

Алина Адлер

# ТЫ МОЖЕШЬ

Книга о том, как найти контакт  
с собой и реальностью



Алина Адлер

**Ты можешь: Книга о  
том, как найти контакт  
с собой и реальностью**

«Альпина Диджитал»

2024

УДК 159.923.2

ББК 88.50

**Адлер А. В.**

Ты можешь: Книга о том, как найти контакт с собой и реальностью  
/ А. В. Адлер — «Альпина Диджитал», 2024

ISBN 978-5-96-149293-4

Алина Адлер, практикующий психолог с двадцатилетним стажем и автор бестселлера «Ты в порядке», в своей новой книге вдохновляет читателей на перемены. С этой книгой не страшно быть собой. Она проявит вашу внутреннюю силу и поддержит: «Ты уже справляешься. Осознай, почувствуй это. Без надрыва, осознанно, рискуя, но оставаясь собой, ты можешь легко двигаться сквозь трудности, создавая комфортные отношения с миром. Еще один шаг к себе, и все получится. Ты можешь!» Я написала вторую книгу, которая подскажет направление: КАК вы можете двигаться к более комфортной жизни, КАК менять отношение к себе, КАК выходить из сложных ситуаций и КАК решать внутренние проблемы, которые часто кажутся «заданиями со звездочкой». Через истории самых разных людей Алина рассказывает о проблемах, с которыми сталкивается каждый: учит отстаивать личные границы и проживать собственную, а не навязанную окружающими жизнь, помогает справиться с внутренним одиночеством и иррациональными страхами, превратить гиперчувствительность в силу и найти смысл жизни. Книга расскажет истории других людей, но собственный путь вам придется проложить самим. Потому что этот путь может быть только уникальным, как уникален и ваш опыт. И, прочитав эту книгу, вы самостоятельно, опираясь на себя, придете к своему уникальному «как».

УДК 159.923.2

ББК 88.50

ISBN 978-5-96-149293-4

© Адлер А. В., 2024  
© Альпина Диджитал, 2024

# Содержание

Предисловие	8
Об авторе	11
Часть I	12
Глава 1	12
Глава 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Алина Витальевна Адлер

## Ты можешь: Книга о том, как найти контакт с собой и реальностью

Редактор *Влада Исакова*  
Главный редактор *С. Турко*  
Продюсер проекта *И. Гусинская*  
Руководитель проекта *А. Василенко*  
Корректоры *Е. Чудинова, О. Улантимова*  
Компьютерная верстка *К. Свищёв*  
Художественное оформление и макет *Ю. Буга*  
Дизайн обложки *Е. Чижова*

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

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

© Адлер Алина, 2024  
© ООО «Альпина Паблицер», 2024

\* \* \*

Алина Адлер

# ТЫ МОЖЕШЬ

Книга о том, как найти контакт  
с собой и реальностью



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва  
2024

## Предисловие

Хотите разобраться в себе? Интересуетесь психологией? Тогда вы открыли нужную книгу.

С этой книгой нестрашно быть собой. Она поможет вам увидеть свою внутреннюю силу: не ту, которая заставляет наорать на обидчика или рискнуть с ног на голову перевернуть жизнь, нет. А ту, которая берет за руку и тихо шепчет: «Ты уже справляешься. Осознай, почувствуй это. В тебе есть все, чтобы не предать себя и сделать правильный выбор. Постой, не отворачивайся, еще один шаг к себе, и все получится...»

Я психолог с двадцатилетним стажем. Практикую психотерапию, пишу для людей и про людей. Моя первая книга «Ты в порядке: Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими» стала бестселлером. Она тронула читателей бережным подходом, профессиональной психологической поддержкой и тем, что попала в их личные истории.

Каждый день я получаю душевные отзывы с благодарностями. Люди пишут о том, как книга помогла «справиться с личным адом», «наконец-то разложить ситуацию по полочкам», «найти ответы на многие свои вопросы», «пережить сложную ситуацию», «выйти из токсичных отношений», «сложить пазл в голове», «почувствовать себя на своем месте» (это лишь некоторые цитаты). Пишут, что плачут над книгой, узнают себя в каждой главе, делятся своими историями. Выражают восторг, обнимают меня в сообщениях, дарят книгу близким и друзьям.

И главное – читатели хотят и дальше продолжать путь к себе!

«Вы в порядке, даже когда боитесь, горюете, тревожитесь» – главный посыл первой книги, где я рассказываю о реакциях человеческой психики на сложные ситуации и о формировании осознанности.

В продолжение я могла бы сказать вам: «А теперь – действуйте!» Или: «Идите и просто сделайте, чтобы получить результат!» И-и-и... не написать эту книгу.

Но я профессиональный психолог, поэтому знаю, что перестроить привычные паттерны мышления и поведения не так просто, особенно если вы запутались, растеряны, чувствуете бессилие или душевную боль. И каждый мой клиент после освежающе-мотивационного «действуй!» обязательно поинтересуется: «КАК?»

Поэтому я написала вторую книгу, которая подскажет направление: КАК вы можете двигаться к более комфортной жизни, КАК менять отношение к себе, КАК выходить из сложных ситуаций и КАК решать внутренние проблемы, которые часто кажутся «заданиями со звездочкой».

Книга расскажет истории других людей, но собственный путь вам придется проложить самим. Потому что этот путь может быть только уникальным, как уникален и ваш опыт. И, прочитав эту книгу, вы самостоятельно, опираясь на себя, придете к своему уникальному «как».

Если «Ты в порядке» описывает события, происходившие в моем рабочем кабинете психотерапевта, то на страницах новой книги я приглашаю вас выйти наружу. Там разворачиваются истории клиентов, которые закончили психотерапию или еще находятся в процессе. Они применяют полученные в психотерапии результаты в своей повседневности и делятся со мной бесценными рассказами о том, что у них получается.

«Я смог!», «я не ожидала, что способна...», «оказалось, это проще, чем я думала!» – клиенты рассказывают, как смогли справиться с той или иной жизненной ситуацией, а я бережно собираю их достижения и делюсь с вами в главах книги<sup>1</sup>.

Смогли они – я верю, сможете и вы:

---

<sup>1</sup> Я забочусь о безопасности своих клиентов и строго соблюдаю принцип конфиденциальности, поэтому истории героев книги приближены к реальности, но факты и имена изменены. Мои личные истории приведены в неизменном виде.

- отстоять свои личностные границы и не потерять отношения;
- превратить гиперчувствительность в силу;
- оставаться рядом с другими, когда они совсем другие;
- разрешать себе быть собой;
- не брать на себя ответственность, которую вы не выбрали;
- найти силу в своем бессилии;
- не «пропускать через себя» чужие проблемы;
- определиться наконец-то со смыслом жизни;
- перестать бояться конфликтов;
- уверенно делать выбор, не мучаясь в процессе;
- зажечь по-новому в себе прежнем!

В процессе работы с этой книгой у вас есть возможность взглянуть на привычные проблемы под другим углом. И я уверена, погружаясь в чтение, вы будете часто ловить себя на мыслях вроде: «о, я с такой стороны не смотрела», «неожиданный поворот!», «а что, так бывает?».

– Оказывается, так можно было! – с легкой иронией говорят мои клиенты.

Этой фразой они подчеркивают то, что у них стало получаться благодаря психологической работе над собой.

– Оказывается, **ВЫ ТАК МОЖЕТЕ!** – совершенно серьезно говорю я в ответ, помогая клиенту присвоить себе старания и результаты.

В книге я не даю советов, так же как и на сеансах психотерапии. И не потому, что «мне жалко», а потому, что совет – это результат чужого опыта, который не поможет вам сформировать свой, аутентичный. А проживать не свою жизнь – так себе удовольствие (об этом мы тоже подробно поговорим на страницах книги). Вы не встретите здесь техник на «прокачку» навыков и упражнений на открытие возможностей. Эта книга в каждой своей строке – одна сплошная тренировка на осознанность, внимательность к себе и уважение к своим потребностям.

Жизненные истории героев, вероятно, вызовут у вас эмоции: вы будете сочувствовать и злиться, испытывать нежность и страх, грустить от бессилия и в приливе уверенности выпрямлять спину. Какие-то истории покажутся вам похожими на личные, другие, незнакомые, впечатлят и тронут. Но только так, оказываясь задетыми и проживая истинные чувства, возможно достучаться до себя.

В постепенном процессе изучения и принятия себя герои книги задаются вопросами: «Зачем я так много оправдываюсь?», «Мой выбор истинный или больше похож на самообман?», «Как я умею не замечать себя?», «Просто надо или я хочу?», «Какую жизнь я хочу проживать: навязанную кем-то или пусть неидеальную, но свою?», «Как я реагирую, когда на меня перекладывают ответственность другие? Когда обесценивают?».

Множество подобных и других вопросов, возможно, появится и у вас. Чтобы ответить на них, вам, скорее всего, понадобится время. Не торопитесь. Двигайтесь к себе в удобном именно вам темпе. Пританцовывая и смакуя каждую находку. В задумчивости, ночью, когда все спят, прописывая мысли в дневничок. Крохотными шажками или уверенным рывком. Тихо шепнув: «Пока не понимаю, я не готов...» Или радостно вскрикнув: «Я могу!»

Главное – не останавливайтесь. И тогда, отложив эту книгу, вы уже сможете: осознавать свои глубинные потребности, понимать, как будет лучше для вас, не замалчивать дискомфорт. Вы сможете прекратить общаться с человеком, с которым стало психологически небезопасно. И повернуться лицом к тому, кого не могли разглядеть сквозь сплетение собственных проекций.

Когда вам это удастся, спросите себя: «Как я это сделал?» «Как получилось?», «Что мне помогло?». Ответив на эти вопросы, вы осознаете, какими инструментами уже обладаете.

Смело используйте эти инструменты, их можно применять в самых разных ситуациях. Это будет вашей силой, вашим богатством.

Вы можете начать чтение с любой главы, от названия которой екнуло внутри. Главы не связаны героями или историями ни между собой, ни с первой книгой.

Эта книга не мотивирует, но понятно объясняет. Надеюсь, она вдохнет в вас силу справиться, поддержит в моменты сомнений и прошуршит своими страницами: «Слышишь, ты можешь».

**А я искренне желаю вам без надрыва и лишних ожиданий, рискуя, но оставаясь собой и в контакте с реальностью, свободно двигаться сквозь неизбежность и трудности, создавая комфортные отношения с миром!**

## Об авторе

Алина Витальевна Адлер – психотерапевт, дипломированный практикующий клинический психолог, семейный психолог, супервизор, ведущая психотерапевтических групп. Писатель, автор книги «Ты в порядке: Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими».

Алина окончила ЛНУ им. И. Франка по специальности «психология», Московский Гештальт институт по специальности «психотерапия в гештальт-подходе» и Московский АНО «НИИДПО» по специальности «клинический психолог». Работает в формате индивидуальных консультаций, краткосрочной и длительной психотерапии в гештальт-подходе, консультирует семейные пары, а также ведет регулярные психотерапевтические группы. Опыт работы – двадцать лет.

К Алине обращаются с такими проблемами, как стресс, невроз, тревожно-фобические расстройства, ощущение безвыходности, неуверенность, кризис в межличностных отношениях.

Автор является действующим членом Общества практикующих психологов «Гештальт-подход» (г. Москва) <https://gestalt.ru/>.

Личный сайт: <http://www.psiholog-pomogi.ru>

Электронный адрес: [adler.alina@yandex.ru](mailto:adler.alina@yandex.ru)

## Часть I

### Быть рядом с другими, когда они совсем другие

#### Глава 1

#### Умоляю, спроси меня про меня!

*Как перестать оправдываться за то, кем вы не являетесь*

#### «Разборчивая» Вика

– Дорогая, ты, конечно, девушка видная, но слишком разборчивая! Тебе бы понизить планочку, – тетя Оля переложила вторую партию пирожков с противня на блюдо и испытующе посмотрела на Вику.

– Да-да, а то ты жениха себе так никогда не найдешь! – добавила троюродная сестра, гремя сковородой в другом конце кухни. – Будешь долго выбирать – одна останешься.

Вика молчала. Ковыряла ногтем запекшуюся вишневую капельку на бочке надкушенного пирожка, не поднимая глаз на тетю. Та спросила, есть ли у Вики жених. С разгона, как увесистая муха о стекло, врезались непрошенные советы в девушку, стоило ей ответить «нет». Тетя решила «помочь советом», не зная толком ни саму Вику, ни подробностей ее жизни.

Был жених у Вики. Был... Встречались пять лет, семью планировали. Открыли совместный «свадебный» счет. Несчастный случай унес жизнь парня полгода назад. Немного оправившись от горя, Вика поехала в путешествие, чтобы сменить обстановку и научиться жить заново, без него. По дороге заглянула к троюродной сестре и тете, с которыми виделась пару раз в жизни.

**Хочется спросить у родственников:**

**«Слишком разборчивая»? По каким признакам вы это определили?**

**«Понизить планочку»? Какую? Что значит «понизить»?**

**«Одна останешься»? Это чей-то личный опыт? Есть ли гарантии, что он повторится у другого человека?**

**Родственники приписали Вике то, чего нет, не имея представления о реальной ситуации.**

#### «Надменная» Галя

Новый контракт, новый город. Бездна работы и тишина одиночества за дверью офиса. Галя изголодалась по общению, разговорам о чем-то, кроме работы, поездкам на природу, прогулкам с подругами. Хотелось знакомиться, дружить, встречаться с людьми.

На пикник со своими друзьями ее пригласила коллега. Галя согласилась с радостью, но и с волнением: ей всегда непросто давались встречи в большой компании незнакомцев. Гале нужно было время, чтобы присмотреться к окружающим, понять, к кому безопасно приблизиться, нащупать комфортный способ проявляться в компании. Обычно на такое плавное сближение была нужна не одна встреча.

Познакомились с ребятами: кто, что, откуда. Чувствуя, как на шею и щеки предательски наползают красные пятнышки, негромким голосом Галя коротко рассказала о себе. Ребята шутили, приглашая новую знакомую к общению: «Добро пожаловать в наш веселый дурдом!», «Мы всегда рады прекрасным незнакомкам!», «С нами не соскучишься!». Все зашумели веселыми воспоминаниями о своих прошлых приключениях, подкалывая друг друга и смакуя предстоящий отдых.

С каждым часом тень, падавшая на лесную поляну, удлинялась. Галя старалась участвовать в жизни компании, балансируя между смущением и удовольствием. Помогала девочкам накрывать на стол, перекидывалась парой фраз с теми, кто заговаривал. Но больше сидела в стороне, отдыхала и с интересом наблюдала за людьми.

Когда тень полностью накрыла поляну, ребята включили в машине громкую музыку и начались танцы. Приятельница потянула Галю за руку, приглашая подвигаться. Галя не пошла. Не сейчас, не время. Ей было неловко, пока что она еще не чувствовала причастности к этому маленькому сообществу настолько, чтобы тело расслабилось и пустилось в пляс.

Из круга танцующих выскочил взлохмаченный долговязый Вова и пританцовывая направился к Гале. Плюхнулся рядом, шумно выдохнув. Галя улыбнулась соседу.

– Слушай! Галя, да? Я вот наблюдаю за тобой сегодня весь день, – заговорил Вова, не глядя на собеседницу, – хорошая ты девчонка. Но, знаешь, холодная какая-то, замкнутая. Взгляд у тебя такой, знаешь... надменный. Да, вот это точное слово: надменная.

Галя почувствовала, как красные пятнышки обожгли шею, и подтянула замок толстовки. В растерянности успела произнести лишь: «Да я...»

– Ты не обижайся, я просто помочь хочу! – повысив тон, перебил Вова. – Со стороны-то оно виднее. Поверь, я хорошо разбираюсь в людях. Просто, понимаешь, такие, как ты, никогда не смогут влиться в компанию и завоевать авторитет. А ты в новом городе, и тебе это сейчас нужно. В общем, что хочу сказать: будь проще, раскованнее, и к тебе потянутся люди. Вон, смотри, как девчонки зажигают! Пример бери! Послушай «опытного дядю Вову», и все будет хорошо.

«Благодетель» покровительственно приобнял Галю за плечи и удалился напевая. Галя обхватила руками колени, ей хотелось слиться с лесной тенью. «А что ты знаешь про меня...» – прошептала она вслед худощавой фигуре.

**«Надменная»? По каким Галиным поступкам это стало понятно?**

**«Со стороны виднее»? С какой стороны? Что конкретно видно?**

**«Такие, как ты, никогда не смогут...» Это какие? С кем и в чем сравнение?**

**«Будь проще!» А в чем состоит сложность? Что конкретно упрощать?**

**«Хочу помочь». Разве кто-то просил о «помощи»?**

### **«Безответственные» супруги**

Таня с Толиком поженились еще на третьем курсе института. Близкие и друзья знали их как любящую пару. С годами их отношения стали только крепче, вот только детей завести никак не получалось... Пять неудачных попыток забеременеть, семь лет лечения и спектр ощущений от дна отчаяния до высот надежды. Никак... Болезненная, очень личная тема для пары.

Таня с Толиком пришли на встречу однокурсников.

– О-о-о, ребята, так никуда не годится! Вам пора бы уже завести детей. Вы что думаете, молодость вечная? Вот у меня уже старший в школу пошел, а я так-то не рано женился. А у брата моего так вообще трое! – выкрикивал Колян, подливая шампанского и неловкости Тане с Толиком.

Однокурсник «взывал к ответственности» супругов, которых последний раз видел на выпускном пятнадцать лет назад. Интересоваться жизненными обстоятельствами не стал. «Отличный» же совет дал!

В подобных ситуациях Таня уже наловчилась сдерживать слезы, чтобы не выдавать своей боли. Толик привычно поглаживал ее руку под столом, за двоих отшучиваясь и переводя разговор на другую тему. Но настроение было испорчено, хотелось уйти.

Про важность расширения семьи, продолжения рода и себя в детях; про счастье сладких маленьких пяточек и впервые произнесенного «ма-ма-ма»; про «пора вам взрослеть» и «стакан воды в старости» пытались донести «доброжелатели» как из круга родственников, так и мало-знакомые.

**Но никто ни разу не поинтересовался: «Ребята, а почему?» или «Хотите ли.**

### **Алена «сама виновата»**

Развод Алены последовал вскоре после свадьбы, но оставил тягучий шлейф на годы, подобно едкому запаху гари после пожара в доме. Муж ловко и незаконно провернул развал семьи, выслал по почте решение суда о расторжении брака и растворился в прошлом. У него осталось совместно нажитое имущество, а у Алены – чувство беспомощности, ребенок и многотысячный долг бывшего, который женщина в итоге выплачивала три года. Было не до новых отношений, выжить бы.

На новогоднем корпоративе Алена познакомилась с коллегой из другого подразделения, с которой раньше общалась только в деловой переписке. Коллега оказалась приятной собеседницей, разговор перешел с рабочих вопросов на более личные. Алена не жаловалась, подробностями не делилась, советов не просила. Ограничилась общими словами: «В разводе, воспитываю сына, новых отношений пока нет, много работаю».

– А может, тебе стоит задуматься: что ты сама такого сделала, чтобы муж ушел, и что ты в своей жизни делаешь такого, что за три года у тебя не появилось новых отношений? – воткнула коллега в разговор «психологический приемчик». – Это же ненормально: молодая красивая женщина – и без партнера! Ты должна полюбить себя!

Алена стиснула пальцами горячую чашечку. В кофейной гуще отразилось предательство мужа, три года работы практически без выходных и жизни «с затянутым поясом». А еще старенькая машина, которую пришлось продать, чтобы погасить часть долга бывшего. Зарплата, от которой после выплат оставалось лишь на необходимое. И вечный невозможный выбор: купить еду или лекарства, оплатить репетитора ребенку или аренду квартиры, поменять сломанные краны или свои изношенные сапоги.

Объясняться и оправдываться Алена не стала.

– Как-то так. Значит, предполагаешь, что с квартальным отчетом по импортным закупкам нам придется несладко в следующем квартале? – высказавшись и заскучав, коллега перевела разговор на другую тему.

**«Задуматься: что ты сама такого сделала, чтобы муж ушел»? На чем основана такая фантазия?**

**«Не появилось новых отношений за три года»? Обязательно должны были появиться? Кто и где устанавливает сроки?**

**«Должна полюбить себя»? Откуда информация, что Алена не любит себя? И как это связано с тем, что ей пришлось на протяжении нескольких лет выходить из сложной жизненной ситуации?**

**«Диагноз». Совет. И ни единого вопроса на прояснение...**

\* \* \*

Я слышу подобные истории от клиентов на консультациях каждый день. И в своей жизни сталкиваюсь часто. А вам знакомо такое «меню»:

- оценка личности человека по мимике;
- навязанный личный опыт;
- «винегрет» из советов;
- допущения и догмы;
- ярлыки;
- подсвечивание «недостатка»;
- установки и фантазии;
- мнение, основанное на чужом, не прожитом лично опыте;
- взгляд со стороны;
- безосновательные предсказания;
- демонстрация собственных компетенций?

В этом списке – все что угодно, кроме заинтересованности другим человеком.

**И хочется кричать: «Умоляю, спроси меня про меня!»**

Если в контакте между двумя людьми нет искренней заинтересованности, не остается и шанса на взаимопонимание и поддержку. «Употреблять» такое «блюдо» можно, но «переваривается» оно плохо, хочется «отодвинуть от себя тарелку»: прикрыться формальностями, перевести разговор на другую тему, а то и вовсе отмолчаться.

Не задавать вопросы, не прояснять, не интересоваться. Кажется, будто это встроенная в людей функция.

Почему так?

**Контакт с человеком – одно из самых волнительных событий для нашей психики.**

**Приближение или прикосновение к границе другого всегда сопряжено с ощущением новизны и неизвестности.**

Новизна и неизвестность сопровождаются ощущением опасности, отсутствия контроля: «Ты для меня новый, непонятный. Твой образ жизни отличается от моего. Я не знаю, чего ожидать от тебя. С чем я столкнусь, когда подойду ближе? Как подступиться к тебе? Я не могу прогнозировать твои реакции на мои проявления и не понимаю, каким могу быть рядом с тобой. Я не готов к такому количеству нового сразу. Я не чувствую себя в безопасности, я напуган. Поэтому мой способ сближения – это измерять тебя знакомым мне мерилком и накладывать свои проекции».

Или: «Я хорошо тебя знаю! Но сейчас ты поступаешь непонятным для меня образом... Проживаешь свою ситуацию незнакомым мне способом. Я привык, что люди поступают иначе. Я не готов впустить эту новизну в себя. Ведь тогда мне придется что-то с этим делать: пытаться понять, крушить установки, обращаться к толерантности. А это для меня некомфортно. Поэтому я настораживаюсь. И для того, чтобы почувствовать себя в безопасности, я буду складывать твою инаковость на понятную мне "полочку" теми способами, которые мне доступны». Эти способы вы уже видели в «меню» выше.

Вот и получается, что безопаснее оставаться в контакте со своими представлениями о другом человеке, вместо того чтобы контактировать с ним напрямую.

Зачем, например, доказывать свою правоту, спорить, переубеждать, сравнивать? Чтобы почувствовать себя умным, важным, значимым, опытным? И это тоже. Но эта потребность

на поверхности, как пенка капучино. А если посмотреть вглубь, задаться вопросом: «Что будет, если я почувствую себя умным, значимым?..» Ответ: «Так я почувствую себя спокойнее и увереннее. Я буду в безопасности». Если в своем представлении мы делаем другого человека похожим на себя, он становится, как нам кажется, более понятным, а значит, более безопасным.

Взволнованность, легкое или интенсивное нервное возбуждение при общении с другим человеком – процесс естественный, сопряженный с работой головного мозга, вегетативной нервной системы. Эта движущая энергия необходима нам для каждого действия. Даже для того, чтобы утром засунуть ноги в тапочки, дойти до кухни и включить чайник, вам нужна капелька внутреннего возбуждения. А для того, чтобы, например, попросить у начальника прибавку к зарплате, этой энергии понадобится целое озеро.

**Волнение – толковый внутренний механизм, который помогает жить.**

Не волноваться при контакте с другим человеком не получится. Но проявиться это может по-разному – в зависимости от привычной (часто неосознаваемой) реакции. Можно зажаться в смущении, от молчаться, отодвинуться. Или идти за волнением, ярко предьявляя себя, фонтируя своими проекциями и фантазиями о собеседнике. Не плохая и не хорошая, одна и другая реакция – это способ присутствовать рядом с человеком, а не взаимодействовать. И тогда вы как будто остаетесь в своем внутреннем лесу нахаживать круги по выученным тропинкам. Но там нет людей. Нет контакта, новизны и той ценности, которую можно приобрести от искреннего взаимообмена.

**Парадокс в том, что почувствовать себя безопасно возможно, только находясь в прямом контакте, задавая вопросы.**

**Тогда становится яснее.**

**И часто этой возможности достаточно для того, чтобы снизить зашкаливающее волнение.**

Иногда мне звонят люди, которые изначально ничего не знают про меня, кроме того что я «психолог». Они не интересовались информацией на сайте, не читали мою книгу и соцсети. Записал человек номер телефона и ищет опору, ему нужно срочно «приложить» специалиста к свежей ране, чтобы обезболить. Это нормально.

Звонит женщина:

– Здравствуйте! Как можно попасть на консультацию? Сколько стоит? Сколько длится сеанс?

Я отвечаю, даю краткую информацию.

– Это вы ведете прием?

– Да.

Пауза.

– М-м-м... Такой голос молодой... Ну, не знаю, перезвоню.

Иногда напрямую заявляют:

– У вас голос такой... Вы слишком молодая. Поищу более опытного специалиста! До свидания!

Не так давно я встретила свою сорок седьмую весну, а в профессии уже двадцать лет. Природа вложила в мою «базовую комплектацию» звонкий молодой голос. С годами он не меняется. «Ношу» с удовольствием.

Несостоявшийся клиент не задал мне ни одного вопроса про меня, погрузившись в свои проекции: «Молодой голос может быть только у молодой девушки. Следовательно, у нее мало опыта в профессии. Следовательно, она не может быть хорошим специалистом. Вывод: не поможет. Отказ».

И где здесь про меня? Наш контакт не произошел. Это не хорошо и не плохо. Это факт.

Однажды я поддалась любопытству и отчаянно пустилась в эксперимент. Терять-то все равно нечего! Было волнительно «порезаться» о возможные агрессию и отвержение, но я поинтересовалась у дамы на том конце провода, которая уже была готова обесценить меня:

– Молодой голос? А как эта данность характеризует меня как профессионала? Сколько мне лет, по вашему впечатлению? Я обращаю внимание, что вы не поинтересовались.

Дама хмыкнула:

– Спрашивать у женщины про возраст неприлично!

– А вы попробуйте. Вдруг мой ответ что-то изменит. А может, конечно, и нет, – не отвала я.

Видимо, в ту минуту экспериментаторский азарт передался даме, и она рискнула:

– Интересная вы такая. Ну ладно... И сколько же вам лет?

Оказалось, что я на шесть лет старше, что я – «я никогда бы вам столько не дала». В результате дама стала моей клиенткой и у нас получилась ценная терапевтическая работа на год.

\* \* \*

Не спрашивают вас про вас – спросите сами про себя.

**Вы можете гораздо больше, чем вам кажется.  
Вы можете выбирать.**

Вы можете выбирать, стоит ли вам сейчас объясняться: «Я не такой, как ты подумал... Я не это имел в виду». Или замкнуться и отдалиться. **Или выбрать не проигнорировать себя.**

«Что ты имеешь в виду?», «Почему ты считаешь, что я так думаю?», «Ты попал в подобную ситуацию?» – одним-двумя уточняющими вопросами вы способны направить контакт с человеком в другое русло, где может случиться встреча. Где есть взаимопонимание, интерес, спонтанность, поддержка, живое общение. Где может случиться партнерство, начаться дружба или вспыхнуть любовь.

А может, и нет, я не даю гарантий. Но вы попытались. И теперь точно будете знать, что встреча с человеком не произошла.

**Но и в таком случае вы можете многое:**

НЕ согласиться с чужой проекцией, задаваясь сомнительным вопросом: «А может, это со мной что-то не так?»;

НЕ соскользнуть в обиду;

НЕ начать оправдываться за то, кем вы не являетесь;

НЕ унести с собой привкус непонимания и разочарования.

**Вы можете. Вы выбираете.**

## Глава 2

### «Ты же ходишь к психологу!»

#### *Как в этих словах прячется чужая ответственность*

Варя вздрогнула от хлопка входной двери, который на секунду заглушил шум воды в душе. Смахнула с лица капли, повернула кран, сорвала с крючка полотенце. В коридоре слышалось шуршание пакетов и звон банок. «Мама. Опять...» – вздохнула Варя и наспех обмотала полотенцем волосы.

– Дочь, пылица-то какая у тебя на полках! Не боишься, что муж от тебя уйдет, а? – мама в фартуке и с тряпкой в руке стояла посреди гостиной, как у себя дома.

«Уйдет муж, если ты как-нибудь появишься в более интимный момент!» – подумала Варя, но натянула улыбку:

– Привет, мам. Я в душе была.

Мама владела запасными ключами от Вариной квартиры и любила приходить без предупреждения, чтобы «помогать». Варя не просила.

С тех пор как мама вышла на пенсию, ей стало нужно много Вари. Они жили в соседних кварталах, виделись по три раза в неделю, часто проводили вместе выходные. Но мамини звонки и сообщения «по срочному делу» настигали Варю от пяти до восьми раз за день.

«Я купила свежий зефир», «Отвезете меня на дачу в пятницу?» – сообщения прерывали разговор с клиентом.

«Нужны огурцы? Взять вам? Когда заберешь?», «Пойду с Любонькой своей прогуляюсь к озеру, погода хорошая» – отвлекалась Варя за рулем.

«Я прилегла. К дождю, наверное. Ну да ладно, не хочу тебя отвлекать», – сообщает мама дочери, когда та на корпоративе.

«Что делаешь? Я просто так позвонила», – разбудил Варю мамин звонок после шестичасового ночного перелета.

Несмотря на самые нежные чувства к маме, Варя задыхалась от плотности такого контакта. Она могла опоздать на работу, прослушав по телефону мамини планы на день. Пожертвовать романтическим вечером с мужем, чтобы кинуться спасать мамино давление. Отказать себе в любимых продуктах, потому что холодильник опять оказался забит кастрюлями и судочками, заполненными гостинцами, которые физически было невозможно переварить двум желудкам за неделю.

Варя понимала: чрезмерной заботой мама заполняет лауну, образовавшуюся после ухода с работы. Но разбавить концентрат навязчивого внимания не давало чувство вины: «мама обидится», «не будет со мной разговаривать», «ей одиноко», «у нее, кроме нас, никого нет»...

Полгода Варя ходила на личную психотерапию, и ей понадобилось время, чтобы заметить: на самом деле совсем еще не пожилая и ничем серьезно не больная мама отлично справляется. А сама Варя может жить рядом с мамой, поддерживая и заботясь при необходимости, но не растворяясь в маминих тревогах и растерянности. Никому нет пользы от такого «коктейля». И только мамини ответственность в том, чтобы начать писать свою жизнь с нового абзаца.

**Сознательные или неосознанные попытки брать на себя чужую ответственность – это как хватать руками воздух.**

**В жизни другого ничего не поменяется, а вы выбьетесь из сил.**

**Иногда достаточно расслабить руки, для того чтобы человек начал справляться самостоятельно и в вашей жизни освободилось пространство для вас.**

Терпеть – плохая стратегия в любых отношениях. Напряжение рано или поздно прорвется. Или иссякнет. Или возведет стену между двумя людьми. От усталости или непереносимости ситуации, разозлившись или столкнувшись с отчаянием, больше не находя в себе моральных сил и опор, но вы начнете звучать на разных частотах.

«Мне страшно сказать о своем недовольстве маме! Боюсь испортить с ней отношения. Боюсь, что она перестанет со мной разговаривать. Отвернется от меня...» – неоднократно говорила Варя на наших терапевтических сессиях. Ей казалось, что стоит заявить о своем дискомфорте, как на голову посыпятся мамины обиды, критика и обвинения.

Но если бояться и не говорить с близким человеком о дискомфорте в отношениях, то вы так и будете оставаться наедине со своими внутренними процессами: раздражением, беспомощностью, возмущением, осуждением. «Да как так-то! Ну сколько можно! Она сама должна понимать!»

Нет, не должна.

**Только ваша ответственность в том, чтобы другой человек узнал состав беспокойства, которое вы «варите» внутри.**

После двухлетнего сдерживания недовольства и раздражения Варя решилась говорить с мамой о своих границах:

«Мамуль, сегодня я не смогу уделить тебе время, буду занята на работе»;

«Давай договоримся созваниваться не чаще одного раза в день»;

«Если вдруг нам понадобится еда, я обязательно обращусь к тебе и буду очень благодарна за помощь»;

«Мама, я всегда рада видеть тебя у нас в гостях, просто потому что люблю тебя. Но без банок/тряпок и по согласованию. И, пожалуйста, пусть мои запасные ключи лежат у тебя в дальнем ящике, на всякий случай, который, надеюсь, никогда не произойдет».

Конечно, мама не была готова к таким переменам и сопротивлялась всеми известными человеческой психике способами. Обижалась, драматизировала, давила, манипулировала: «Ты больше не внимательна ко мне, как раньше!», «Ты не любишь, не ценишь меня», «Я совсем тебе не нужна», «Не позвоню я в какой-нибудь день, а ты и знать не будешь, что со мной случилось», «Подожди, подожди, недолго осталось, вот помру, тогда и почувствуешь, каково это – без мамочки»...

И после каждой фразы, как бы в защиту своего мнения, мама добавляла: «Ты же ходишь к психологу! Тебе там разве не рассказывают, как правильно с мамой общаться?»

«Ты же ходишь к психологу!» Я тот самый психолог, который «не рассказывает, как правильно», расшифровываю:

**Пока человек не готов взять ответственность за перемены в своей жизни, он будет перекладывать ее на других: на родных, психолога, правительство, трудное детство, судьбу, бывшего партнера, неблагоприятных детей и даже на недостатки в своей внешности.**

Неосознанно люди умудряются переложить свою ответственность на незнакомого им психолога через своих близких, которые ходят к этому психологу.

Я часто слышу от клиентов подобные истории.

Жена заводит разговор с супругом:

– Я считаю, что у нас в отношениях есть проблема и нам вместе нужно ее решать.  
– Ты же ходишь к психологу! Вот и применяй знания на практике, чтобы решить свою проблему, – парирует муж, уверенный в том, что у него все в порядке.

Подруга делится с моей клиенткой переживаниями о конфликте на работе:

– Ты же ходишь к психологу! Вот ты мне и скажи: что я делаю не так? Как мне правильно поступить?

Тетя обращается к племяннице:

– Подскажи, как твоей сестре встретить хорошего парня и выйти замуж? Ты же ходишь к психологу! Помоги!

На свой опыт психолога я опираюсь здесь как на пример. Но чужая ответственность, как жвачка к подошве, могла бы прилипнуть к любому другому персонажу, будь то преподаватель, бабушка, начальник, невестка, зять, старший брат.

В терапии процессы происходят так же, как за ее пределами. В отношениях с психологом клиент воспроизводит те же паттерны контактирования с миром, что и в повседневной жизни.

**И вы не представляете, как мало может психолог! И как много можете вы, когда берете на себя ответственность за свои изменения.**

Мое профессиональное вмешательство в проблему клиента точечное, как попадание дротика в мишень. Даю обратную связь об увиденном, отражаю, что вижу и чувствую. Иногда предлагаю техники, способные помочь застрявшему в горле комку превратиться в слова. Даю простые домашние задания на самонаблюдение, которые не проверяю и оценок не ставлю. Остаюсь рядом, когда вы плачете или кричите от душевной боли. Поддерживаю или слегка фрустрирую с терапевтической целью. Задаю вопросы «в глубину», на осознание.

Я – зеркало, в котором отражается клиент. Как в жизни все, с чем сталкивается человек, является отражением его внутренних процессов. И только в его силах меняться. «Зеркало» не сможет сделать это за него.

Если вы слышите от психолога «я вытащил его!», «изменил его жизнь», «помогла вернуть мужа», «избавила от тревоги», «где бы он был сейчас, если бы не я!» – не верьте. Да, при поддержке специалиста, но все же основную часть работы клиент делает самостоятельно.

Психотерапевт абсолютно беспомощен в попытках спасти клиента, который не «тянет руку из болота». Который пытается переложить ответственность за решение своей проблемы на специалиста. Для психолога это примерно как налететь на закрытую стеклянную дверь бутика, лишенную предупреждающих желтых кругов. Я же четко вижу, что там внутри. Открыто, меня приглашают, ждут. Захожу! Бах! Потеря ориентации, растерянность, беспомощность...

Когда я только начинала практику, ко мне на консультацию пришла девушка, которую записала ее мама: «Ей очень надо!»

## **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.