



„ЗАПИСКИ ПСИХОТЕРАПЕВТА - О БУБАШВАБАХ, ТОСКЕ И
НАДЕЖДЕ“

Тамар Малишава

Тамара Малишава
Записки Психотерапевта - О
Бубашвабах, тоске и надежде

<https://litres.ru/73990144>

SelfPub; 2026

Аннотация

Если бы вы могли стать невидимым и тихо посидеть в кабинете психотерапевта, вы бы слышали удивительные истории, ведь каждый человек носит в себе историю, которую не так легко рассказать.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Записки Психотерапевта - О Бубашвабах, тоске и надежде

Глава

**„ЗАПИСКИ ПСИХОТЕРАПЕВТА – О БУБАШВАБАХ,
ТОСКЕ И НАДЕЖДЕ“**

Тамар Малишава

Если бы вы могли стать невидимым и тихо посидеть в кабинете психотерапевта, вы бы услышали удивительные истории, ведь каждый человек носит в себе историю, которую не так легко рассказать.

Перевод с грузинского – автора.

Эта книга не для всех. Не потому, что она сложная, а потому, что она честная.

В ней нет готовых рецептов счастья, быстрых ответов и обещаний «починить» жизнь. Здесь есть то, с чем люди на

самом деле приходят в кабинет психотерапевта: тревога, тоска, страх, одиночество, растерянность и, конечно, надежда.

Эта книга – возможность на время стать невидимым наблюдателем в кабинете психотерапевта. Посидеть тихо и услышать истории людей – их сомнения, боль, тревоги, попытки понять себя и справиться с жизнью.

Иногда в этих историях можно узнать себя. Иногда – поспорить со мной. Иногда – неожиданно согласиться.

Здесь есть мои размышления, вопросы и инсайты, которые рождаются между словами клиента и тишиной кабинета.

Эта книга ещё и про взгляд на мир таких людей, которые однажды перешли ту тонкую грань, где привычная реальность начинает меняться. У некоторых из иллюстраторов этой книги есть психиатрические диагнозы. Их работы – это не просто изображения, а способ показать, как может выглядеть мир изнутри другого опыта.

Иногда этот мир кажется странным, иногда – пугающим, иногда – удивительно знакомым.

Потому что если смотреть достаточно внимательно, то становится видно: несмотря на все различия, у нас у всех гораздо больше общего, чем кажется. Мы все переживаем тревогу. Мы все знаем тоску. И почти каждый из нас ищет надежду. И каждый из нас живет как умеет, а иногда как получается.

Эта книга – попытка увидеть друг друга чуть яснее и честнее.

Посвящение

Эта книга посвящается всем тем, кого я люблю.

Время оказалось совсем не важным фактором, потому что человека может уже не быть на планете Земля, а любовь остаётся и продолжает жить во мне.

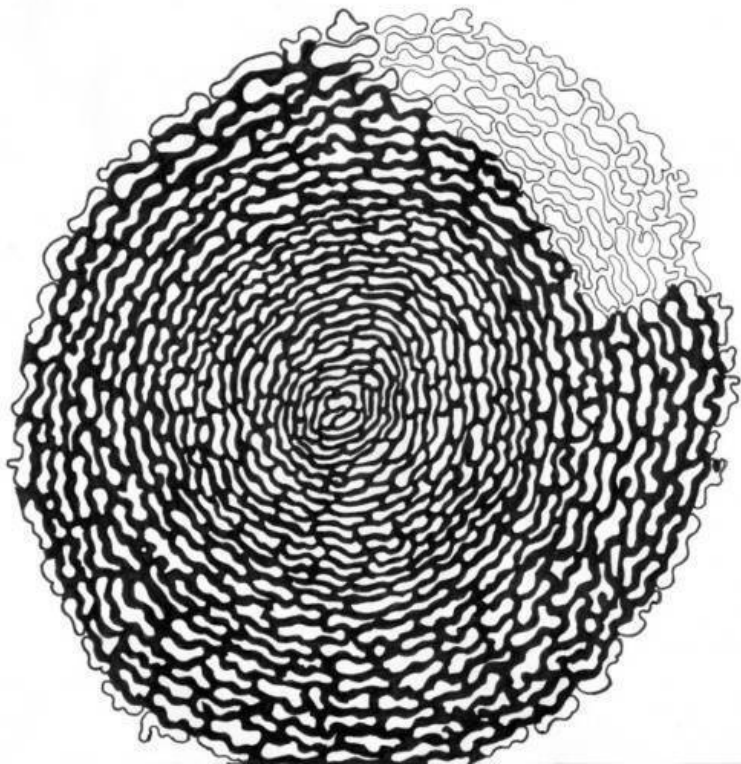
Посвящаю папе. Скучаю, папа.

Бабушкам.

Дяде.

Брату.

И подруге Марике Каттай. Твои последние слова всегда со мной: «Мир большой – увидимся».



TiJaVi

Пролог

Идея издать книгу пришла внезапно, как это часто бывает с важным. Я проснулась утром с мыслью: а что, если собрать

отрывки сессий, добавить к ним немного своих размышлений, немного личных зарисовок, – и получится диалог. Диалог о жизни терапевта, о жизни клиентов, о хрупкости и силе, о том, что прячется в нас. Так всё и закрутилось. Оставалось найти иллюстратора. И на этом пути жизнь познакомила меня с удивительными людьми – самобытными, тонкими, с красивой судьбой. Они рисовали, оформляли, редактировали. И постепенно из отдельных фрагментов начала складываться книга. Без вас её бы не было. Я благодарна каждому за этот совместный путь. А перед вами его плод.

...

Вроде так много можно о себе рассказать, но мне хочется поделиться внутренней тишиной и покоем. Присутствием в том моменте, который вы прямо сейчас проживаете. Читая эти строки, прожить их всецело. Ощутите себя – как сидите, стоите. Вам сейчас холодно, тепло, прохладно? Вам сейчас удобно? Присмотритесь и прислушайтесь, этот момент неповторим. И прожить его мы можем лишь однажды, а после – только вспоминать и возвращаться к нему в собственной памяти.

Недавно, я случайно наткнулась на свои старые записи и вдруг осознала, насколько изменилась за последние годы. Моё мироощущение, восприятие, проживание жизни – всё стало иным. Это всего лишь пара лет, но будто бы прошло десять.

Время так относительно, как и многое в нашей жизни. Единственное, что по-настоящему имеет значение, – это навечное, нематериальные ценности, которые мы накапливаем и, возможно, возьмём с собой в своё последнее путешествие.

Однажды наступит такой момент, когда я стану историей. И мне интересно, какая это будет история. Конечно, узнать этого мне не дано. Но я вправе выбирать, какой след оставлять. Хочу, чтобы моей религией была любовь.

Помогать всему живому и неживому словом, делом и в силу своих небольших возможностей, конечно.

В детстве, когда меня спрашивали, кем я хочу стать, я не понимала сам вопрос. Как это стать? Я уже есть. Тогда взрослые уточняли: «Ну хорошо, какую профессию ты выберешь?» И я отвечала: фея. Быть феей значило прилететь, рассыпать немного волшебной пылицы – и чтобы всем стало легче, ну хоть чуток. Чтобы все стали счастливы хоть на минутку.

Тогда это казалось таким простым и естественным – прилететь и рассыпать волшебную пылицу. Сейчас я вспоминаю это с улыбкой и думаю, что в этом моём детском ответе уже был намёк на мою будущую профессию, исходя из желания оказаться рядом и поддержать. Но тогда ещё я не знала слова «психотерапевт».

Мне хочется жить – не оглядываясь назад и не заглядывая слишком далеко вперёд. Идти честно по жизни, со своей правдой, со своей религией, любовью. А на этих страничках

хочется поделиться с вами такими искренними, глубокими моментами из моей практики.

С любовью,

Тамар Малишава



Эта книга соткана из реальных историй, которыми со мной делились мои клиенты. И из моих собственных – честных, не всегда удобных. Это отрывки наших сессий, драгоценные осколки, отшлифованные самой жизнью. Ведь лучший режиссёр – сама жизнь.

В этих историях живут реальные люди, со своими буба-швабами. С тем, что прячется в темноте: страхами, стыдом, обидами, несбывшимися надеждами. С тем, что иногда мешает дышать, а порой, наоборот, помогает выжить.

Благодаря людям, которые украсили эту книгу своим видением, она стала объёмнее и живее. Благодаря моим иллюстраторам, с непростой жизнью, с хрупкой психикой и тонким взглядом на мир, Анастасия Клименко (Anastasia Klymenko) и Яна Тинт (Jana Tint – TiJaVi).

В книге есть и мои собственные зарисовки, художницы-любителя. И мои честные истории и размышления тоже здесь.

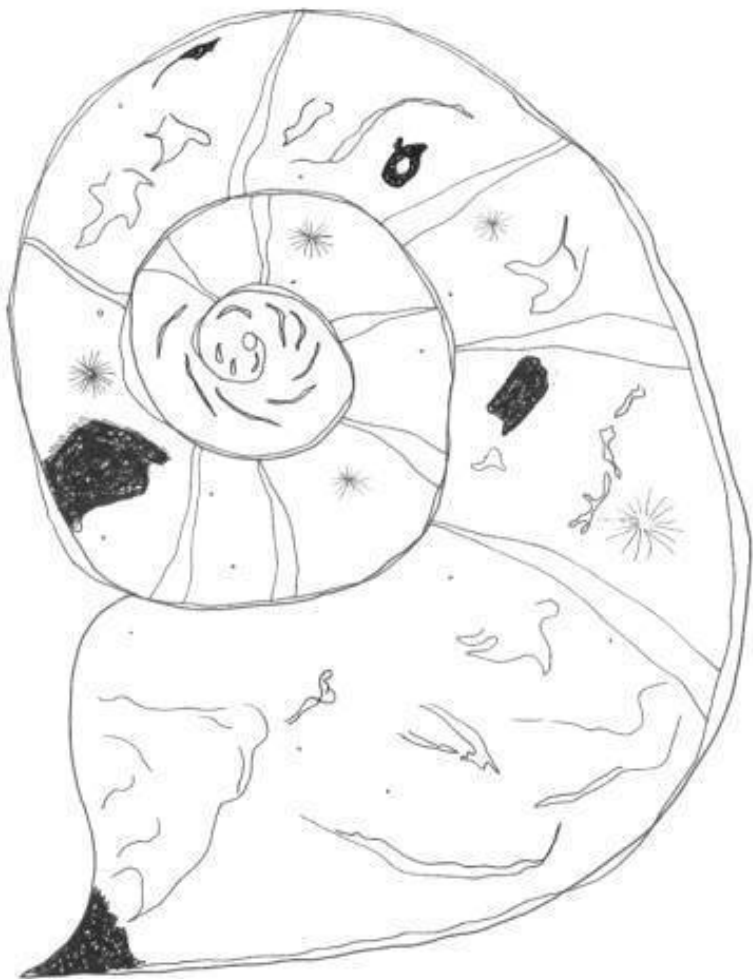
Вы вместе со мной сможете заглянуть в закоулки человеческой души. Не ради сенсаций, а ради понимания, ради узнавания себя, ради того тихого момента, когда становится чуть яснее.

Несмотря на то что это всего лишь отрывки сессий, в них много человеческой глубины, тоски, надежд, страхов, стыда... Хочется перечитывать их, возвращаться к ним и проживать их заново.

Я благодарна каждому клиенту за доверие и согласие на публикацию этих бесценных фрагментов жизни.

И если эта книга поможет вам мягче отнестись к своим бубашвабам, значит, она появилась не зря.

P. S. Сербское слово *bubašvaba* (бубашваба) в прямом значении – таракан. В этой книге термин «бубашваба» используется как метафора: это внутренние страхи, стыд, обиды, болезненные воспоминания и скрытые части личности – то, что прячется в темноте, но остаётся живым и устойчивым. В дальнейшем под бубашвабами я буду иметь в виду именно эти внутренние, иногда неловкие, иногда пугающие, но человеческие части нас.



TiJaVi

«Благодаря болезни появились мои рисунки. Я рисовала как в самые тяжёлые моменты в своей жизни, так и в добрые. Рисую в основном чёрными ручками. Рисунок помогает мне проявить свою боль и описать тоже, показав рисунки психологу. Было бы здорово показать рисунки и тем людям, кому тяжело описать свои чувства.

Порой рисунки помогают с прошлым, показать те чувства и боль, и любовь. Любовь, что получала вокруг себя. Моего мира не было бы в живых и мне бы не стало лучше, если бы моих близких не был о рядом. Я им очень благодарна!»

Яна Тинт (Jana Tint – TiJaVi)

Все истории в этой книге – отрывки реальных сессий. Они публикуются с разрешения клиентов. Это важное для меня условие – живое, осознанное согласие. Потому что за каждым словом судьба.

Имена, детали и обстоятельства изменены. Иногда объединены, иногда смещены, чтобы сохранить анонимность и при этом не потерять суть.

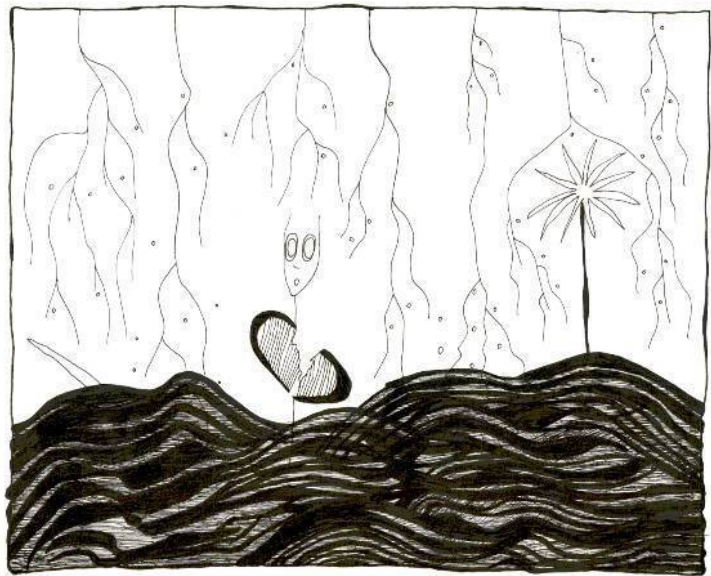
Главное в этих историях – не факты, а переживания, а они

всегда подлинные.

И всё же есть историй, о которых я не буду писать, хотя в моём кабинете их было немало. Мне ни разу не пришло в голову попросить разрешения опубликовать отрывок сессии, где звучала тема сексуального насилия. Не потому, что я сомневаюсь в доверии, а потому, что слишком много боли живёт в этих рассказах, слишком много стыда, слишком много вины, которая этим людям не принадлежит, слишком много запертых, годами не произносимых чувств.

Иногда человек впервые в жизни произносит это вслух. И в этот момент в кабинете становится очень тихо. Там нет места литературе, там есть только хрупкость.

И я чувствую, что некоторые истории должны оставаться в пространстве, где они были впервые услышаны, бережно, без зрителей.



TiJaVi

...

– Порой я просто хочу умереть. Но так как решила не совершать самоубийства, я сижу и просто мечтаю, когда умру.

Она внимательно смотрит на меня.

– Такое бывает иногда. Конечно, я так ощущаю себя не всегда.

– А когда это бывает?

– В разное время... не знаю. Бывает, загоняю себя, сама довожу. Беру на себя тысячу обязанностей, дел и устаю от себя. Просто иногда ощущаю, как же сложно мне с собой жить. Понимаете?

– Значит, есть кто-то в вас, с кем вам сложно жить?

– Да... да, так можно выразиться. Это точно. Я сама себе покоя не даю.

– Расскажите мне побольше о той, что вам покоя не даёт.

– Она реально противная. Ей всё всегда не нравится, всем недовольна, всегда должна что-то делать, суесться. Эмоциональная, на всех нападает, куда-то мчится. Никому не доверяет. Не расслабляется. Это вечный накал: всё должно быть идеально.

– И её смерти вы ждёте?

Посмотрела на меня слегка удивлённо. Затем смотрит в одну точку, задумалась.

– Да... я так не думала. Считала, это я невыносимая, а выходит, она. Её смерти я и жду.

– И что будет тогда? Когда она умрёт, что тогда произойдёт?

– Я выдохну наконец и стану жить своей жизнью... Нет, даже больше – я стану жить свою жизнь, не то чтобы я только так и живу, вы не подумайте. Порой, когда я устаю, я расслабляюсь.

– Значит, вы это вы в большей степени, когда вы устаёте? И когда вы расслаблены?

– Так выходит... Я сейчас слушаю себя, в беседе с вами, и понимаю, что та часть меня, на которую вы указали, покоя мне не даёт. И только когда я выдыхаюсь от усталости, тогда я это я. И это так странно.

Мы сидим в молчании какое-то время.

– Вам важно понять, откуда и как появилась эта беспокойная часть вас? Или мы сразу перейдём к тому, о чём вы сказали, – к её «кончине»?

– Да. Я хочу знать, что это и откуда.

– Тогда давайте исследуем.

Иногда какая-то часть нас становится настолько громкой, что мы начинаем ненавидеть себя, она буквально перекрывает нас. Мы начинаем уставать от себя и ждать тишины любой ценой. Но дело не в «казни» какой-либо части себя. Дело в знакомстве с ней.

Иногда мы гораздо больше нуждаемся в генеральной уборке, чем в вынесении приговора. Расставить по местам, смягчить и договориться, а может, и модифицировать, чтобы с собой подружиться.

Ведь нам с нами ещё жить и жить.



TiJaVi

...

Этот текст я написала давным-давно. Тогда мне казалось, что многое в отношениях можно объяснить и даже исправить, если найти правильное убеждение и отменить его, ну или изменить. Сегодня мой взгляд стал тоньше. Опыт показал: всё гораздо глубже и бережнее.

Но я оставляю эти отрывки почти без изменений, как

часть своего профессионального пути. Отрывки, с позволения клиентов:

«Тогда было так больно... я решила в тот момент, что больше так не хочу. Что у меня есть ради чего жить, буду строить карьеру, это у меня и так хорошо получается. Он сделал мне очень больно, было ощущение, что моё сердце испепелилось».

«Только с ней у меня появилось ощущение, что я дома... Знаете, это такое тёплое, греющее душу чувство. Только с ней мне снова захотелось праздников и только с ней я готов был создать семью. Но её отказ был для меня как кол в сердце. А теперь у меня есть отношения, но они все пустые и недолгие».

«Мне тогда было так невыносимо тяжело и горько, я могла только валяться и смотреть в потолок. Наверное, именно так выражается депрессия. Я словно была на дне. Его игнор и молчание оказались для меня равносильны издевательству. Я ведь впервые открыла сердце человеку. Конечно, были и до него отношения, но сказать, как он дорог мне, как важно, что он есть на белом свете, и сказать те самые слова „я люблю тебя“ мне захотелось лишь ему. Когда я отлежалась в своём глубоком эмоциональном гробу, я сказала себе: „Хватит! Больше мне эта любовь-морковь не нужна!“ И её в моей жизни и правда нет».

Я привела лишь несколько фрагментов, чтобы поговорить о том, почему порой не складываются отношения в паре. Те-

ма эта, конечно, не так проста, поэтому только частично подниму её.

Каждому второму, если не первому, когда-то разбивали сердце. Когда слышишь столько печальных историй, порой думаешь: это планета разбитых сердец. В тот момент, когда боль невыносима, каждый даёт себе обещание: больше так больно не будет. И это обещание постепенно превращается в убеждение. В долгосрочную внутреннюю программу. Потом наступает весна или лето, и мы, забыв о своём зароке, открываемся новому опыту. Вот только программа продолжает работать, её никто не отменял. Она стоит на страже нашего сердца и души.

В психологии это называют самосбывающимся пророчеством. Однажды мы дали себе обещание: больше так больно не будет, – и начинаем видеть мир через призму этого убеждения. И тогда происходит примерно так:

- Я влюбился в истеричку.
- Я истеричка? Я не истеричка!
- Я сказал, что люблю тебя, а ты услышала лишь слово «истеричка».

Пока мы смотрим через призму своего страха, мы слышим не «я люблю тебя», а подтверждение того, что любовь ранит. Тогда мне казалось, что первый шаг – отменить своё же обещание, переписать программу. Сейчас понимаю: всё намного тоньше. Эти обещания когда-то помогли нам выжить, они были нашей защитой. И порой то, что мы со-

бираемся отменить, оказывается несущей конструкцией нашей психики, тем, что удерживало нас, когда было особенно больно. Если разрушить этот костыль резко, можно обрушить и всё остальное. Поэтому, прежде чем что-то отменять, важно понять, зачем это появилось, увидеть, для чего и что на нём держится. И только потом можно осторожно что-то менять. Не уничтожать часть себя, а войти с ней в диалог.

...

Порой в этой книге можно будет побыть путешественником во времени. Есть отрывки моих размышлений о будущем, а есть те, в которых я оглядываюсь назад и с любопытством изучаю себя в прошлом, свои реакции, мысли и чувства спустя годы. Как и в этом отрывке. Любопытно встретиться с собой из прошлого.

Итак, вот она, я из прошлого.

Делюсь своим вчерашним днём

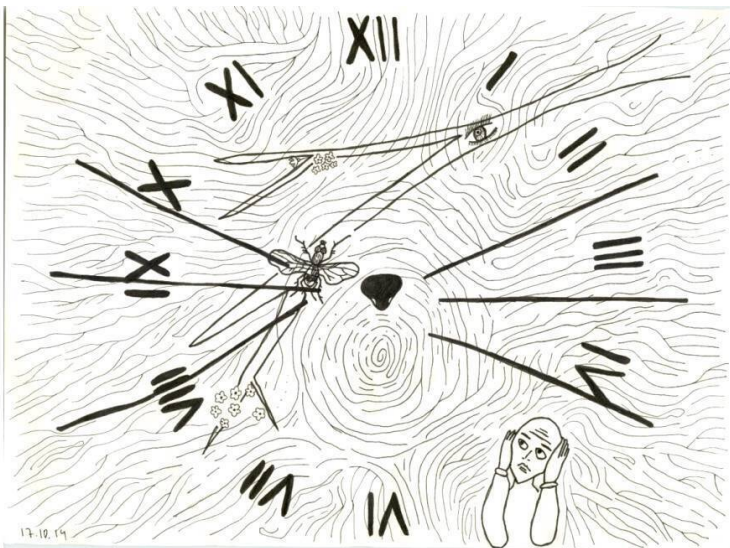
У меня было запланировано несколько встреч, и я, как мне казалось, тщательно подготовившись, выбежала на первую. Зная себя, даже зарядник от телефона прихватила. Первая встреча прошла успешно. Я решила позвонить, чтобы уточнить насчёт следующей, и обнаружила, что как бы я ни искала, в сумке нет мобильного телефона. Я, конечно, расстроилась. Но время в запасе было, и находилась я недалеко от дома. Решила быстро проехать несколько остановок

на трамвае. По дороге меня навестила мысль: вот ведь дурная голова ногам покоя не даёт. Мысль эта мне не очень приглянулась, и я решила поменять её на другую: я наматываю шаги на шагомер – значит, я молодец.

В этот момент в трамвай поднялась бабушка с костылём и сумкой на колёсиках. В ту же минуту трамвай резко двинулся, и бабушка, не успев схватиться за поручень, начала падать спиной на пол. Я оказалась рядом и, даже не успев сообразить, что к чему, поймала себя на том, что держу её и помогаю ей вернуться в вертикальное положение. Только потом мелькнула мысль: откуда у меня столько сил появилось? Бабушка с благодарностью посмотрела на меня и сказала:

– Если бы не вы, я бы разбилась.

Прошло время, а я всё думаю: то, что сначала кажется досадной оплошностью, иногда оказывается частью гораздо более тонкой логики жизни. Случайности, похоже, не всегда случайны.



TiJaVi

Когда спокойно – странно!

– С ним всё всегда ровно, всё спокойно.

– И тебе не хватает чего?

– Сюрпризов приятных. Потому что, пока я не скажу, не будет цветов, например. А мне нужны цветы просто так – не по заказу, а спонтанно. Чтобы неожиданно, понимаешь?

– То есть тебе не хватает неожиданностей?

– Ну да... всё и всегда ровно.

– И к этому «ровно» ты не привыкла?

– Нет. Это странно и непривычно.

– Ты говорила, что дома родители часто устраивали эмоциональные качели. Погода в доме менялась стремительно.

– Да, так и было. И он знает это и говорил мне: «Я не могу любить тебя так, как тебя любили дома, я так не умею».

– А как ты хочешь, чтобы тебя любили?

– Похоже... Мне нужны всплески эмоций, взрыв, волны...

Взгляд задумчивый. Ушла в себя.

Иногда то, что кажется нам скучным, на самом деле просто незнакомо. Если в детстве любовь приходила вместе с тревогой: минуту назад приласкали, потом накричали, потом снова обняли, то психика учится связывать тепло с напряжением, с ожиданием следующего поворота, с бурей, и тогда спокойствие начинает казаться пустотой, а стабильность – отсутствием чувств.

Но если партнёр вырос в эмоционально устойчивой семье, его язык любви может быть другим – тихим, ровным, без взрывов.

И порой сталкиваются не характеры, а сценарии. Психика всегда выбирает знакомое, даже если знакомое причиняет боль. Потому что в нём всё понятно и предсказуемо. А вот безопасность может оказаться непривычной территорией. И чтобы она стала родной, привычной – нужно время.



Тоска по себе

– Прошло двадцать пять лет, но я помнил её всегда. И сейчас, когда мне так плохо, я уже не смог ей не написать. И она ответила... Она очень изменилась, но только внешне. У неё семья, дети, и я уважаю её жизнь и никак не хочу навредить ей. Но это так важно – просто поговорить с ней. Мы любили друг друга и были глупы. Молодость... Даже не знаю, как так вышло, что мы оказались не вместе.

– Почему сейчас? Что случилось, что спустя столько лет вы написали именно теперь?

– Я рискнул... Я болен и не знаю, смогу ли одолеть эту болезнь без неё.

Я знаю о его болезни. Но в этот момент слышу не диагноз – слышу страх. Он опускает взгляд. Пальцы сцеплены, потом медленно разжимаются. Руки лежат на коленях, будто ищут опору. Мне не хочется спешить с вопросами. Я просто остаюсь рядом. Мы молчим. Тишина плотная, и в ней много недосказанного.

И только потом я осторожно спрашиваю:

– Вот что мне любопытно, Александр... а как она может вам помочь или чем?

– Она верит в меня. И я никогда и ни с кем не мог так

открыто говорить, как с ней. Порой и слова были не нужны. Она всегда знала и знает, что мне сказать.

– Я правильно вас понимаю, вы обратились к ней за помощью?

Он слегка улыбается устало:

– Да... это именно так выглядит. Но если честно, Тамара, я обратился к ней за верой в себя.

Иногда мы возвращаемся не к прошлому. А к тому месту внутри себя, где однажды почувствовал себя живым. Двадцать пять лет – большой срок. Но в воспоминаниях время течёт иначе и запоминаются не даты, а состояния. Когда становится страшно, мы ищем того, рядом с кем когда-то могли быть настоящими.

Мне вспомнилась фраза: «Без дыхания тело умирает, без любви умирает душа». С годами я осторожнее с громкими словами. Но в этом и правда есть что-то: человеку нужен кто-то, рядом с кем он чувствует жизнь внутри себя и с кем он вновь может поверить в себя.



TiJaVi

Красный кирпич

– У меня по жизни присутствует чувство, что всё происходит с опозданием. Я всё понимаю с опозданием.

– Если представить эту мысль в виде формы или какого-то образа, подумай, где она присутствует в твоём теле?

Смотрит слегка удивлённо:

– В голове.

– Представь, что мы вытащили это из головы и положили

прямо перед тобой. Что ты видишь?

– Что-то серое... как пластилин. Тяжёлое.

– Какой это пластилин – новый, старый?

– Нет, не новый... он скомканный.

– То есть над ним уже поработали, а форма есть?

– Нет, это что-то бесформенное.

– Присмотрись сейчас. Пока мы о нём говорим, он изменился в цвете или форме?

– Да... теперь он красный. И прямоугольный. Как кирпич.

– Какой это кирпич? Строительный?

– Да. Строительный, тот самый.

– То есть теперь это что-то определённое и может пригодиться для строительства?

– Верно... Удивительно.

– Что именно?

– Что это было в моей голове... и вдруг превратилось во что-то нужное.

Работая с образами, мы говорим с бессознательным на его языке. Фрейд называл это «королевской дорогой в бессознательное». Красиво звучит, как мне кажется. Когда мысль остаётся абстрактной – «я всё понимаю с опозданием», – она давит и беспокоит. Это что-то серое, тяжёлое и бесформенное. Но как только появляется образ, психика начинает движение, и скомканный пластилин вдруг становится кирпичом. И это уже не «со мной что-то не так» – это материал,

из которого теперь можно строить.

Иногда то, что мы считаем своим недостатком, может оказаться строительным элементом нашей истории...



TiJaVi

Непрожитое

– Как это ни страшно, но я должна признаться... этот ребёнок для меня груз, тяжёлый груз. Я его не хотела, была не готова к ребёнку на тот момент. Муж хотел, и я подумала, что ещё один ребёнок в семье нужен. Нехотя и через силу уговаривала себя. Подумала, что и старшему сыну тоже нужен брат или сестра.

– Вы подумали о муже, он хотел ребёнка. Вы подумали о старшем сыне, которому нужен брат или сестра. И единственная, кого вы проигнорировали и кого стали уговаривать, – это вы. Верно я понимаю?

– Да... это так. И теперь я готова бросить семью, разрушить брак. Настолько мне тяжело. Этот ребёнок оказался непосильным грузом для меня...

Она говорит, и я вижу, как сильно её пугает то, что она озвучивает.

Во время беременности у неё умер отец – самый любимый и близкий человек. Она не плакала, потому что было нельзя, ведь она беременна. Нужно было держаться и быть сильной, как ей говорили. Нужно было выносить ребёнка.

Но горе осталось внутри и осталось непрожитым. Невы-

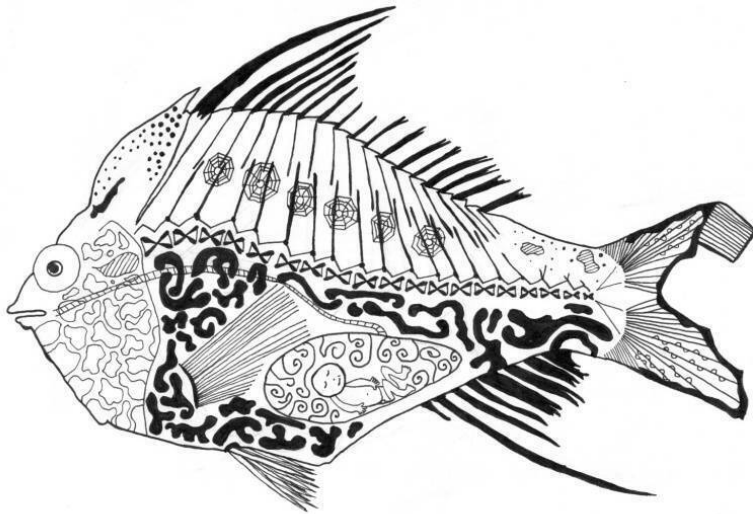
плаканная утрата никуда не исчезла, она лишь поменяла форму. Невыплаканная утрата никуда не исчезла, она лишь поменяла форму: горе в этой женщине замёрзло и окаменело. И тогда ребёнок оказался не причиной боли, а её фоном. Не источником тяжести, а тем, рядом с чем эта тяжесть становилось невыносимой.

Слово «депрессия» означает «давить вниз». Это то состояние, когда нет сил ни сопротивляться, ни чувствовать полноценно. Будто всё внутри сжалось. И тут речь далеко не про слабость.

Депрессия бывает порой единственным способом психики выжить, когда слишком много невыплаканного, невысказанного, непризнанного. Когда слишком больно.

В одной из сессий я услышала: «Я будто тренируюсь в смерти. Но на большее у меня нет сил». Когда человек оказывается на самом дне, ему не нужны советы, ему не поможет «возьми себя в руки». Ему нужно присутствие, пространство, время и вера тех, кто его любит. У него ещё нет сил толкать себя наверх. Но спустя время медленно и постепенно заново выстраивается контакт с собой.

Любовь к собственному ребёнку – естественное состояние, инстинкт, не требующий усилий. Но чтобы снова начать чувствовать, ей ещё нужно оплакать отца.



TiJaVi

Ответственность перед чужой хрупкостью

Этот текст может показаться резким. Но молчать об этом – значит поддерживать то, что не должно становиться нормой.

Недавно я прочитала историю девушки о крайне неприятном опыте работы с психологом. Под её публикацией было много комментариев. Среди них знакомые фразы:

«Что вообще делают психологи? Послушать и покивать я

и бесплатно могу».

«Не доверяю психологам».

Каждый раз, когда я читаю подобное, я чувствую не обиду, я чувствую тревогу. Потому что за этими словами стоит чей-то реальный опыт разочарования. И возможно, чья-то сломанная попытка довериться. И вот об этом мне хочется писать.

Да, слушать могут многие, покивать тоже. Но профессиональное слушание – это не просто молчание в кресле напротив. Это способность быть рядом не вторгаясь, слышать не только слова, но и паузы, не вставлять своё, не торопиться с советом и не примерять ситуацию клиента на собственный опыт.

Это умение помочь человеку увидеть то, чего он по каким-то причинам пока не видит сам. Не вместо него, а вместе с ним. Это совершенно иной уровень присутствия.

Профессия психолога – это не только теория и список прочитанной литературы. И уж точно не только диплом или сертификат. Это личная терапия, регулярные супервизии, интервизионные группы. Это постоянная работа со своими слепыми зонами. Это зрелость.

Психолог – это профессия, требующая пожизненного обучения и постоянной внутренней гигиены.

К сожалению, я сталкивалась с историями, где границы профессии нарушались. Где в кабинете звучали фразы «А чего ты хотела?» «Ну а как ты думал?». Или под видом про-

вокативной терапии к клиенту позволялись унижительные высказывания. Были случаи нарушения конфиденциальности, когда личная история человека неожиданно становилась известной третьим лицам. Это не «особый стиль работы», не «жёсткая правда», это нарушение профессиональной этики.

В терапии нет места осуждению.

Нет места насмешке.

Нет места любопытству ради сплетни.

Есть место уважению, конфиденциальности, ответственности.

Тем, кто выбирает психолога, я всегда говорю: вы имеете право спрашивать об образовании, о количестве часов личной терапии, о супервизии, о профессиональном опыте, о границах компетенции, о том, с чем специалист работает, а с чем нет.

Но после выяснения всех регалий должен случиться контакт. Тот самый внутренний щелчок. Чувство безопасности, понимание, что рядом человек, который выдержит вашу боль, а не самоутвердится за её счёт.

Я часто повторяю: главный эксперт своей жизни – сам клиент. Никто лучше него не знает его историю.

Мы, психологи, не спасатели и не судьи, мы не даём готовых ответов. Мы те, кто помогает распутать, осветить, поддержать, кто может побыть рядом, когда страшно и больно. Иногда – стать временной опорой. Но идти человек всё равно будет сам.

И именно поэтому так важно беречь эту профессию. Профессия психолога держится не на дипломах, а на ответственности перед чужой хрупкостью.

Старые корни

– Мама, смотри, получается, это и старое, и новое дерево одновременно?

– Да, Коста. Тут старые корни. Мы убрали больные ветки, и вместо них выросли новые – зелёные, здоровые побеги.

Этот разговор навёл меня на мысль об архетипах. Слово звучит сложно, но, если говорить простым языком, архетип – это глубинный образ, который живёт в каждом из нас. Что-то древнее и что-то общее, объединяющее людей и нации. То, что мы несём, даже если никогда этому специально не учились. Корни в этом смысле хороший пример. У каждого из нас есть свои корни: гены, семейные истории, прожитый опыт, память поколений и даже больше – память наций и человечество. А мы подобны новым побегам. Можем расти иначе, можем цвести по-своему, но питаемся мы всё равно из глубин, из наших корней.

Предыстория этих размышлений проста. У меня стал погибать цветок в горшке. Мы с ребёнком решили его спасти. Пересадили и обрезали больные ветки. И через несколько месяцев появились новые, здоровые побеги.

Глядя на этот цветок, я подумала: иногда нам тоже нужно обрезать то, что больше не живо, не растёт и не плодоносит.

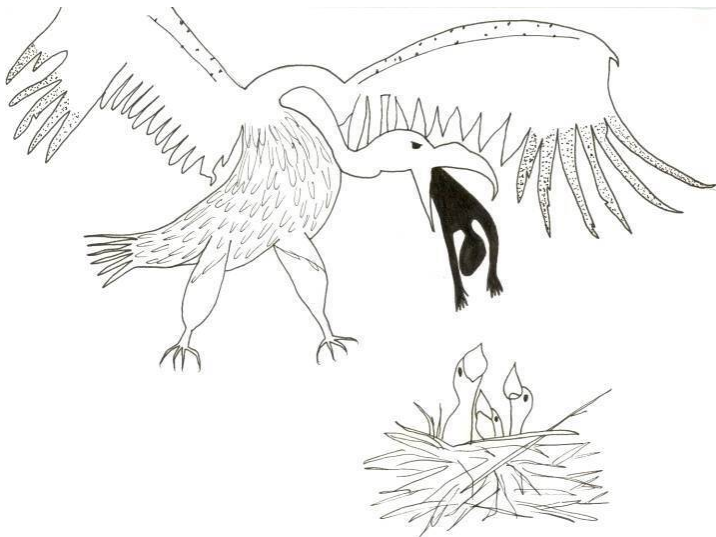
Но корни при этом остаются.

И бывает, если мы скучаем по ушедшим родным, возможно, дело не только в воспоминаниях о них. В нас продолжает жить их опыт, их способ смотреть на мир, их интонации, вкусы и взгляды...

Когда мы оказываемся в новой ситуации и не знаем, как поступить, бывает, ответ действительно рождается не снаружи, а внутри. Не потому, что в нас есть мистическое всезнание, а потому, что в нас есть накопленный опыт поколений – сравнительно небольшой личный и действительно объёмный родовой. И пожалуй, главное – научиться слушать и ещё слышать себя.

И научится различать не голос тревоги, а голос глубин.

Р. S. Просто пересадили цветок. А я вдруг думаю о роде, памяти, архетипах и глубинах. И вроде бы просто горшок на подоконнике, а тут развернулась целая философия жизни.



TiJaVi

Опять любовь...

– А что для вас любовь?

– Это когда дышишь человеком, целиком и полностью.

Я делаю паузу. Нужно время и пространство, чтобы подышать. Пауза, чтобы побыть с тем, что она только что сказала. Мы молча сидим. Она слегка улыбается. Я улыбаюсь в ответ.

– И в случае раскола в отношениях или расставания что же происходит с вами, Анна?

Молчание. Взгляд сосредоточен. Я вижу, как на её лице рождается удивление.

– Выходит... я перестаю дышать?

Снова пауза.

Теперь нужно время побыть с этим инсайтом. По её взгляду понимаю – она ушла в себя. На лице тот же мягкий свет обнаружения.

А я продолжаю думать вслух.

О любви вроде бы говорят так много, пишут, обсуждают, стараются понять. Но одних чувств бывает недостаточно. Если мы лишь следуем за ними, не пытаюсь осмыслить, что именно мы называем любовью, легко потеряться.

Часто мы становимся ровно той историей, которую озвучиваем, я имею в виду любовь. Если любовь – это раствориться в другом, то расставание переживается как удушье или растворение себя.

Если любовь – это проекция, перенос образа, то мы любим не человека, а собственный образ.

Мне откликаются слова Роберта Джонсона. Он писал, что романтическая любовь часто направлена на наши фантазии и ожидания. Мы влюбляемся в проекцию, а не в реального человека.

А вот зрелая любовь – это признание другого таким, какой он есть. Со светом и с тенью, с недостатками и достоинствами, со слабостями и достижениями. Не идеал, не фантазия, а живой человек.

Фромм говорил, что парадокс зрелой любви в том, что двое становятся единым целым и при этом остаются двумя. И тогда дыхание не исчезает. Даже если отношения меняют свой курс или видоизменяются.



Незавершённое

Я долго подбиралась к теме незаконченного гештальта. К тому, почему некоторых людей нам особенно трудно забыть и отпустить.

Да, это всегда про любовь. А писать о любви непросто.

В практике я не раз встречала такие истории: люди будто созданы друг для друга, у них горят глаза, а чувства к друг другу переполняют, и всё вокруг искрится для них иным светом. Они чувствуют друг друга так, что слова порой становятся лишними. Могут долго молчать – и это молчание наполнено смыслом. Это те люди, с которыми легко быть собой, без прикрас и без напряжения.

И всё же, по разным причинам, люди расстаются. Сценарии самые разные, а исход один: боль, отчаяние, разочарование и одиночество.

А после на сессиях звучит один и тот же вопрос:

ну почему меня не отпускает?

почему так больно, даже несмотря на время?

почему спустя годы всё равно всплывает?

На одной из сессий случился инсайт – тихий и в то же время такой громкий.

С позволения клиентки приведу её слова:

«...С ним я была я. Такая, какая есть. Скромная, тихая,

стеснительная. С ним было легко, всегда и во всём. Легко было даже молчать. И когда я вспоминаю это состояние, меня невозможно разозлить или вывести из себя. Я просто есть. И тогда я способна всё понять и всё простить...»

И в этот момент, когда я слушала ее, случился инсайт и у меня, я увидела чётко: когда мы всем сердцем любим – не влюблены, а любим, – мы очень близки к себе настоящим. Даже больше – только в таком состоянии мы, наверное, истинны. Без лишних ролей, масок и необходимости соответствовать. И, связывая это состояние с конкретным человеком, мы начинаем думать, что скучаем по нему. Но часто мы скучаем не по человеку, а по той версии себя, которая рядом с конкретным человеком отражалась.

И тогда незаконченный гештальт – это не столько про другого, сколько про незавершённую встречу с собой. Возможно, терапия гораздо проще, чем кажется.

Не вернуть человека, а вернуть себя.

TiJaVi

Отметка на пути

– Подытожим то, к чему мы пришли, что у нас есть сейчас и куда движемся дальше.

– Я стала больше задумываться о себе. О том, как я действую. Начала делать для себя то, чего раньше никогда не делала, и это в целом было для меня нехарактерно. И людей

стала видеть иначе.

– А что нового ты чувствуешь в себе? Может быть, это что-то вроде инсайта?

Пауза.

– Я стала мудрее... – Она улыбается. А я чувствую благодарность за этот пройденный путь.

Маленькие, но уверенные шаги по бескрайнему миру собственной, ещё неизведанной вселенной – это и есть начало. Начало долгого и увлекательного путешествия в психотерапию.

В терапии, как и в жизни, важно время от времени останавливаться и спрашивать себя: куда я иду дальше? И в какой точке своей жизни я нахожусь сейчас?

TiJaVi

Сей-час

– Даша, какой вопрос ты можешь задать себе в тот момент, когда поймала себя на том, что снова путешествуешь во времени? Когда тебя, как ты описала, штормит из стороны в сторону – в прошлое или в будущее.

Пауза. Задумалась.

– Где я сейчас?

– И прислушайся к этому вопросу. Где ты сейчас?

– Сейчас тут.

– Что беспокоит тебя сейчас?

Пауза.

– Сейчас ничего. Я ищу... и ничего нет. Пусто.

– Куда ушло то, с чем ты пришла?

– Не знаю. Но сейчас это так неважно будто...

Мы и правда удивительные путешественники во времени. Можем за секунду вернуться в разговор пятилетней давности, пересматривать, переигрывать бесконечное число раз, сожалеть. Можем прожить ещё не случившийся диалог. Выстроить не один сценарий, тревожиться и готовиться к чему-то. Можем изрядно напугать себя какой-то историей несуществующего будущего, которая не факт, что случится.

И всё это порой не выходя из комнаты. А потом вдруг: «Где я сейчас?» И тишина.

Настоящее редко шумит. Оно просто есть. Сейчас воздух касается кожи. Свет мягко падает на подоконник. Чашка чая остывает у меня в руке, но всё ещё греет мне ладони. Слышно, как за окном привычно гудит транспорт. Кот переворачивается на другой бок, лениво потягивается, демонстрируя толстое пузо... и мир просто есть.

В настоящем чаще всего нет катастрофы, нет причин для тревоги. Есть дыхание. Есть жизнь, которая, собственно, просто происходит.

Мне кажется, глубина не в том, чтобы перестать размышлять о прошлом или будущем, а в том, чтобы уметь себя возвращать, снова и снова – туда где я сей-час.

TiJaVi

Проекции

Порой мне приписывают качества, о которых я даже и не подозреваю. Например, говорят, что я гордая. Хотя, если честно, мне просто часто интересно бывает с собой. И да – я глубокий интроверт, адаптированный к социальной реальности.

Иногда я даже подумываю: может, сказать, что у меня синдром Аспергера? Тогда исчезнут все вопросы ко мне. Станет ясно, почему я могу пропасть на месяц, на два и даже на полгода. Не писать, не спрашивать, не интересоваться – признаюсь, это и в самом деле иногда так выглядит.

Хотя меньше всего это касается моих близких, родных и друзей. Они знают меня, и это так здорово. И им даже в голову не придёт обидеться. Знают, что я помню о них всегда. Просто иногда я действительно исследую свою очередную «стратосферу». Да и самой смешно.

Но я уверена, что не одна я такая. Нам часто приписывают то, что больше говорит о другом человеке, чем о нас. И тогда важно уметь пропускать это мимо.

Мне близка мысль, которую приписывают Ремарку: «То,

что вы видите во мне, — это не моё, это ваше. Моё — это то, что я вижу в вас».

То, что мы замечаем в других, — это не просто наблюдение, это отражение. Я бы сказала, своеобразный портал в нашу внутреннюю вселенную.

Если я вижу в человеке боль, значит, я знаю её в себе. Если меня трогает чья-то нежность, значит, она живёт и во мне. Если раздражает, возможно, я встречаюсь со своей собственной раздражённой частью.

Как говорится, если вас что-то особенно задевает, значит, у вас где-то «торчит». Не в смысле уколоть себя, а в смысле есть место, которое ещё живое, чувствительное, не до конца прожитое.

А ещё то, что особенно цепляет, редко бывает случайным. Мы редко смотрим на мир нейтрально (если честно, почти никогда). Мы всегда смотрим через себя.

И возможно, главный вопрос не в том, какими нас видят, а в том, какими мы видим людей, события и явления, что мы узнаем через них о себе.



Отношения лечатся отношениями

Если вы недавно закончили отношения, или давно, но всё ещё болит, или вы вроде вместе, но что-то не так, как хотелось бы, — не стоит спешить. Не стоит бросаться сразу в новые отношения, как в спасательный круг. Иногда самое ценное, что можно сделать, — это взять паузу и побыть наедине с собой.

Это драгоценное время. Время, когда можно честно спросить себя: а какую историю я хочу дальше? Прежде чем ис-

кать мужчину или женщину своей мечты, стоит разобраться в самой мечте.

Удивительно, но большинство людей прекрасно знают, чего они не хотят. «Не курящего». «Чтобы мозги не выноси», «Чтобы не ревновала». Но стоит спросить: «А чего ты хочешь?» – и наступает пауза.

Мы настолько привыкли защищаться от боли, что забываем формулировать желание. А слова имеют вес. Мысль за мыслью выстраивается внутренний сценарий.

Не «чтобы не курил», а «чтобы заботился о своём здоровье».

Не «чтобы не выносила мозг», а «чтобы умела слушать и вести беседу». Это кажется мелочью, но это не мелочь.

И ещё. Отношения – это не то, что просто «нашёл и всё сложилось». Их приходится строить. Или, если слово «строить» пугает, их взращивают. Как цветок, бережно. И вдвоём.

И прежде чем составлять список ожиданий к партнёру, стоит спросить себя: а что я готов дать? с чем я иду в эти отношения?

Отношения будут меняться. Я сравниваю этот процесс с временами года. Иногда жарко и ярко, как летом. Бывает тихо и прохладно, как зимой. И это не значит, что всё закончилось. Наоборот, жизнь продолжается и всё меняется.

И главное: всё начинается с себя. Не в модном смысле «полюби себя», а в простом – узнай себя. Пойми, что для тебя важно. Где ты терпишь, а где живёшь, что радует, а что огорчает, любишь чай с бергамотом или ты фанат кофе.

Отношения лечатся отношениями. Но отношения начинаются с себя.

P. S. О да, можно назвать это романом с собой длиною в жизнь – тихим, долгим и очень честным.

TiJaVi

Между нами

Как часто легче додумать, чем спросить. Спросить – неловко, рискованно. Можно услышать совсем не то, что хотелось бы, можно пораниться. А додумать – привычно и будто бы безопасно.

Мы достраиваем паузы, и ещё мы мастера «читать» мысли. Приписываем интонациям скрытый смысл и сами отвечаем на вопросы, которые даже и не задали. И именно из этих додуманных ответов вырастают шероховатости, потом трещины и в итоге дистанция. Я часто это замечаю и в рассказах своих клиентов.

И в этой связи вспоминается притча Чжуан-цзы о двух

философах, наблюдающих за рыбками в пруду:

– Взгляни, как хорошо этим рыбкам резвиться в чистой прохладной воде, – сказал один.

– Как ты, не будучи рыбкой, можешь знать, что они чувствуют? – заметил второй.

– А как ты, не будучи мной, можешь знать, что я этого не знаю? – ответил первый.

Мы часто так уверены в своих предположениях, так уверены, что знаем, что чувствует другой. И что знаем, что другой имел в виду. Контакт – дело сложное, бесспорно, а настоящий контакт тем более. Он требует риска. Риска спросить, риска услышать и стать уязвимой.

Иногда нужно буквально оголеть, в смысле честно сказать: «Мне важно понять, что ты имел в виду», «Мне страшно об этом спрашивать, но я всё же спрошу». Это непросто, но бонус за этот риск – близость. Та, в которой меньше догадок и больше живого контакта. Та, в которой больше настоящего «я» и настоящего «ты».

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.