций?

Такая тактика может помочь человеку воспринимать мир более реально, брать ответственность за собственные поступки. Но это не универсальный алгоритм. Иногда человеку действительно не справиться без Вашей помощи. А иногда надо твердо сказать нет, чтобы Вами больше не пользовались и не втягивали в роль хронического “спасателя”.

Часто встречаюсь с тем, что человека очень тревожат или раздражают окружающие люди, которые находятся в позиции “жертвы”. Например, одна из обратившихся ко мне клиенток, говорит о своём маленьком сыне: “Он все время канючит, ноет, ведёт себя как несчастная “жертва”. Так и хочется, чтобы перестал так себя вести. Хочу, чтобы вырос настоящим мужчиной, а не “хлюпиком” каким-нибудь!” Конечно, критика поведения “жертвы” ничем не поможет ребёнку, а лишь усугубит его психологическое состояние. У ребёнка всегда есть свои причины для такого поведения, с которыми надо разбираться. О чем говорит такая болезненная реакция родителя на детское поведение “жертвы”? О том, что внутри родителя есть часть, которая не позволяет себе жаловаться, если даже он сам себя плохо чувствует. В данном случае, женщину так раздражало поведение ее ребенка той причине, что ей в детстве поставили запрет на выражение своих настоящих чувств, особенно быть чем-то расстроенной. И теперь, ее собственный ребёнок “отзеркаливает” её оставшуюся жертвенную часть личности, подсознательно провоцируя свою маму, чтобы она обратила на нее внимание.

Что в итоге происходит? Женщина, сама того не осознавая, теперь вынуждена жаловаться на своего ребёнка, чтобы выразить то, что сидит в ней в виде детской психологической травмы – негативный эмоциональный заряд на тему жалоб. При том, что озвучивание ребёнком того, что его не устраивает, – это его естественная потребность, которая нужна, чтобы его поняли окружающие. Но если его боли не слышит собственная мама, то ему приходится жаловаться в форме нытья, чтобы обратить на себя внимание.

Проблему такого поведения бывает очень нелегко заметить и принять в себе, поэтому к нам на помощь и приходят окружающие люди. Особенно хорошо получается “отзеркаливать”

наши психологические травмы у близких людей. Они помогают подсветить болезненные места в нашем внутреннем мире, давая возможность обратить внимание на проблему и наконец-то её решить.

Что делать, если Вы обнаружили в себе признаки поведения “жертвы” и хотите выйти из этой роли?

В первую очередь, признаться себе в том, что проблема есть, и пора ее решать. Но начать нужно не с борьбы с “жертвой” внутри себя, а с того, чтобы уделить ей внимание. Это одна из частей Вашей личности, которая в чем-то нуждается и хочет, чтобы Вы реализовали какое-то желание. Например, у Вас может быть незакрытое желание в любви, защите, поддержке.

Как только заметили, что Вам хочется пожаловаться или кого-то осудить, задайте себе вопросы:

- Чего я действительно хочу, но не делаю для себя?
- Чему я могу научиться, чтобы выйти из этой ситуации?
- Как я могу сам себя поддержать или кто мне в этом может помочь?
- Что я могу сделать, чтобы больше не попадать в роль “жертвы”?

В таких вопросах прекрасно помогают разобраться психологи, выявляя причины того, что способствует дискомфортным состояниям и имеющимся проблемам.

Есть и простые шаги выхода из *роли* “жертвы”, которые можно делать самостоятельно, если на это есть желание и готовность.

1. Сделайте выбор в пользу себя, своих интересов.

Учитесь прислушиваться к своим потребностям, желаниям и самостоятельно воплощать их в жизнь. Начать можно с малого, например, с ванны, массажа, Вашего любимого увлечения.

2. Оказывайте помощь другим тогда, когда у Вас есть на это желание и ресурс, а не из чувства долга или “спасателя”.

Формула здоровых отношений: мои потребности и желания так же важны, как и желания и потребности других людей.

3. Сообщайте о своих личных границах. Для выхода из состояния “жертвы” поймите, что никто не вправе заставлять вас делать и жить так, как вам не нравится. Вы можете отказать кому-то в помощи, если в данный момент не хотите этого.

4. Учитесь приобретать новые навыки, которые Вам нужны, чтобы чувствовать себя более уверенным и самостоятельным.

5. Учитесь отслеживать и управлять своими чувствами, чтобы понимать, что стоит за жалостью и другими эмоциями, мешающими себя чувствовать хозяином своей жизни.

6. Учитесь в негативе видеть повод для роста. Извлекайте полезный опыт для себя из каждой ситуации. Переводя фокус внимания на плюсы – так они увеличиваются.

7. Окружите себя жизнерадостными, позитивными, успешными людьми.

Осознайте, что вы – создатель своей жизни. Как вы реагируете на те или иные обстоятельства, это – Ваша ответственность.



## Вопрос 2. Страх. Как с ним бороться?

Ольга, одним из самых сложных пунктов работы над собой, на мой взгляд, является страх. Он обезоруживает человека, перед ним ты становишься абсолютно маленьким. В такие минуты теряется все: твоя уверенность в себе, успехи и сила. Хочется только бежать, причём подальше от этого страха. И не дай Бог встретится с ним лицом к лицу: ужас, оледенение, холод, мокрые ладони, бьющееся сердце. И так каждый раз, когда ты с ним сталкиваешься. Вот я, допустим, была полна страхов много лет: от незначительных мелочей до каких – то серьезных вещей. Да и сейчас их “куча”. Усердность в борьбе, порой, не приводит к результату. Как же иногда страшно!

Разобравшись в себе, я выявила следующую очередность в этой проблематике:

\* где – то увидела то, что меня неприятно поразило и испугало;

\* подумала: “Это страшно”;

\* появилась мысль: “А вдруг и со мной это случится?”;

\* поиски подтверждения этому событию в будущем за счет акцентирования внимания на подобные ситуации;

\* постоянный контроль необходимой сферы, чтобы этого не случилось;

\* собственно сам страх;

\* фобия.

Вот такая очевидная последовательность, но она понятна чаще психологу, сам в этом попробуй ещё и разберись. Вообще, расскажите нам о природе страха. Как он там образуется в наших мозгах? Что делать?

**Ответ психолога:**

Ксения, предлагаю начать с разбора того, зачем человеку нужен страх. Ведь каждая негативно окрашенная эмоция несёт какой – то жизненно важный сигнал для выживания. Страх предупреждает о приближающейся угрозе, помогает нам реагировать на опасность и сосредоточить внимание, мобилизовать свои силы.

Но когда страх становится чрезмерный и неконтролируемый – он превращается в фобию. И, конечно же, такой страх мешает жить полноценной жизнью, а иногда приводит к различным заболеваниям и психическим расстройствам. Самые распространенные из последствий фобий – это панические атаки, тревожные и депрессивные состояния.

Наиболее часто ко мне обращаются клиенты со следующими страхами: смерти, одиночества, темноты, болезни, собак, насекомых, микробов, змей, крови, высоты, глубины, лифтов. Существует более 500 различных фобий, которые мешают людям себя чувствовать спокойно.

Есть фобии не столь очевидные, которые тоже важно отслеживать в себе, чтобы справиться с ними; ниже перечислю самые распространенные из данной категории страхов.

Социофобия – страх перед оценкой или повышенным вниманием других людей из – за боязни оказаться в затруднительном положении. Филофобия – страх любить из-за страха быть отвергнутым. Игнорофобия – боязнь того, что сообщение получили, но не ответили. За этой фобией также стоит страх быть отвергнутым. Гносиофобия – страх перед получением знаний. Дорофобия – страх получать и делать подарки. Хронофобия – страх потерять время, будто все возможности упущены или еще не наступили. В связи с этим страхом, человек с мыслями “я ничего не успеваю”, выпадает из момента здесь и сейчас.

Самые сильные страхи испытывают обладатели эмоционально-образного интеллекта, то есть люди с богатым воображением, богатым эмоциональным миром. Умение видеть и создавать в воображении различные образы – это одновременно их дар и их беда. Так как любое ими увиденное пугающее событие запускает череду устрашающих мыслей, которую, Ксения, Вы хорошо описали, как человек творческий, с художественным и писательским талантом.

И хорошая новость в том, что если это увиденный страх, так сказать, воображаемый, то больше вероятности справиться самому. Такой страх можно преодолеть с помощью логики и тех же воображаемых образов, только уже в позитивном ключе.

Здесь можно погрузиться в себя и ответить себе на вопросы:

1. Насколько вероятно то, что это может произойти ...?
2. Что самого страшного со мной случится, если произойдёт ...?
3. Что я могу сделать, чтобы защитить себя в этой ситуации?

Но если страх касается негативного травмирующего события, которое мы переживаем лично, он запечатлевается в нервной системе на уровне мышечной памяти. Например, когда человека кусает собака, он может в течение всей жизни продолжать бояться собак. Собака будет являться триггером, то есть напоминать все те болезненные эмоции, которые человек испытал, когда его укусили. В основе таких страхов лежит иррациональный страх, то есть логически необоснованный.

Это значит, что с ним невозможно справиться рациональным путём. В случае, когда у человека запечатлен страх на уровне мышечной памяти, успокаивающие логические доказательства не помогают. Как, к примеру, и в случае с укусом собаки.

Я могу рассказать на своем примере, как я очень долгое время не могла победить свой страх воды, с помощью логического способа: просто осознавая, что многие же плавают и не тонут, значит и у меня получится.

Причиной моего страха воды послужила негативно “заряженная” ситуация из детства. Мне было 4 года, я отдыхала с родителями на море. И как обычный любопытный ребенок пошла поближе к берегу посмотреть на то, как красиво движутся волны в мою сторону. И одна из больших волн очень неожиданно меня захлестнула. У меня сработал инстинкт самосохранения – “замри”. Время на какой – то период для меня остановилось. Волна ушла и меня выбросило на берег. Но в памяти моего тела зафиксировалась установка: “погружение под воду равно смерти”. После этого случая в течении многих лет было множество попыток научиться плавать. Я заходила в воду, но как только погружалась туда полностью, возникали панические атаки. Сердце бешено колотилось, я начинала задыхаться, в груди все сдавливалось как тисками, руки, ноги немели. Результат был всегда один – я шла бревном ко дну. И в какой-то момент сработал механизм защиты в психике – я стала избегать погружения в воду на открытых пространствах, как и любой человек, избегающий своей фобии. При этом я успешно помогала людям, детям, помогать освобождаться от своих страхов. И мне казалось, что все было нормально, пока я не попала на одну встречу к психологу.

Психолог такая профессия, которая обязывает постоянно учиться, работать над собой и обращаться к другим психологам на проработку дискомфорта, так как часто сам не видишь своих “слепых пятен”. На этой встрече у меня вскрылось, что тот страх, который я испытала в 4 года, когда меня накрыло волной, тормозит меня во многих процессах по жизни и закрывает мне новые возможности. Я отследила те ситуации, где я также “замирала” на какое – то время, когда надо действовать. Конечно, у меня появилась мощная мотивация проработать этот страх на подсознательном уровне, в чем мне и помог тот же психолог. Но, проработав страх на психологическом уровне, нужно было время, чтобы образовались новые нейронные связи для формирования навыка бесстрашного погружения в воду. Я поставила себе цель – не только освободиться от страха воды, но и хорошо научиться плавать. И раз от раза, все на больший период времени погружаясь в воду, все симптомы панических атак постепенно ушли. Преодолев этот страх, я стала себя чувствовать более энергичной, ведь наши страхи – это эмоциональные блоки, которые живут в теле и забирают очень много энергии. Теперь плавание для меня – в радость, это одно из моих любимых занятий и большой ресурс наполнения энергией.

Чтобы избавиться от страха, его нужно “перепрожить” и осознать полученный опыт. А значит, обращать внимание на страхи, которые тревожат, надо обязательно. Однако люди, как

правило, вместо того, чтобы идти навстречу своим страхам, стараются не думать о них, потому что страшно вновь пережить болезненный опыт. Таким образом, живущий страх внутри похож на зависшую компьютерную программу, которая циклично “крутится” где – то внутри, отбирая энергию.

Так человек постоянно бессознательно и автоматически воссоздает ситуации, связанные с прошлым негативным опытом, пытаясь найти из них позитивный выход. Например, мужчина, которого в детстве бросила мать, может постоянно болезненно проживать расставание с женщинами, пытаясь найти выход. Он может периодически менять партнерш одну за другой, каждый раз опасаясь вновь быть брошенным. И если этому мужчине сознательно проработать свой страх – вернуться в травмирующую ситуацию и выйти из нее уже безболезненно, то необходимость разрывать отношения с женщинами пропадет, а также и женщины будут “притягиваться” уже более надёжные, которым можно доверять. То есть, если показать зацикленной программе выход, то застрявшая эмоция высвобождается и больше не причиняет дискомфорта.

Техник по “перепроживанию” своего страха великое множество. Я поделюсь с Вами самыми простыми и работающими техниками, которыми я пользуюсь сама, и которые помогают моим клиентам освободиться от страхов.

Какую бы технику Вы не выбрали, самый первый и важный шаг – это нужно отследить свои реакции страха в теле. Чаще всего страх бывает в ногах, так как он останавливает шаги к опасности. Бывает немеют, “опускаются” руки от того, что страшно, что что – то не получится. Бывает, страх живёт в голове от нескончаемых навязчивых мыслей. Или в животе, когда что – то угрожает жизни. Страх может ощущаться в самых разных частях тела, вам надо отследить именно свои ощущения. “Хронический” страх фиксируется в определенной части тела и со временем там образуется эмоциональный блок, из – за которого блокируется нормальное течение энергии в этом месте, а впоследствии, если ничего не предпринимать, могут возникать уже на физическом уровне различные заболевания.

После того, как Вы отследите место, где живёт Ваш страх, попробуйте просто понаблюдать за ним со стороны, почувствовать его, как какую – то энергию, рассмотрите его как он выглядит, на что он похож. Если Ваш страх обнаружен, то он уже на половину “обезоружен”. Как минимум, Вы уже понимаете, что Ваш страх – это всего лишь Ваша частичка, которой Вы можете управлять.

А вот как Вы будете им управлять, это уже вопрос Вашего выбора.

1. Можно изобразить эту Вашу частичку страха на листе бумаге. Посмотреть на нее со стороны и перерисовать на приятный или смешной образ.

2. Можно вылепить свой страх из глины или пластилина и также трансформировать его уже в более приемлемый для Вас образ.

3. Можно протанцевать свой страх, тем самым “проживая” и отпуская его.

4. Можно “продышать” свой страх, дыша именно через то место, где Вы его обнаружили.

5. Можно прописать на листе бумаге или проговорить все, что приходит в голову по поводу этого страха, а потом переделать на благоприятный исход событий.

И ещё есть множество подобных техник, которые помогают прожить это неприятное чувство наиболее безопасным способом, чтобы освободиться от него. Все эти техники не исключают, что надо обращать внимание на то, о чем хочет предупредить Ваш страх. И принять, по возможности, конкретное действие по решению проблемы.

И ещё раз напомним, что если дело касается глубинного страха, который копился годами в результате тяжелой психотравмирующей ситуации, то самому справиться, даже с помощью самых мощных техник, очень непросто. Уж очень много защит ставит психика, чтобы больше не соприкоснуться с болезненной ситуацией. И в таких случаях хорошо помогают психологи, бережно сопровождая и поддерживая в процессе “перепроживания” страха и освобождения от него.



### **Вопрос 3. Трудное детство – подарок или наказание?**

Ольга, жизнь такая штука, которая может наградить каждого человека своеобразным стечением обстоятельств. Вот родился он не в очень образованной семье, отец, к примеру, выпивает, нормальных условий для жизни нет. Нет игрушек, одежды хорошей, хотя бы без дыр, да даже пример взять не с кого! Какая вот у такого человека дальнейшая судьба? Плохие компании, непонятные встречи, отсутствие образования и непрестижная работа?

И другой вариант: желанный ребёнок, есть что кушать, могут даже поиграть с ним, вкладывают в развитие девочки или мальчика – это линия других жизненных событий?

Какое значение имеют условия жизни, которые окружают ребёнка в детстве и как они потом сказываются на становлении человека?

Какую семью Вы бы лично предпочли? С трудностями или успешную? Каков Ваш опыт консультаций, Вы же наблюдаете, так сказать, результат. Есть ли обратная сторона и “подводные камни” этих условий?

#### ***Ответ психолога:***

Ксения, отвечая на вопрос про трудное детство, могу сказать, что в нем можно найти подарок, если правильно и вовремя его распаковать. Но, к сожалению, это удастся далеко не всегда и не всем, и последствия трудного детства, как правило, печально сказываются на становлении личности.

В своей психологической практике я очень часто встречаюсь с людьми, у которых было не просто трудное, а очень тяжёлое детство. Помимо того, что не было дано изначально нормальных условий для жизни, ситуация усугублялась разного рода насилием в семье. Со здоровой психикой вырасти таким детям практически не удастся. Результат тяжелого детства – психические расстройства, проблемы со здоровьем или трудные отношения с собой и окружающими. Но, если такой ребенок находит в чем-то свой ресурс, например, в вере в Бога, успокоение в творчестве, встречает вовремя нужного человека, то он может сделать очень мощный рывок в успешную жизнь и извлечь из прожитого опыта огромную силу. Почему так? Потому что, когда есть огромная потребность выжить и перестать страдать – включается и мотивация, которая помогает добиться лучшей жизни.

И мною замечен интересный факт, талант человека раскрывается наиболее мощно, когда он проходит через определенные трудности в детстве.

Есть очень много примеров знаменитых людей, которые достигли больших высот, благодаря тем трудностям, которые они испытали. Очень ярким примером является судьба знаменитой актрисы Мерлин Монро. Прежде, чем прийти к своей ошеломляющей популярности, раскрытию своего дара женственности и красоты, ей пришлось в детстве пережить множество психологических травм. Если обратиться к ее биографии, которая всем известна и легко находится в различных источниках интернета, можно проанализировать следующую информацию. От нее отказался отец еще до ее рождения, бросила мать, которая запретила ей даже называть ее матерью. Все детство девочка скиталась по приемным семьям, жила в приюте, подвергалась различным унижениям и насилию, чувствовала себя никчёмным и никому не нужным брошенным ребенком. И единственный ресурс, который у нее был – это большая мечта: доказать всему миру, что она значима и чего-то стоит. Благодаря своей мечте, она много трудилась над собой, каждый день занималась своей дикцией, чтобы избавиться от заикания. И у нее все получилось. Возможно, Мерлин стала бы обычной женщиной и мир бы не увидел ее красоту, если бы не трудности детства, с которыми ей пришлось столкнуться.

Но и не каждый приходит в этом мире, чтобы стать знаменитым, да и не каждая психика выдержит скитания и унижения в детстве.

Могу привести один из ярких примеров из своей практики, как по-разному действовали трудности детства на двух сестер, живших в условиях одной семьи.

На прием ко мне пришла успешная женщина. Личные проблемы ее сильно не тревожили, да она их и не замечала. Ее тревожили проблемы в поведении ребенка. Поведение ребенка выдавало, что у мамы есть серьезная психологическая травма, так как дети часто являются зеркалами нашего внутреннего ребенка, то есть отражают наши внутренние проблемы. Я задала вопросы женщине, касающиеся ее детства. Ни на один вопрос она не смогла сразу дать ответ, так как ничего не помнила. Часто психика блокирует болезненные воспоминания механизмом забывания. Но через какое-то время терапии с ребенком, женщине стали возвращаться воспоминания о том, в каком ужасе она прибывала в детстве. Она жила в неблагополучной семье с низким достатком. Ее отец бил и на глазах у девочек жестоко избивал их мать. И они какой-то период жизни прибывали в сильном страхе за то, что с мамой и их жизнью что-то может произойти. Вскоре их отец умер и многое забылось. Моя клиентка приняла свое детское решение, что она будет отличницей и сама всего добьется, чтобы самой руководить своей жизнью. Тот ресурс, который помог ей остаться психологически здоровой – это ее сильная нервная система, мечта выбраться в лучшую жизнь и музыка, которая успокаивала ее после перенесенных стрессов. В итоге, она закончила школу и институт с отличием, заняла руководящую должность, встретила нормального мужчину, родила ребенка. Хоть вопреки, но женщина всё-таки выбралась в благополучную жизнь и со временем проработала свои детские травмы, чем очень помогла ребенку выровняться в поведении.

Ее старшая сестра, прибывая в детстве, ровно в тех же условиях, не смогла найти свой ресурс в таких обстоятельствах. Она была высокочувствительным ребенком, очень тяжело переживала семейные конфликты, и ее психика не справилась и надломилась. Периодически она лежит в психиатрических лечебницах и ей не довелось реализовать себя ни в одной из сфер жизни.

Из этой и подобных историй, можно сделать вывод, что трудное детство кого – то калечит, а для кого – то является стимулом к большим достижениям и реализации своих талантов. Но только в том случае, когда включается какой-то внутренний ресурс или встречается нужный человек, который поддерживает и помогает трансформировать пережитую боль в силу.

В своей практике я часто наблюдаю и другую крайность, которая приводит к печальным последствиям. Это, когда у ребенка все есть. Как говорят родители: “Все для него!”. В такой семье ребенка оберегают от всевозможных трудностей. Только он что-нибудь захотел – игрушку, конфетку, телефон – ему все даётся на “блюдечке с голубой каёмочкой”, то есть к реализации своих желаний не приходится прикладывать своих усилий. В результате, вырастает слабовольный, ни к чему не стремящийся человек, обесценивающий то, что у него есть и с позицией, что все ему что-то должны. Ещё вариант последствий: уход в какой-либо из видов зависимости (от гаджетов, от людей, от алкоголя, наркотиков), чтобы хоть как-то себя порадовать. Но бывает и так, что ребенок берет все лучшее, когда ему предоставляются условия для счастливого детства. Много зависит от индивидуальных особенностей человека: от типа нервной системы, от его способностей, от установок, переданных родителями. Поэтому трудно сказать однозначно насколько хорошо, когда в детстве все хорошо и насколько плохо сказывается на человеке, когда в детстве все плохо. Одно понятно точно, что во всем хороша золотая середина.

И отвечая на вопрос, какую бы семью я предпочла, успешную или с трудностями, я отвечу, что предпочла бы свою семью. Я считаю, что моя семья, в которой я родилась, в целом близка к золотой середине. Родилась и жила я в детстве в небольшом северном поселке Полуночное. Моя семья по тем временам считалась среднего достатка, родители у меня достаточно заботливые и любящие. Та трудность, с которой я столкнулась, как высокочувствительный ребенок – это то, что в нашей семье не принято было выражать и говорить о своих чувствах, ни

о хороших, ни о плохих. А для меня это было крайне важно. Уже с ранних лет меня интересовало почему так или иначе ведут и чувствуют себя люди, но объяснить мне никто ничего не мог. Я чувствовала себя почти всегда одинокой среди своих сверстников и у меня была большая потребность разобраться в мире чувств и отношений. Это и сподвигло меня стать психологом.

То есть моя незакрытая потребность разобраться в мире чувств и отношений смотивировала меня к открытию и реализации моего таланта оказывать людям психологическую помощь. Есть вероятность, что если бы в моей семье не было трудностей с выражением чувств, то и у меня бы не было такой мощной мотивации разбираться в себе, да и вообще быть психологом. И благодаря тому, что в моей жизни было много трудных моментов в отношениях с родителями, мужчинами, развод, проблемы со здоровьем и воспитанием ребенка, которые мне удалось преодолеть, теперь я могу эффективно помогать людям в этих вопросах. Я давно уже наблюдаю такую закономерность: как в какой – то теме я разобралась более глубоко, прожив ее на собственном опыте, так ко мне притягиваются клиенты с подобными темами. И с каждым годом мне становится все интереснее познавать взаимосвязи происходящих событий и тайны человеческой психики.

По моим наблюдениям большинство психологов выбирают эту профессию не от хорошей жизни, а от того, что столкнулись с серьезными трудностями на своем пути, кто – то в детстве, кто – то позже. Конечно, это не значит, что все, у кого были проблемы должны стать психологами, кто – то может и сходить к психологу, кто-то находит другие ресурсы выхода из трудной ситуации. Могу сказать точно, что любая проблема содержит в себе возможность выхода на новый уровень понимания себя и отношений с окружающими. И во всех событиях, происходящих с нами, с момента зачатия есть какой – то смысл, не всегда разгаданный нами.

Для тех, кто, читая эти строки, вспомнил о своих трудных моментах жизни, хочу предложить выполнить одно простое терапевтическое упражнение. В течении пяти минут – расскажите своему близкому человеку (это может быть и Ваш образ в зеркале) историю своей жизни как жертва, то есть во всех красках – как Вам было плохо, больно, обидно, как Вы страдали. И затем, в течении пяти минут расскажите историю своей жизни как герой, сколько трудностей Вы преодолели, как Вам удалось их победить, что Вам в этом помогло. Таким образом, принимая свой болезненный прошлый опыт, акцент сознания переключается на Вашу силу и светлые стороны Вашей жизни.



## Вопрос 4. Как выжить, если тебя бросили?

Ольга, вот сейчас задам очень печальный, но частый вопрос для женщин: что делать, если тебя бросили? Ну вот просто в один день ты стал не нужным и все. Вчера был необходим ещё хоть немного, а сегодня тебе озвучили душераздирающую правду: “Я ухожу от тебя”.

Вообще, это не случайный вопрос. Моя “лучшая” жизнь началась именно тогда, когда меня бросили. И я не могла долго смириться с этим, было невероятно тяжело. Все совпало: были одновременно и предательство и уход от меня. Я не знала, как с этим справиться. И только после этого в моей жизни случились серьезные достижения и успехи. А если бы я знала, что после “самого ужасного события на свете”, как мне тогда казалось, наступит счастье, я бы не переживала. Но тогда разве можно было мне это объяснить?

Почему происходит расставание с человеком в одностороннем порядке и, самое главное, – как это пережить? Почему нас бросают? Стоит ли пытаться удержать любимого человека, если он уже сказал, что уходит?

### *Ответ психолога:*

Действительно, когда женщину, да и мужчину, бросают – это очень болезненное травмирующее событие, после которого может показаться, что “рухнул” весь мир. Особенно тяжело проживается разрыв, если он произошел неожиданно, если отношения были длительные, есть дети и много всего общего, без чего трудно представить свою дальнейшую жизнь.

Хотя, Ксения, как Вы правильно заметили, приведя свой пример, что обычно именно после такого тяжёлого события и появляется возможность новой лучшей жизни. Возможность понять, а кто я – без этого человека? Кто “я” есть на самом деле? На что я способна? Открывается путь к более глубокому изучению, пониманию и реализации себя, а, значит, и путь к более гармоничным отношениям уже с новым партнёром, да и с людьми в целом. Но, чтобы эта тяжёлая ситуация не привела к надлому психики и ее можно было использовать как точку роста, необходимо пройти определенный путь работы над собой: прожить всю боль расставания с близким человеком, отпустить его, осознать причины произошедшего и извлечь из всего этого драгоценный опыт.

Обо всем по порядку.

Первый и очень важный шаг, без которого трудно отпустить человека и жить дальше – это разрешить себе прожить болезненные эмоции. Чувство “брошенности” проживается как горе от смерти близкого человека и часто причиняет не только душевную, но и физическую боль. И очень важно отгоревать потерю. Горевание проходит по определенным этапам, каждый из которых важно отследить, пройти, с выходом на принятие ситуации.

Первый этап – это шок.

Шок: человек не может принять случившееся, и в голове могут звучать такие мысли: “Этого не может быть!”. Здесь срабатывает защитная реакция – отрицание, которое помогает отгородиться от реальности, чтобы было время подготовиться пережить стресс. На этом этапе чувства по максимуму подавляются, но в какой-то момент они прорываются, и наступает следующая стадия – гнев по отношению к бывшему партнеру.

На стадии гнева важно дать выход эмоциям по максимуму: выбросить какие-то вещи или написать партнеру письмо, а потом сжечь или порвать его. Нужно сделать все, что позволит Вам выразить внутреннюю боль без вреда для себя и окружающих: порыдать, прокричаться, побить подушки. Помогите себе вывести накопленные болезненные эмоции через спорт, танцы, бассейн, йогу – выбирайте то, что вам по душе. Это принесет Вам чувство облегчения. Самое главное, не надо загонять эти эмоции глубоко в подсознание, игнорированием их, через алкоголь, переключением на новые отношения или, попытками вернуть старые отношения. Это обычно уводит ещё в больший тупик.

Следующая стадия проживания горя характеризуется как “торги”. Всплывают ложные надежды, что все еще можно изменить. Хочется вернуть отношения, так как есть эмоциональная или финансовая зависимость, за которыми стоит страх одиночества, страх не встретить нового человека и не быть больше любимым и любящим.

Тут могут использоваться любые способы: угрозы, сексуальное соблазнение, попытки вызвать ревность. Самое лучшее, зная об этой стадии – это по максимуму отгородить себя от любого напоминания о партнере, убрав с глаз все вещи, которые возвращают Вас к мыслям о нем. Особенно полезно удалить его из контактов в социальных сетях, иначе любое его фото или “пост” будут неизбежно возвращать к проживанию предыдущей стадии гнева. Здесь подойдут различные энергетические практики на завершение отношений и возврат энергий, которые уменьшат болезненную тягу к бывшему партнеру.

И следующая самая сложная часть расставания – это депрессия, потому что все надежды рухнули, все, что помогало справляться, уже сделано. Здесь проживается ощущение слабости и беспомощности. Что можно предпринять на этом этапе? Позволить себе побыть с этим переживанием, ощутить его. Можно в подробностях описать свои чувства на бумаге – в какой части тела живет эта боль, как она выглядит, какого размера и цвета. А затем можно нарисовать ее и познакомиться с ней. Детализация трансформирует наше внутреннее состояние из чего-то непонятного во что-то вполне конкретное, имеющее определенные границы – размеры, форму, имя. Такая техника позволяет не прятать боль, а наоборот, делать ее видимой и понятной, выводить наружу, помогая качественно проживать ее.

В результате подобных практик обычно приходит облегчение, высвобождается энергия для действий. И этот период облегчения важно использовать, чтобы сделать свои первые шаги к новой себе. Найдите то, что вас радует – хобби, театр, шопинг, курсы иностранного языка! Заручитесь поддержкой друзей, близких, если есть такая возможность. Смените обстановку. Если не можете никуда поехать, купите что-то новое для домашнего интерьера или сделайте перестановку. Подобные действия постепенно приведут к принятию потери.

Принятие – этап, на котором вы понимаете, что с расставанием жизнь не заканчивается. Именно в этот период становится действительно легче, начинается новая глава. Можно начинать строить планы на будущее.

Но прежде, важно разобраться с причинами произошедшего, проанализировать опыт отношений, чем вас устраивали отношения, чем не устраивали, какие выводы из этого вы сделали. Это поможет понять себя и избежать повторения ошибок. Из своей практики могу привести пример истории одной из моих клиенток, где явно прослеживаются причины и последствия ее болезненного разрыва с молодым человеком.

Ко мне обратилась молодая девушка 20 лет. Ее запрос был в том, чтобы разобраться почему у нее не складываются отношения с парнями. В процессе общения выяснилось, что последних пять парней были вроде бы хорошими, но она их бросила сама, по причинам, которые она даже себе толком не могла объяснить. До этих событий у нее был болезненный опыт отношений с парнем, который ее бросил, при чем, ни один раз, а одиннадцать раз он от нее уходил без объяснения причин. Потом возвращался, просил прощения, она прощала. Может быть, она бы простила его и на двенадцатый раз, только он не вернулся. И так как она не прожила боль унижений, не разобралась в причинах созависимых отношений, прежде чем пойти в новые, она стала мстить мужчинам. Девушка даже не отрицала своей мести, сказав, что после того, как она столько раз была брошена и унижена, теперь не может доверять мужчинам и ей хочется вернуть им эту боль. К сожалению, так чаще всего и бывает, что, столкнувшись с опытом болезненного разрыва, пострадавший человек причиняет боль своему следующему партнеру, отвергая его. И такая игра может продолжаться довольно долго, пока не удастся обнаружить сценарий отношений, который повторяется раз от раза, и переделать его на новый более благоприятный.

Как правило, все сценарии отношений с партнерами родом из детства. Только в детстве, ребенка бросает родитель, а потом это повторяется уже с партнёром. Причем, ребенок может ощущать себя брошенным, даже при наличии двух родителей в связи с тем, что не чувствует себя нужным. В случае с моей клиенткой, у нее заложились сценарий “брошенности” в четыре года, когда папа ушел к другой женщине. При этом он не бросил дочь полностью на “произвол судьбы”, он продолжал приходить к ней, заботиться о ней, но время от времени, когда находил возможность. Этот сценарий прописался в подсознании у девочки и, когда она выросла, она подсознательно “притянула” парня, который проявлялся также как когда-то ее то приходящий, то уходящий отец. И для нее это был привычный сценарий отношений, другой модели поведения у нее не было, кроме как поступать также. Этой клиентке пришлось проделать долгий нелегкий путь от созависимых отношений к здоровым. Путь этот начался с проработки детской травмы покинутого ребенка, проживания болезненных эмоций, связанных с расставаниями и унижениями, которых за ее двадцать лет накопилось немало. Затем работа над повышением ценности себя и возврата доверия к мужчинам, определением подходящего типажа будущего спутника. Хочу заметить, что у этой девушки все получилось, и она встретила адекватного подходящего ей мужчину, но развивать с ним здоровые отношения на начальных этапах ей было крайне тяжело, ей не хватало тех страданий в отношениях, к которым она привыкла. Созависимые отношения, в которых девушка пребывала ранее, подобны наркотическому влиянию, и, чтобы не сорваться в подобное, нужна выдержка, поддержка со стороны и время. Без помощи психолога, это сделать крайне трудно.

В моей жизни был опыт, когда, незаметно для себя, я сама попала в “капкан” созависимых отношений и в течении нескольких лет пыталась разобраться в них, в себе и что-то поменять в надежде, что сработает то, что я знаю и умею как психолог. Я вовремя поняла, что один человек не может изменить отношения коренным образом, если второй не намерен меняться, тогда я сама вышла из отношений, но от этого было не менее больно. Любое расставание с близким человеком – это всегда болезненно. Благодаря знанию вышеперечисленных этапов “горевания” и психологу, к которому я обратилась, мне удалось за полгода прожить и отпустить эту боль. И при этом, достать из себя много негативных подсознательных программ, которые мешали строить здоровые отношения. Этот разрыв отношений для меня стал одной из наиболее значимых точек моего личностного роста. Если бы не эта история, я бы многого о себе не узнала и вряд ли бы встретила достойного настоящего подходящего мне мужчину, с которым отношения строятся уже на другом более высоком уровне. Конечно, теперь я очень благодарна мужчине, с которым тогда рассталась, и этому опыту, что тогда так произошло.

Ксения, как Вы правильно отметили, что, когда человек пребывает в ситуации “покинутости”, ему так просто не объяснишь, что это может быть к лучшему. Если меня вернуть назад в ту боль разрыва и сказать, что скоро все будет хорошо, может это и помогло бы, но все-равно нужно было время, чтобы прожить те чувства. В среднем, “горевание” по близкому человеку длится около года, но у кого-то оно затягивается на долгие года, если вовремя не прожить все этапы потери. Помощь психолога в сопровождение человека в процессе горевания, на мой взгляд, бесценна, так как самому тяжело заглянуть в глубину причин и смысла происходящего, пройти через боль “отвергнутости”. И чем быстрее эта рана будет исцелена, тем быстрее можно будет начать жизнь под названием “Новая я”.

## Вопрос 5. Зачем мы ставим себе не свои цели?

Ольга! Сейчас задам вопрос, над которым вообще по большей части никто не задумывается. Этот вопрос можно скорее ощутить, а вот понять логически – только после длительного анализа себя.

Скажите нам, зачем мы ставим себе не свои цели? А потом еще и достигаем их. Я вот здесь в свои тридцать шесть лет поняла, что были у меня глобальные цели, которые абсолютно ко мне не имеют никакого отношения.

Мы идем вперед, преодолеваем препятствия, конкурируем с реальностью, устаем, запинаясь, снова встаем... И все ради чего? Ради того, что даже внутри не является нашим желанием. Ведь цель ставится после желания. Зачем мы идем против себя? Ведь когда мы достигаем не своих целей в жизни – это не мы.

Как так получается, что не наши цели становятся нашими? Почему мы принимаем эти цели за свои? Или, быть может, у нас своих нет? Может быть более взрослые люди, опытные, образованные, начитанные – лучше знают, какие цели мы должны ставить себе в жизни?

Я вот внутренне ответила себе на эти странные вопросы. И как же они важны!

**Ответ психолога:**

Да, Ксения, соглашусь: от того, какие мы ставим цели, действительно многое зависит в нашей жизни. Сначала зарождается желание, оно является движущей энергией, которая потом постепенно формируется в цель. Цель и есть образ желаемого результата, для достижения которого необходимо приложить усилия. И важно научиться ставить цели, которые приводят нас к раскрытию своего потенциала, а не уведут от себя настоящего.

Ксения, Вы задали хороший вопрос: “Почему не наши цели становятся нашими”? Если говорить коротко, то ответ у меня очень простой. Не наши, то есть навязанные цели извне, мы ставим в том случае, если плохо понимаем, чего хотим на самом деле. Непонимание и недостаточное чувство своих желаний, запрет на выражение истинных чувств – это серьезная проблема очень многих, которая и уводит нас от себя. Причин, лежащих в основе блокировки своих желаний может быть множество. Расскажу о самых основных из них.

Незнание себя, своих потребностей, а, значит, и желаний идет из детства. Чаще всего так происходит из-за того, что за ребёнка слишком много думали взрослые, не давая ему права выбора. Это может идти от гиперзаботы родителей из позиции: “Я знаю, как лучше. А ты ещё маленький.” И ребенок привыкает, что за него принимает решения тот, кто знает, как лучше. Сначала родитель, потом друзья, партнёры и так далее. Бывает и так, что у ребенка раскрываются свои способности, желания, появляются мечты, а у родителей другая картина мира. И взрослые начинают обесценивать интересы ребенка, в связи с этим, в какой-то момент у ребенка подсознательно срабатывает запрет на то, что ему действительно было важно. К каким последствиям приводят внутренние запреты на истинные желания можно увидеть на примере из моей практики.

Одна из моих клиенток, уже в возрасте, пришла ко мне с такой проблемой: “Я так долго строила свою карьеру, чтобы занимать высокую должность, заработать большие деньги и стать успешной! Я купила себе квартиру, машину. Могу позволить себе отдыхать в любой точке мира. А счастья в самореализации все равно не чувствую. Как будто я зашла на гору успеха, а она оказалась не моя”.

В процессе нашей работы, выяснилось, что те цели, на которые ориентировалась эта женщина – были поставлены не из ее личных желаний и ценностей, а из общепринятых стандартов успешного человека. У нее была своя история почему так произошло. В детстве, когда ей хотелось петь, рисовать, танцевать – проявляться через творчество, родители не поддерживали ее увлечений, не замечали ее талантов. Вместо того, чтобы похвалить ее за творческие прояв-

ления, даже элементарно сказать: “Как у тебя красиво выходит рисовать”, девочка постоянно подвергалась родительской критике и обесцениванию из серии: “Опять ты ерундой страдаешь, дурака валяешь. Надо учебкой заниматься, чтобы добиться чего-то в жизни и на кусок хлеба заработать. А не песни петь”. И так, в какой-то момент, девочка приняла внутреннее решение, что чтобы быть принятой, одобренной, любимой родителями, ей нужно во чтобы то ни стало хорошо учиться, быть умной, зарабатывать много денег, да и вообще добиться успеха. А так как собственного понимания успеха и такого примера у девочки не было, ведь родители были обычными рабочими на заводе, которым тяжело доставались деньги, она стала ориентироваться на успех, который она увидела в то время по телевизору. Это высокая руководящая должность, квартира, машина. А о своих истинных желаниях и способностях, данных девочке по природе, она и думать забыла, поставив на них запрет. Ведь все творческие проявления, как тогда ей стало казаться, стали мешать реализации ее цели – быть успешной. Но то, что она отдала всю себя достижению внешнего успеха не закрыло ее потребность быть одобренной и принятой родителями, так как они по-прежнему акцентировали внимание на ее недостатках, а не на достоинствах.

Поэтому первое, с чего мы начали работу с ней – это проработка отношений с родителями. После снятия подсознательных запретов на творческое проявление себя, женщина ответила себе на важные вопросы:

- Чего хочу именно я?
- Как выглядит именно мой успех?
- Кто его измеряет?

После ответов на эти вопросы, она вернулась к раскрытию своих истинных желаний и талантов. Она вновь стала рисовать, петь, записалась на танцы. Эта женщина не стала знаменитой певицей или художницей – в крайнем случае – пока не стала. Но ей было достаточно внести творческие увлечения в свой привычный ритм жизни, чтобы почувствовать себя счастливой и реализованной. А вообще, часто бывает в моей практике и так, что люди принимают решение поменять свою жизнь кардинальным образом, когда осознают, что поставленные цели шли не из истинных желаний, а из желания кому-то что-то доказать.

Ещё одна причина, по которой трудно следовать своим истинным желаниям – это знание чего хотят другие и незнание, а, вернее, “задвигание” своих желаний. За этим явлением стоит страх, что мои желания могут не соответствовать желаниям других людей, следовательно, возникает конфликт между моими и чужими желаниями. И если человек себя не ценит и боится конфликта, боится потерять значимые отношения, он будет выбирать и ставить не свои цели. На эту тему тоже могу привести пример.

Клиентка обратилась ко мне с вопросом по самореализации:

– У меня есть любимый муж, дети. Я знаю, что мне нравится, но никак не могу найти время, чтобы заниматься тем, чем мне хочется. Да и страшно.

Я задала ей простой вопрос:

– А что самого страшного произойдет, если Вы позволите себе делать то, что Вам хочется?

На что она ответила:

– От меня могут отвернуться родные. Мне кажется, что если я начну выражать свои желания, родные могут не понять этого, обидеться или начать критиковать. Ведь я больше не смогу уделять им много времени.

– Получается Вам страшно сказать “да” своим желаниям и страшно сказать “нет” желаниям других? – уточнила я.

– Получается так, но я даже этого не замечала в себе. Я так воспитана, что сначала надо заботиться о других, потом – о себе, – вдруг осознала женщина.

– Когда Вы у себя не в приоритете, то трудно прийти к своей самореализации. Предлагаю Вам начать работу со страхом одиночества, страхом говорить нет, чувством вины и другими эмоциями, которые Вам мешают ценить себя и выстраивать здоровые отношения с близкими людьми.

Работа над выстраиванием личных границ и повышением ценности себя – это не быстрый процесс, так как привычка “задвигать” себя подальше, если надо что-то другому, также тянется из детства. При перестройке на себя и свои настоящие желания хорошо помогает упражнение “Стоп”.

Когда Вам кто-то что-то предлагает, сделайте паузу и задумайтесь: Действительно ли я этого хочу? А чего я хочу? Дайте себе время, если сразу трудно ответить, сказав человеку: “Я подумаю”. И, если Вы уже будете знать, чего хотите, то сможете отделить свое желание от желаний других.

Ещё одна причина незнания себя и своих настоящих желаний – это защита от неудачи. Так как если начнёшь действовать – вдруг что-то не получится, кто-то откажет, будет больно. Страшно столкнуться с чужой негативной оценкой, с чувством стыда, поэтому человек выбирает “не знать”. Страх неудачи тесно связан со страхом перемен, выходом из зоны комфорта. Перемены пугают своей неопределенностью, невозможностью спрогнозировать события и последствия. Но, если не начнешь действовать и двигаться к желаемой жизни, то и не узнаешь, что будет на этом пути.

Таким образом, причин незнания себя, своих желаний и ухода не в свои цели – большое множество. Каждый отдельный случай – это отдельная история. Есть один всегда верный выход из этой ситуации – выход в самопознание через ответы на вопросы: “Кто я? Какая я? Чего я хочу? Что я о себе думаю? Какие мои сильные и слабые стороны? Какие мои ценности? Что мне интересно? Чем мне нравится заниматься?”

Начинать путь самопознания можно с малого, чтобы прийти к пониманию своих глобальных целей: “А чего я хочу в мелочах? Что я действительно хочу поесть? Какая одежда мне нравится? Как я хочу провести этот вечер?”

Ведь часто мы делаем те или иные действия автоматически, даже не задумываясь, действительно ли это наши желания или чужие. Чтобы определить свои истинные желания, можно использовать следующую технику. В течении двадцати одного дня, выписывать на чистом листе бумаге ответ на вопрос “Чего я хочу?”. Количество желаний, написанных в один день, может быть любое, начиная от десяти. Чем больше, тем лучше. Есть одно условие, каждый день пишем свои желания на новом листе бумаги, не заглядывая в предыдущие ответы. По истечению срока в двадцать один день – прочитываете все свои желания и выявляете повторяющиеся и те, которые наиболее отзываются. Это и есть те самые важные, которые “просятся” в реализацию. Можно провести ещё двойную проверку выбранных желаний на истинность. Задать несколько вопросов к каждому желанию “Зачем?” и при этом отследить свои ощущения в теле.

Например, “Я хочу машину такой- то марки”.

Первый вариант ответов на вопрос "Зачем?".

- Чтобы быть мобильной.
- Чтобы наслаждаться за рулём.
- Чтобы путешествовать.

Второй вариант ответов:

- Так положено.
- У всех есть и мне надо.
- Пусть друзья завидуют.

В первом случае, цель купить машину больше похоже на истинную. Во втором – больше навязанная и из желания кому-то что-то доказать. Такой разбор своих желаний поможет Вам

лучше понять, что за ними стоит и научиться отслеживать знаки в теле, которые могут выступать как подсказки – настоящие это цели или нет.

И ещё добавлю от себя, ответ на один частый вопрос людей, касающийся темы целей. Нужно ли вообще ставить цели? Может просто жить настоящим и все, что надо придет само?

Возможно, на каком-то уровне духовного развития такая стратегия и уместна. Но, не видя перед собой своих истинных целей, как ориентиров, своего рода навигатора, который ведёт нас к раскрытию себя, позволяя не сбиться с пути, очень велик риск поддаться чужим целям. Не зря говорится: “Если у тебя нет своих целей, то ты будешь работать на того, у кого они есть”.



## **Вопрос 6. Как убрать чувство вины, родом из детства, за то, в чем не виноват?**

Ольга, времена идут, а проблемы у людей остаются прежними. Поэтому то, что было актуально десять лет назад, востребовано и сейчас.

Бывает так, что родители ругаются, а отец “обвиняет” мать и ребенка в своих проблемах. Именно в них он видит причину всех своих неудач, в целом “несостоявшейся” жизни. И это ему не так, и то не эдак. Ребенок на все это смотрит и даже через года, став взрослым, переживает, что семья не была дружной. Ищет причину в себе. К сожалению, отец выдал за факт, что его проблемы – в них. Это было то, с чем нельзя спорить. А он, ребенок, даже когда вырос, все равно в душе имеет “оттенок” вины и беспокойства на эту тему.

Как убрать из себя это чувство вины за то, к чему не имеешь отношения? И как это отпустить?

### ***Ответ психолога:***

Ксения, прежде, чем говорить о том, как отпустить тяжёлое чувство вины за то, в чем не виноват, предлагаю разобраться в том, для чего вообще нужно чувство вины и какое оно бывает.

Начну с того, что чувство вины – это переживание человека о том, что он сделал что-то неправильно и осуждение себя за этот поступок. В здоровом варианте, чувство вины работает как компас, подсказывающий нам, что мы сбились с пути. И, таким образом, естественное чувство вины помогает заметить свои ошибки в отношении других людей, предпринять действия по их исправлению. Попросив прощение у того, перед кем мы виноваты, возместив ущерб, сделав выводы из тяжёлой ситуации, наступает облегчение и выход на новый уровень отношений.

Естественное чувство вины состоит из ответственности и возможности управлять ситуацией. Вина без этих двух составляющих является невротической – то есть ложной или излишней. По – другому ещё ее называют “без вины виноватый”. Невротическое чувство вины выражается в таких мыслях и ощущениях: “Я что-то сделал не так, сам во всем виноват, мог что-то изменить, кому-то помочь, что-то предвидеть”. Хотя на самом деле не мог. И если человек не имеет власти над ситуацией, чтобы на неё повлиять, то он не виноват.

Сталкиваясь, с какой – либо ситуацией и проживая её, мы получаем информацию о том, “как можно было бы сделать лучше”. А сложное решение, которое появилось после ситуации, теперь кажется простым. Срабатывает так называемый “задний” ум. К сожалению, до того, как ситуация произойдёт, мы не знаем о ней и никак не можем на неё повлиять.

На самом деле, грань между естественным и невротическим чувством вины бывает очень тонка и неоднозначна. Расскажу на примере, как увидеть разницу между этими чувствами. Допустим, у Вас есть ответственность приходить на работу вовремя к 8.00 часам утра. Вы знаете, что успеваете доехать за полчаса до работы. Зная это, Вы выезжаете на работу в положенное время. Но если вдруг Вам захотелось побольше поспать, Вы выходите попозже и в итоге опаздываете на работу, то здесь закономерно естественное чувство вины. Выход из ситуации: извиниться, при необходимости, написать объяснительную, заплатить штраф или немного задержаться на работе, чтобы успеть то, что было упущено с утра. И, конечно же, сделать выводы, что можно предпринять, чтобы подобное больше не повторялось. Все. В этом варианте, чувство вины выполнило свое предназначение – подсказало, что Вы были не правы и это надо исправить.

И второй вариант ситуации с опозданием, но только уже, когда присутствует невротическая вина. У Вас все та же ответственность приходить на работу вовремя, но это не получилось

сделать в связи с тем, что Вы резко почувствовали себя плохо. К примеру, поднялась высокая температура, а Вы понимаете, что Вам надо на работу, что Вам сейчас некогда болеть: отчёт “на носу”. По – Вашему внутреннему убеждению, Вы должны хорошо и исправно работать, Вам нельзя никого подвести, иначе будете чувствовать себя плохим работником. А вдруг ещё и обвинит кто-нибудь, что Вы работать не хотите. И Вы принимаете решение, выпить побольше таблеток и идти на работу. При этом чувствуете себя не только физически плохо, но и психологически, так как чувство вины нашёптывает: “Я должен быть вовремя на работе, я должен справляться, несмотря ни на что”. Вот это и есть то самое невротическое чувство вины, которое заставляет страдать независимо от того, что реальных причин себя винить нет.

И если подобные ситуации повторяются раз от раза, постоянно причиняя неприятности, то конечно, важно разобраться с причинами невротического чувства вины. У каждого это будет своя история.

Если говорить в целом, откуда берется это ощущение виновности, то в девяносто процентов случаев – оно формируется в детстве.

Ксения, Вы привели очень яркий пример формирования невротического чувства вины, когда оно навязывается ребенку родителями за то, что он не совершал, перекладывая на него ответственность за свои проблемы. В связи с тем, что ребенок еще не может знать, чего от себя можно требовать, а что ему не под силу, он принимает этот груз вины на себя. И если ребенок постоянно виноват, с точки зрения самых близких ему людей, он начинает считать себя плохим. У ребенка просто нет оснований не верить родителям, они являются для него целым миром, от которого зависит его жизнь. Также невротическая вина часто формируется, когда ребенка игнорируют взрослые. Это у него может вызывать страх быть отверженным, а также гнев, который он не может никак выразить из – за страха наказания. И тогда ребенок направляет гнев против себя, обвиняя себя в произошедшем, что это он такой плохой.

Ещё один из вариантов игнорирования ребенка – это обидчивость родителя. Если родитель обиделся и ничего не объяснил, ребенок автоматически чувствует себя плохим, несмотря на то, что настроение родителя – это ответственность родителя, а не ребенка.

Ситуация с манипуляциями ребенка через чувство вины вообще очень частая история. Родители вызывают у ребенка чувство вины посылом: “Я тебя люблю и принимаю только, если ты выполняешь такие вот условия...”. А в детской психике такой родительский посыл воспринимается обычно так: “Меня не любят таким, какой я есть, потому что я плохой, я виноват”.

Есть много людей, которые десятилетиями несут на себе груз вины за развод родителей, за их болезни или смерть. Конечно, это не их вина. Каждый человек ответственен, в первую очередь, за свою жизнь и свои поступки. Как же справиться с этим чувством, которое отравляет жизнь? Самостоятельно освободиться от невротической вины крайне трудно.

В каждом отдельном случае нужно разбираться, как оно сформировалось и заново осмыслять все ситуации детской вины уже со взрослой позиции. Сложность освобождения от этого чувства состоит в том, что оно часто маскируется под другими чувствами. И не всегда человек сам может проникнуть в глубины своего подсознания и вытащить то, что ему портит жизнь. Когда у человека в детстве слишком много чувства вины, то его внутренний эмоциональный сосуд переполняется настолько, что ребенку становится трудно выдерживать это чувство, тогда оно переводится на уровень бессознательного, чтобы можно было “жить дальше”. И в этом случае человек может и не осознавать, что им “руководит” невротическая вина.

Поэтому, чтобы справиться с этим чувством, его важно обнаружить в себе и разоблачить, начиная с простых вопросов к себе:

- А чувствую ли я сейчас вину?
- На самом деле это моя вина? Или чужая?

Приведу пример из моей практики на эту тему. Ко мне обратилась женщина, очень переживающая за отношения со своей дочерью подросткового возраста, которые у них никак не складывались. У клиентки было много страхов по поводу того, что она не справляется с обязанностями матери, ведь у нее было ещё двое маленьких детей и на старшую дочь уже не всегда хватало времени. Тогда я задала ей прямой вопрос:

– А чувствуете ли Вы перед дочерью свою вину?

До этого момента клиентка не думала, что чувство вины ее настолько тревожит, ведь долгое время любые появившиеся мысли и чувства на эту тему она от себя отгоняла. Прислушавшись к себе, женщина осознала целый список, в чем она считала себя виноватой:

– Да, я чувствую, что виновата перед ней. Я – плохая мать, я мало уделяла своей дочери времени, я не смогла дать ей лучшее воспитание, лучшее образование. Из-за меня она начала курить и плохо учиться.

Тогда я задала ей следующий вопрос:

– Если бы Вы вернулись назад, то что бы Вы сделали по-другому?

Женщина начала рассказывать о том, как она бы уделяла больше времени дочери, как говорила бы с ней о чувствах, как она исправила бы свои ошибки. То есть она, с помощью своего “заднего” ума уже хорошо понимала, как можно было бы сделать лучше.

Следующий мой вопрос был такой:

А если бы Вы вернулись назад, не зная о том, как лучше, а с теми же возможностями и информацией, что у Вас были тогда, то Вы смогли бы что-то сделать по-другому?

Женщина на минуту задумалась и ответила:

– Я тогда делала для своих детей все, что могла на тот момент, действуя из своих лучших побуждений. Я просто тогда не знала, где взять сил, да и вообще, что мне делать, ведь я осталась одна без поддержки мужа, так как он неожиданно ушел из семьи.

Таким образом, клиентка осознала, что ее мучало долгое года безобоснованное чувство вины. Усилилось это чувство с появлением детей, но глубокая причина ощущения “без вины виноватая” шло из детства, когда ее родители постоянно повторяли ей следующие послылы: “Это ты виновата”, “Ты должна быть хорошей девочкой и все успевать”, “Мы для тебя все, а ты?”. В процессе нашей работы на поверхность вышло ещё много других убеждений клиентки, загоняющих ее в невротическое чувство вины, которое ощущалось ей как тревога за отношения с детьми. Поэтому в терапии так важно обнаружить первоисточник проблем, тогда и разобраться с самой проблемой будет гораздо легче.

Невротическое чувство вины очень разнообразно в своих проявлениях. Оно может маскироваться в самых разных страхах, которые могут привести к следующим установкам<sup>А</sup>

– Страх сказать нет, иначе буду виноватым в том, что кого-то обижу.

– Если я проявлю себя таким, какой я есть, то это может, не понравится другим и я снова буду виноват.

– Все излишне предусмотрю, сделаю все идеально, лишь бы не быть виноватым.

– Мне нельзя ошибаться, иначе буду чувствовать себя виноватым.

– Я не достоин лучшего партнера, лучшей работы, лучшей жизни, ведь я этого не заслуживаю.

– Комплекс спасателя: всем помогу, всем пожертвую, тогда уж точно не буду виноватым.

Также чувство “без вины виноват” часто приводит к отношениям с партнёром, который постоянно вводит в невротическое чувство вины через различные унижения, психологическое насилие.

Люди, испытывающие невротическую вину, часто скатываются в депрессию, начинают пить, употреблять наркотики или отгораживаться от всего мира, в надежде избежать мучающих их чувств.

Также последствиями невротической вины может быть привычка обесценивать себя, угождать другим, склонность постоянно оправдываться, извиняться. За чувством вины стоит ощущение “ненормальности” своих поступков. А раз поступок “плохой”, значит – необходимо понести за него наказание. Так работает наша внутренняя “логика”, даже если мы на самом деле не виноваты.

Несмотря на то, что самостоятельно справиться с невротическим чувством вины крайне непросто, всё-таки есть много способов разобраться с этой проблемой. В первую очередь, важно быть внимательным к своим мыслям и чувствам. На что стоит особо обращать внимание в этом вопросе?

1. Когда вас затягивает это переживание, постарайтесь отслеживать, что с вами происходит: отмечайте реакции тела и свои мысли. Развивать такую чувствительность полезно для того, чтобы научиться отделять себя от своих реакций и управлять ими.

2. Отмечайте, при каких обстоятельствах, и с какими людьми чаще всего вас накрывает чувство вины. Запишите и проанализируйте: есть ли в этих ситуациях и людях сходные черты? А затем вспомните, была ли похожая ситуация с вами до этого.

3. Почаще говорите себе, что не существует идеального мира, идеальных ситуаций и уж тем более идеальных людей. Оптимально стремиться быть достаточно хорошим и давать себе право на ошибку.

Для самопомощи также можно использовать прием из пяти шагов, который называется “Трансформация вины”:

1. Проговорите себе: “Да, я чувствую вину”.

2. Почувствуйте, где и как она ощущается у Вас на уровне тела. К примеру: “Я ощущаю чувство вины как давление в области груди”.

3. Позвольте себе побыть с ней. Не избегайте эти неприятные ощущения, а сосредоточьтесь на том, как они проживаются в теле.

4. Включите “внутреннего адвоката”. Это часть нашей личности, противоположная внутреннему критику, которая защищает, и заботится о нас. Активизировать своего “внутреннего адвоката” можно вопросами себе:

– Какими мыслями я могу себя защитить?

– Я на самом деле виновата в этой ситуации?

– Это моя вина или чужая?

– Не связана ли эта ситуация с детской травмой?

– Не чувствую ли я себя опять, как в детстве, испуганной и виноватой непонятно в чём?

5. Проговорите себе такие слова, которые помогут Вам принять ситуацию: “Я сделала все, что могла в той ситуации, учитывая мои ресурсы и возможности. Я не всемогуща, я просто человек. Я принимаю и прощаю себя в этой ситуации”.

И есть ещё один верный, но длительный по времени, способ освобождения от невротической вины – формирование внутренней опоры.

Это процесс, в котором Вы учитесь понимать, что нормально и не нормально именно для Вас, понимать каковы Ваши истинные ценности и желания, работать над повышением своей ценности. Это выстраивание личных границ, напоминание себе, что Вы не обязаны постоянно оправдывать чьи-то ожидания.

Человека с внутренней опорой очень трудно убедить в вине, которой нет. Он хорошо понимает и знает себя.



## **Вопрос 7. Если тебе грубят, хамят и делаю гадости, а ты не заслужил...?**

Ольга, вот недавно у меня был случай, когда клиентка, написав мне, начала хамить практически вначале общения. И вроде бы как я ей ничего не сделала плохого и повода даже не дала, но тем не менее она вела себя агрессивно...

Я испытала чувство несправедливости и обиды. Мне было непонятно, чем я заслужила такое отношение. “Копаясь” в себе, я ощутила несогласие с ее выражениями в мой адрес. Я хотела доказать, что она неправа, хоть мы с ней и не были знакомы. Столько гадостей о себе я давно не слышала. И меня просто поражало то, что она спокойно, абсолютно без стеснения их говорит мне, уверяя, что это правда.

## **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.