

Анастасия Нестерова

16+



Терапия

Глазами клиента.

Анастасия Нестерова

Терапия. Глазами клиента

<https://litres.ru/66248884>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы уже читали кучу книг о психологии. Прошли горы тренингов. Протерапевтировали массу клиентов. И вам все еще интересны процессы трансформации души! Что чувствует человек? О чем думает? Как проходит терапия глазами клиента? Эта книга демонстрирует глубокий процесс личностной трансформации, где автор выступает не только как пациент, но и как исследователь собственного внутреннего мира, готовый делиться своими открытиями и ошибками с читателем.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Терапия. Глазами клиента

Глава

Первая встреча

Спустя годы метаний и поисков себя, я сижу в кабинете психотерапевта. Кабинет выглядит странно. На большое удобное кресло накинуто фиолетовое покрывало. И удобный диван, также застелен фиолетовым плюшевым покрывалом. Стены голубого цвета. А на полках вперемешку с сертификатами стоят иконы. Я думаю, что, может быть, этот странный набор и ядовитый дизайн кабинета — это какая-то терапевтическая уловка? Чтобы сразу вычислить психопата.

Вообще нет людей без проблем. Есть люди, которые их не признают. Все началось с книг по саморазвитию. Затем книги дополнили тренинги. И чем больше я погружалась в самокопание, тем больше находила у себя проблем. Даже если вы обнаружите у себя кучу комплексов, нелюбовь к себе, саморазрушение, деструктивные сценарии в голове, вы все равно самостоятельно никогда с ними не разберетесь. Открою тайну для многих. Психологи тоже ходят к психологам.

Я поняла, что у меня полный набор зависимостей и в отношениях с мужчинами я каждый раз проживаю один и тот же сценарий. Обнаружила у себя зависть, соперничество, рев-

ность и жуткую обиду на маму. А психотерапевт обнаружил у меня явные признаки тревожного и обсессивно-компульсивного расстройства. И раньше всё это было абсолютно нормальным и не вызывало никаких вопросов и сомнений в моей психике, ведь так живут все люди. Все ревнуют, все расстаются и встречаются с плохими парнями, у всех бывают нервные срывы. Завидовать — плохо. Контролировать свою вторую половинку — это нормально. Доверяй, но проверяй — известная истина. Секс на первом свидании — неприлично. А когда прилично? Непонятно.

Встретаться надо с хорошим парнем, выйти за него замуж (раз уж он хороший) и родить ему детей. А кто он такой, этот хороший парень? По каким критериям определяется?

За хорошую работу надо держаться. Хорошая работа — это график, оклад и официальное оформление. Надо жить как все нормальные люди. Хватит выдумывать. Вся страна так живет, и я так жила. И парня ждала хорошего, чтобы выйти за него замуж. А хороших всех ещё щенками разобрали. Это тоже все знают. Поэтому надо брать то, что есть. Ведь человека можно переделать. Воспитать. Или дрессировать, как собаку.

Не все книги по саморазвитию хороши. Это я поняла, когда столкнулась с чувством вины и выгоранием. Перечитав мотивирующую литературу, в какой-то момент ты обнаруживаешь себя сидящим всё ещё в том же положении, на том же месте спустя год. И не понимаешь, что не так. Ну вот же!

Я позитивно мыслил целый год. Я работал! Я представлял свою цель! Я же вижу, что другие люди успешны. Я же верю, что это возможно. А я всё ещё не миллионер. Ну всё понятно - Я говно. Мне не дано. Я думал и не богател. И в этот момент происходит мощнейший откат назад.

Девиз женских тренингов: научись манипулировать мужчиной и будет тебе счастье. А вообще, твоя задача вдохновлять и прислуживать. Муж налево ходит? Так это ты виновата! Ты давно его вдохновляла? Твоя соперница давно уже все женские тренинги обошла и уже полноправно посасывает ваш семейный бюджет.

Первая встреча

Спустя годы метаний и поисков себя, я сижу в кабинете психотерапевта. Кабинет выглядит странно. На большое удобное кресло накинуто фиолетовое покрывало. И удобный диван также застелен фиолетовым плюшевым покрывалом. Стены голубого цвета. А на полках вперемешку с сертификатами стоят иконы. Я думаю, что, может быть, этот странный набор и ядовитый дизайн кабинета — это какая-то терапевтическая уловка? Чтобы сразу вычислить психопата.

Вообще нет людей без проблем. Есть люди, которые их не признают. Все началось с книг по саморазвитию. Затем книги дополнили тренинги. И чем больше я погружалась в самокопание, тем больше находила у себя проблем. Даже если вы обнаружите у себя кучу комплексов, нелюбовь к себе, саморазрушение, деструктивные сценарии в голове, вы все равно

самостоятельно никогда с ними не разберетесь. Открою тайну для многих. Психологи тоже ходят к психологам.

Я поняла, что у меня полный набор зависимостей и в отношениях с мужчинами я каждый раз проживаю один и тот же сценарий. Обнаружила у себя зависть, соперничество, ревность и жуткую обиду на маму. А психотерапевт обнаружил у меня явные признаки тревожного и обсессивно-компульсивного расстройства. И раньше всё это было абсолютно нормальным и не вызывало никаких вопросов и сомнений в моей психике, ведь так живут все люди. Все ревнуют, все расстаются и встречаются с плохими парнями, у всех бывают нервные срывы. Завидовать — плохо. Контролировать свою вторую половинку — это нормально. Доверяй, но проверяй — известная истина. Секс на первом свидании — неприлично. А когда прилично? Непонятно.

Встречаться надо с хорошим парнем, выйти за него замуж (раз уж он хороший) и родить ему детей. А кто он такой, этот хороший парень? По каким критериям определяется?

За хорошую работу надо держаться. Хорошая работа — это график, оклад и официальное оформление. Надо жить как все нормальные люди. Хватит выдумывать. Вся страна так живет, и я так жила. И парня ждала хорошего, чтобы выйти за него замуж. А хороших всех ещё щенками разобрали. Это тоже все знают. Поэтому надо брать то, что есть. Ведь человека можно переделать. Воспитать. Или дрессировать, как собаку.

Не все книги по саморазвитию хороши. Это я поняла, когда столкнулась с чувством вины и выгоранием. Перечитав мотивирующую литературу, в какой-то момент ты обнаруживаешь себя сидящим всё ещё в том же положении, на том же месте спустя год. И не понимаешь, что не так. Ну вот же! Я позитивно мыслил целый год. Я работал! Я представлял свою цель! Я же вижу, что другие люди успешны. Я же верю, что это возможно. А я всё ещё не миллионер. Ну всё понятно — я говно. Мне не дано. Я думал и не богател. И в этот момент происходит мощнейший откат назад.

Девиз женских тренингов: научись манипулировать мужчиной и будет тебе счастье. А вообще, твоя задача вдохновлять и прислуживать. Муж налево ходит? Так это ты виновата! Ты давно его вдохновляла? Твоя соперница давно уже все женские тренинги обошла и уже полноправно посасывает ваш семейный бюджет.

Слава богу, что помимо всего этого шлака, делающего тебя ещё более неуверенным в себе, есть художественная литература, в которой можно обнаружить обычную жизнь обычных людей, со всеми их горестями и страданиями. Главное, не смотреть психологические разборы на любимых персонажей.

Со всем этим багажом я пришла к психотерапевту. Нашла я его не сразу. Перед тем как разобраться, как выбрать хорошего психолога, я ещё ошиблась пару раз. Первый раз мне предложили бесплатную консультацию. Бесплатная, потому

что он, она точнее, расширяет клиентскую базу и таким образом привлекает клиентов. Я с радостью согласилась. Наша консультация началась с колеса баланса. Да уж, а то я без колеса не знала, что в сфере любви у меня полный ноль.

Дальше последовал вопрос:

— А что я делаю для того, чтобы найти мужчину?

— В смысле? А что надо делать? Ну книжки читала, тренинги смотрела.

— Вот когда ты ищешь работу, ты составляешь резюме, выбираешь подходящий вариант, ходишь по собеседованиям. В личной жизни надо делать то же самое. Надо тоже искать и создавать возможности.

— Например?

— Например, сайты знакомств. Чем больше сходишь на свидания, тем больше вероятности встретить своего человека.

От подобных советов меня бомбит. Но в тот момент я решила поверить психологу и, переступив через все свои убеждения, принципы и страхи, зарегистрировалась на сайте знакомств. Даже не знаю, сейчас рассказывать или вынести это в отдельную главу? Пока вы не разберётесь в своей голове, вы можете перебрать миллион и миллиард мужчин, посидеть на всех сайтах знакомств и применить все манипуляции — ничего хорошего из этого не выйдет.

Следующая попытка обратиться к психологу состоялась ещё через год. Там мне тоже рассказали об убеждениях, ко-

торые надо прорабатывать, о сайтах знакомств и том, что в направлении к своей цели надо хотя бы лежать. Лежать в направлении замужества я умела. Но что-то предложений не поступало.

А третья попытка была вообще странной. Психолог залез сходу туда, куда лезть нельзя, проработал то, что не просили, и подписался на меня в соцсетях. Так я побывала у коуча, энергопрактика и теттахиллера. Эти специалисты имеют смелость лечить души других людей.

Советы о сайтах знакомств для человека, который в принципе не умеет строить отношения, — это то же самое, как совет сесть на диету человеку, который страдает расстройством пищевого поведения. Или совет человеку, находящемуся в депрессии, перестать ныть. Вы знали, что депрессия — это серьезный диагноз?

А ещё хороший совет в свой адрес слышала: «Тебе просто надо выйти замуж», «Да тебе просто надо родить. Для себя». Ха-ха.

Или вот еще:

- Тебе просто надо развестись.
- Тебе просто надо похудеть.
- Тебе просто надо потрахаться.
- Тебе просто надо найти нового мужика.
- Тебе просто надо бухнуть.
- Тебе просто надо полюбить себя.

Шутка из сети: если не хочешь, чтобы тебя настигали па-

нические атаки, просто не паникуй.

Про любить себя твердят все вокруг. Уже дети знают, что себя надо любить. Но хоть кто-то рассказал нам, как это делать? Вроде же, люблю себя — скажет любой среднестатистический человек.

Человек, любящий себя, не будет себя убивать. Человек, который любит себя, любит своё тело. А это значит, он не будет убивать тело на работе, пихать в него дерьмовую еду или вливать тонну алкоголя, зная, что мозг атрофируется. К спортзалу до последнего издыхания и бесконечному самосовершенствованию, как внешнему, так и внутреннему, это тоже относится. Человек, который любит себя, ни за что не будет жить с тем, кто отвергает его. Или бьет. Или морально уничтожает.

Да, все вопросы к своей любви, самооценке и детским травмам и комплексам. Но ни в одной мотивирующей книге об этом не написано. Никто в соцсетях не учит себя любить по-честному. Все говорят о принятии себя. Но не дают инструкций.

Со временем я узнала, что есть глубина. Что есть вещи, которые нельзя решить, приняв ванну, сменив мужчину или переехав в другой город. Я сменила три города и везде находила одни и те же проблемы. Я могла решить вопросы с работой, с деньгами, разобраться со своими страхами, попробовать новое, но я никак не могла разобраться со своими чувствами.

Психолог предложила мне выбрать, куда сесть. И я выбрала кресло у окна и напротив двери.

— Давайте знакомиться. Как вас зовут? Расскажите о себе.

— Меня зовут Настя. Ко мне можно на «ты».

Я рассказала общие вещи. Сколько мне лет, где живу, где училась, кем работаю. Мне 30 лет, я много учусь и много работаю. Работаю я менеджером по продажам в строительной компании, но планирую стать психологом.

— Меня зовут Ольга Викторовна. Ко мне можно на «вы». Я — психотерапевт. Мне 52 года. Я замужем, у меня двое детей. Психотерапией я занимаюсь уже более 10 лет. Также я работаю в «Кризисном центре для женщин, попавших в сложную жизненную ситуацию». Какие вопросы обо мне вам интересны? Спрашивайте.

— Ничего не интересно, — я смущённо улыбнулась. Мне правда было ничего не интересно, кроме того, что вылечат меня или нет. — Вы проходите супервизию?

— Да, супервизия обязательна. Также восемь лет личной терапии, и сейчас я тоже прохожу личную терапию. Конфиденциальность гарантирую. Ещё что хотелось бы знать?

— Ничего, всё понятно.

— Хорошо, расскажите о своей семье. Какие у вас отношения с родителями?

На первом приёме я плакала 1,5 часа. Это было ужасно, но я не могла контролировать поток своих слёз. Происходя-

щее казалось мне ужасно глупым. Какого хрена я размазываю сопли перед чужим незнакомым мне человеком. Но психолог заверила меня, что это всё абсолютно нормально и даже хорошо.

— Что натолкнуло вас на мысль пойти к психологу?

— Куча тренингов, соответствующей литературы, карантин и коучинг.

Для того, чтобы я была хорошим психологом, мне в первую очередь необходимо разобраться в своей голове. Ещё я обнаружила, что все успешные и богатые люди ходят к психологам и не стесняются об этом говорить. Ещё поняла, что у меня одинаковый сценарий на протяжении нескольких лет в отношениях с людьми. Ещё меня бесит, что я никак не могу продвинуться вперёд, хотя чувствую, что готова выйти на новый уровень. Ещё я хочу жить так, как хочу, и не зависеть от своих страхов и чужого мнения. Все вокруг говорят, что мне пора замуж. Бабушка требует, чтобы я срочно родила. Мама требует, чтобы я срочно с кем-то познакомилась.

— А вы сами что хотите?

— А я хочу отдохнуть.

— А что вы хотите получить от терапии? — спросила О. В.

— Я хочу понять себя. Почему я постоянно повторяю одни и те же ошибки в отношениях? Почему не могу быть счастливой? — ответила я, чувствуя, как внутри меня поднимается волна эмоций.

— Это хороший старт. Понимание — это первый шаг к изменению. Давайте начнём с того, что вы расскажете о своих последних отношениях.

Я начала рассказывать о своей последней влюбленности, о том, как всё начиналось с романтики и страсти, а затем он просто исчез. Я говорила о своих страхах, о том, как всё несправедливо, о том, как со мной поступали множество раз, и всё время задавалась вопросом: «Что я делаю не так?». Ольга Викторовна слушала меня внимательно, иногда задавая уточняющие вопросы.

Не знаю, зачем мне нужна была первая консультация. Наверно, просто поплакать. Но общая картина была составлена. Всему виной мои холодные отношения с мамой, приправленные бабушкиной деспотичной любовью.

Я поняла, что все эти тренинги и книги лишь отвлекали меня от настоящих проблем вместо того, чтобы помочь их решить. Я искала ответы на вопросы, которые не имели простых решений, и в итоге запуталась ещё больше.

Вторая встреча

В кабинете психотерапевта, где мягкий свет лампы создавал тёплую атмосферу, я сидела на удобном кресле. О. В. спокойным голосом задавала мне вопросы, которые заставляли меня погружаться в себя.

— Что вы чувствуете сейчас? — спросила она, вниматель-

но наблюдая за мной.

Я попыталась собрать мысли. Внутри меня бушевали эмоции, но я не могла их распознать.

— Не знаю... смешанные чувства — произнесла я, ощущая, как в горле застревает комок.

— Это какие? — продолжала она с терпением.

Я замялась, глядя в пол. В голове царил хаос. Я не понимала, что происходит внутри меня.

— Не понимаю — вырвалось у меня с отчаянием.

— У меня есть такая табличка. Это таблица чувств и эмоций. Она должна вам помочь. — женщина положила передо мной лист А4 с напечатанной на нём таблицей. Таблица разделена на несколько колонок, в каждой колонке столбец с названием чувства. Откуда столько слов? Мы что, всё это испытываем?

О. В. не спешила. Она просто ждала, позволяя мне осознать свои чувства.

— Что вы чувствовали тогда? — снова спросила она.

Я закрыла глаза и попыталась вспомнить.

— Не помню — прошептала я, чувствуя растерянность и беспомощность.

— Злость?

— Ненависть.

Ольга Викторовна кивнула с пониманием.

Я вышла из кабинета с ощущением лёгкой тревоги и надежды одновременно. Впереди лежал путь самопознания,

полный открытий о себе и своих чувствах. Стало понятно, что я свои чувства плохо распознаю. На вопросы о чувствах я отвечала примерно так:

— Что вы чувствуете сейчас?

— Не знаю, смешанные чувства.

— Это какие?

— Не понимаю.

— Что вы чувствовали тогда?

— Не помню.

— Что чувствуете?

— Не знаю.

— Какое чувство вы испытываете по отношению к своей работе?

— Ненависть.

У меня появилось задание — вести дневник своих чувств. Фиксировать свои эмоции в течение дня. Что я чувствую сейчас? — подумала я про себя и почувствовала лёгкое беспокойство.

Третья встреча

Я постоянно твердила, что хочу отдохнуть.

— А когда вы отдыхали последний раз?

— Я сейчас отдыхаю, я на больничном.

— А что вообще для вас настоящий отдых? Вы знаете?

— Ну да. Это когда путешествия, новые впечатления, не думать ни о чём, веселиться, наслаждаться, получать удо-

вольствие.

— А когда вы в последний раз так отдыхали?

— в 2019 году.

— Сколько дней?

— Десять.

— То есть, последний раз вы отдыхали два года назад десять дней.

— Да.

— А со скольких лет вы работаете? Расскажите о том, как вы работали.

На третьей консультации выяснился совершенно неожиданный для меня диагноз — трудоголизм.

— Чем вы хотите заниматься? Какую работу вы хотели бы? Что вы хотите?

— Я хочу заниматься любимым делом, приносить пользу людям, работать 4 часа в день по графику, который сама устанавливаю, хочу работать, когда хочу и где хочу. Хочу отдыхать, когда хочу и сколько хочу, а не два раза в год.

— Напишите сейчас: я хочу отдохнуть, потому что:

— Устала.

— Я устала потому, что — О. В. предложила продолжить фразу, первое, что придёт в голову.

— Потому что меня бесит моя работа, бесят мои клиенты, я их ненавижу, ненавижу, когда они мне названивают, ненавижу, когда они задают свои тупые вопросы, бесят меня. Хочу работать, как я хочу и когда хочу, и откуда хочу!

— Отлично!

Тренинги не прошли даром. Только за последний год я получила второй диплом, прошла обучение по блогерству, научилась создавать сайты, обучилась на сммщика, таргетолога, копирайтера, коуча, завела два своих блога и умудрилась создать свой курс по копирайтингу. Прошла массу, просто гору тренингов и марафонов. И поступила в институт на специальность «Психология».

Но я была энергетически истощена, не понимала, что мне со всем этим делать, почему болею второй месяц подряд и почему у меня совершенно нет сил, хотя, казалось бы, мотивация есть.

Смешно, конечно, но трудности возникли с тем, чтобы просто отдыхать. После консультации я долго не могла уснуть. Я настраивалась на то, чтобы завтра не делать ничего. Вообще ничего. С учётом того, что у меня был больничный я и так могла лежать весь день. Не прикасаться ни к каким обучениям, не отвечать на звонки по работе, не выполнять никаких заданий и не смотреть никаких тренингов.

Утром я проснулась, и первая моя мысль была: «Так. Ты сегодня ничего не делаешь, ты помнишь? Смотри, не забудь!».

На следующий день я не выдержала. Я начала паниковать, что упускаю столько времени впустую. Решила убратсья. Убралась. Просидела 2 часа в ванной. Пыталась помедитировать. Смирилась с тем, что это чушь собачья и сидеть

с одухотворенным видом даже десять минут для меня пытка. Включила урок по коучингу и убедила себя, что посмотрю только одним глазком. Выполнила задание с финансового тренинга и убедила себя, что это необходимо, а то меня исключат из группы.

На третий день все же, я разобралась как надо действовать. И начала себя спрашивать, я действительно сейчас хочу написать пост в соцсети или это чувство вины? Я точно хочу сейчас посмотреть урок или я боюсь не успеть? Я точно хочу сейчас медитировать или я себя заставляю? Зачем мне вообще эта медитация? Что она мне дает, кроме раздражения и фотки в соцсетях? Я хочу испечь торт? Странное желание ... оно мое или это опять чувство вины от того, что я лежу целый день?

Я отправила в чёрный список свой рабочий номер телефона. Потому что за день он мог прозвонить 20 раз. И каждый раз этот звонок вызывал адский приступ раздражительности. Отнесла телефон в другую комнату, чтобы не было соблазна умничать в соцсетях. И заставила себя смотреть «Мстителей» по телевизору.

Зато я выяснила, почему меня так сильно бесили люди, которые целый день могут лежать и смотреть сериал. Тупой сериал. Или два часа бесцельно листать ленту в соцсетях. Все потому, что я не могла себе этого позволить. Если вас кто-то сильно бесит, обратите внимание, почему? Что такого делает этот человек, чего вы себе не позволяете?

Ещё через день у меня проснулось вдохновение, и я начала писать этот рассказ. Или повесть. Или исповедь. Не знаю, что это. Вдохновения у меня тоже не было больше года, я даже не смогла закончить своё предыдущее произведение, так и висит с дурацким концом, разочаровавшим моих читателей.

Четвертая встреча

Я постоянно твердила, что хочу отдохнуть. Эти слова звучали в моем сознании как заклинание, но реальность была далека от желаемого.

— Когда вы говорите, что хотели бы приносить пользу людям, что вы вкладываете в это? Почему вам хотелось бы помогать?

Так выяснилось, что в душе я — спасатель.

Сначала я не согласилась. Ну нет, не похоже на меня. Я же не бегу по первому зову кого-то выручать. И не предлагаю свою помощь всем подряд. А потом вспомнила. Вспомнила свои порывы помочь человеку измениться. Многим людям. Я бы даже сказала всем подряд. Вспомнила, как я могла сделать что-то в ущерб себе. Вспомнила, как я могла проглотить плохое отношение к себе, лишь бы никого не обидеть. Причём спасателем я работала как в отношении мужчин, так и в дружбе, так и в работе.

О. В. снова задала вопрос:

— Что вы чувствуете?

Я вздохнула глубоко:

— Разочарование...

Пятая встреча

— Расскажите, что произошло за время, пока мы с вами не виделись? — спросила Ольга Викторовна, её голос звучал мягко, но уверенно, как всегда. Я сидела в ее кабинете на диване, который был накрыт жутким фиолетовым покрывалом, и чувствовала себя немного неуютно. Вокруг царила тишина, лишь из окна доносился шум проезжающих машин и редкие голоса прохожих.

— Отдых и телевизор мне на пользу, у меня проснулось вдохновение, — произнесла я, стараясь скрыть легкое волнение. Внутри меня всё ещё бушевали эмоции, но я пыталась держать их под контролем.

— Отлично. А ещё что-то было? Чувства, эмоции? — продолжала она, внимательно глядя мне в глаза.

— Да... у меня приступы гнева, когда мне звонят в нерабочее время. — Я почувствовала, как напряжение нарастает в груди. Вспомнила те моменты: телефонный звонок среди ночи или в выходной день вызывал во мне бурю недовольства.

— Расскажите подробнее.

Пятая консультация оказалась удивительно простой. У

меня не вылилось ведро слёз и не было душераздирающих рассказов.

— Давайте вернёмся в детство, в самый ранний период. Когда вам ещё казалось, что вас хотят изменить? — спросила она с доброй настойчивостью.

— Не понимаю вопроса. — Я нахмурилась и отвела взгляд к полу. В голове царила пустота.

— Когда вы почувствовали, что вам навязывают правила и не принимают такой, какая вы есть?

Тишина затянулась. Я долго молчала; память словно отшибло. Я не могла вспомнить ни одного момента из своего детства — только серые образы и смутные ощущения.

— Вы говорили о том, чтобы рассказывать вам о своих снах. Мне приснилось три ярких сна.

— Время нашей консультации подходит к концу. Вы сейчас расскажите о них, а разберём сны на следующей встрече.

Я глубоко вздохнула:

— Мне снилось, что меня душит психолог... Не вы, другой. Я проснулась от того, что моя рука держит меня за шею.

Ольга Викторовна слегка приподняла бровь:

— А ещё что снилось?

— Ещё мне снилось, что я в церкви и там случился пожар.

Она кивнула с интересом:

— И в эту же ночь мне приснился ещё один сон. Я поехала к морю... в маленький город. Город называется Стародуб.

— Что за город? Какие у вас с ним ассоциации?

— Никаких! Я не знаю этот город. Даже не представляю, откуда это в моей голове. Но я, конечно же, залезла в интернет и, представляете, этот город существует!

— Интересно... Как, говорите, название?

— Стародуб... Зелёный такой. Там море или река — я не поняла. Но очень много зелени... И закат такой красивый...

Ольга Викторовна улыбнулась:

— Я попрошу вас к следующей нашей встрече нарисовать свои сны.

Я нахмурилась:

— Это как?

— Как получится! У вас остались ещё какие-то вопросы?

Я немного помедлила:

— Да... вы сказали, что у меня синдром спасателя.

Она приподняла бровь:

— Что, прям так и сказала?

— Ну почти...

Она улыбнулась:

— А вы что думаете?

Я задумалась:

— Сначала подумала, что нет... А потом повспоминала и, пожалуй, соглашусь.

Ольга Викторовна кивнула одобрительно:

— Вы молодец! Не стоит все мои слова воспринимать на слепую веру. Ваша психика лучше всего знает, что с вами на самом деле и какие инструменты вам подходят. Думаю, ваш

сон о том, как вас душит психолог — это сигнал о том, что меня стало слишком много для вас. Наверное, я вас сильно нагружаю... В конце концов вы уже третий раз забываете тетрадь, значит вам для чего-то это нужно...

Слова её звучали как тихий зов к размышлениям. Я почувствовала лёгкое облегчение от того, что кто-то понимает моё состояние и может помочь разобраться в нём.

Шестая встреча

— Почему я всё время плачу? — спросила я, глядя в пол, где светлые плитки отражали мягкий свет лампы. В кабинете стояла тишина, нарушаемая лишь тихим шорохом бумаги и звуками из-за окна.

— А что тут такого? — ответила Ольга Викторовна. Её голос звучал спокойно и уверенно, как всегда.

— Меня это бесит. — Я почувствовала, как в груди нарастает раздражение, словно комок, который не удаётся проглотить.

— Почему?

— Потому что это глупо — всё время ныть. — Я подняла взгляд и встретила её внимательные глаза, полные понимания.

— Кто вам это сказал?

— Нуу... я так говорю... — Я смущённо отвела взгляд в сторону, пытаясь скрыть свои эмоции.

— А что произойдёт, если все увидят, что вы плачете?

— Не знаю... Это как-то стыдно. — Внутри меня разгорелось чувство уязвимости. Я не хотела показывать свою слабость.

— Разрешите себе поплакать.

— Не хочу! Нет! Не хочу, не разрешаю! — Я почувствовала, как голос дрогнул от напряжения.

— Давайте вернёмся с вами в прошлое. В самое раннее детство... Где вы уже это слышали? Кто не разрешает вам плакать?

Я замялась:

— Я не помню...

Она вздохнула и мягко произнесла:

— Извините, я ошиблась.

— В смысле? — Я удивлённо подняла брови.

— Я решила, что вы крепкий орешек и сразу готовы окунуться в терапию. А у вас нет на это ресурсов. У меня есть для вас один мотив. Давайте попробуем с вами расслабиться... Сделайте глубокий вдох...

Я закрыла глаза и представила свой любимый цветок: красную розу с бархатными лепестками, которая цветёт в моём огороде. За этой розой хотелось ухаживать: поливать её, вдыхать её сладкий аромат, но ни в коем случае не срывать цветы. Всё это значило, что я тоже требую заботы и что мне не хватает тепла. Но теперь мне пора учиться самой себе давать эту заботу.

Седьмая встреча

— Настя, вы тоже подарок. Вы тоже можете быть для кого-то подарком.

Я засмеялась:

— Я?? Ха, нет, конечно!

— Почему?

Я покачала головой:

— Потому что я не подарок.

Ольга Викторовна наклонилась чуть ближе:

— Почему вы так решили?

Я вздохнула и посмотрела в окно на серое осеннее небо:

— Потому что у меня тяжёлый характер.

Она приподняла бровь:

— Кто вам это сказал? Вам же это кто-то говорил?

Я вспомнила бабушку и тихо произнесла:

— Да... бабушка...

Ольга Викторовна продолжала смотреть на меня с интересом:

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.