

звезда  
соц.сети

АЛЕКСАНДР ЗАТОНА

# БЕЗ ПЯТИ МИНУТ ПСИХОЛОГ

О ЧЕМ МОЛЧИТ ТЕРАПЕВТ,  
СЛУШАЯ ВАШИ ИСТОРИИ



**Александр Затона**  
**Без пяти минут психолог.**  
**О чем молчит терапевт,**  
**слушая ваши истории**  
**Серия «Звезда соцсети (АСТ)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74080412](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74080412)*

*Без пяти минут психолог. О чем молчит терапевт, слушая ваши истории: АСТ; Москва; 2026  
ISBN 978-5-17-181319-2*

### **Аннотация**

Александр Затона – клинический психолог, КПТ, АСТ и схема-терапевт. Автор канала «Подумать только» – о научном подходе в психологии и скрытых сторонах современной психотерапии, которые не принято обсуждать публично.

Психотерапия – одно из самых странных занятий: раз в неделю, за свои же деньги, человек приходит встретиться с тем, от чего он так долго убегал. Напротив вас сидит человек: он вам не друг, не родитель, даже не духовный наставник. Ваши отношения называются «терапевтическими» – открытыми, принимающими, честными. Но как только вы попытаетесь спросить, что там этот

«честный» терапевт записывает, или признаться, что вам хочется с ним дружить, – и вы увидите всю гамму ужаса на его лице.

О странностях психотерапии и о том, как я сам учился (и буду учиться вечно, к сожалению) этому странному делу, посвящены 4 истории моих клиентов и нашей с ними работы.

Если книга покажется вам странной, значит, она удалась!

# Содержание

Вступление	6
Спасибо, что ничего не сделали	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Александр Затона**  
**Без пяти минут психолог**  
**О чем молчит терапевт,**  
**слушая ваши истории**

\* \* \*

© Затона А., текст, 2026.

© ООО «Издательство АСТ», 2026

# Вступление

*«Святая наука – расслышать друг друга.  
Сквозь ветер, на все времена»*

*Булат Окуджава*

Есть масса книг о том, как правильно. Парочка – о том, как неправильно. И совсем ни одной о том, как ошибки совершаются и как их исправить.

С такого наглого заявления начну эту книгу. Ведь что нужно в первую очередь для того, чтобы сделать нечто свое? Наглость! И чуточку усидчивости.

Ролло Мэй, Карл Роджерс и многие другие мастодонты ремесла завещали, что в первую очередь мы учимся чему-то у клиента. Я бы хотел рассказать, чему меня научили одни из моих первых подопечных.

Первая история в данной книге принадлежит моей первой клиентке. Я с большой благодарностью отношусь к ее смелости разрешить опубликовать нашу работу. Эта история полна удивительных поворотов, но больше всего она преисполнена смелостью.

Случай второго клиента покажет, что вам придется оставить идею быть «лучшим психологом» для того, чтобы стать достаточно хорошим психотерапевтом.

Третий рассказ научит вас любящему взгляду на самого себя. А самое главное – покажет, что путь к себе всегда медленнее, чем хотелось бы.

И, наконец, четвертая история наглядно убедит вас в необходимости оставить свои установки о том «как правильно» за дверью, если вы хотите на самом деле помочь человеку.

Я хочу еще раз поблагодарить моих клиентов за их многократно предоставленное доверие. Сначала – в момент обращения ко мне. Потом – в минуты моих ошибок. Следом – в миг их исправления и, наконец, в секунду согласия на публикацию их историй.

### *Некоторые формальности!*

Во-первых, помимо письменного согласия клиентов на использование их историй в книге, мне пришлось серьезно изменить истории так, чтобы скрыть любую возможность узнать моих пациентов среди ваших друзей и знакомых. Перед публикацией каждая история была отправлена на дополнительное согласование и были учтены все пожелания по редакции случая.

Все изменения были продуманы так, чтобы можно было сохранить суть трудности, с которой столкнулся человек, и проблему, с которой столкнулся я как специалист в работе.

Во-вторых, у меня есть личная просьба к коллегам, особенно любящим публичные разборы. Мне крайне дороги ис-

тории, которые мне доверили. И если кто-то захочет снять на них разбор или проанализировать выбранную стратегию терапии, то прошу относиться с уважением к историям моих клиентов.

И, наконец, хочу позаимствовать слова коллеги, чью книгу я читал с большим удовольствием, – Лори Готтлиб. Тех, кто посещает психотерапию, чаще всего называют «пациентами» или «клиентами», а при обсуждении с коллегами – «случаем». Все эти дефиниции не способны отразить те отношения, которые возникают в психотерапии. Однако сказать: «Человек, с которым я работаю» звучит странно. А фраза «личность, с которой я работаю» и того криминально комична. Поэтому для удобства я буду говорить несовершенное, но привычное: клиенты, подопечные, пациенты.

P. S. Я знаю, как силен внутренний критик многих коллег, да и мой собственный. Истории, описанные здесь столь кратко, на самом деле длились в среднем по два года. Не стоит думать о скорости достигаемого эффекта терапии. Чтобы рассказ превратился из транскрипта каждой встречи в живую историю, над ним приходится сильно поработать – в частности, сократить.

# Спасибо, что ничего не сделали

Все психологи помнят первого клиента. Даже не столько клиента, сколько себя на первом приеме. Этот опыт врезается травматичной картиной в память.

– Саш, тебе там напишут... Наверное. Я дала твои контакты, – сказала моя мама между делом о том, что рекомендовала меня как специалиста кому-то на работе.

Это был мой 3-й курс. О психологии я знал на «пять», что могу подтвердить дипломом. То есть «на пять» были сданы анатомия ЦНС и общая психология и еще пара «предварительных предметов» для начала работы. Но о том как консультировать мне было известно настолько мало, что вы можете начать рисовать нули после запятой, а когда устанете, напишите единицу. Видите число? Вот я знал еще меньше.

Перед тем как перейти к истории, хочу у вас спросить: как вы думаете, кому достаются самые трудные случаи? Студентам! Никогда больше вы не встретите более трудных клинических задач, нежели когда вы студент. И дело не столько в том, что в самом начале любой случай сложен, сколько в факте, даже традиции: самые сложные ситуации отнесут студенту.

Мне кажется, дело в самом статусе «студент». Встретив изумление на лице новоиспеченного специалиста от вашего рассказа, вы сможете легко это пережить. «Он еще пороха

не нюхал, поэтому ему и удивительна моя истерия». Со-  
всем другое дело – встретить шок на физиономии бывшего  
профессора – вот тут действительно стоит заперезживать. В  
день извещения от мамы, в 21:30 по Москве, я написал свое-  
му научному руководителю. Сказал, что меня хотят, а я хочу  
не сильно. Серьезного вида осетинский мужчина, взгляд ко-  
торого я видел через электронное письмо, ответил: «Алек-  
сандр, у вас достаточно знаний, я буду вас супервизировать,  
не трусьте».

Супервизия – это когда психолог ходит к более опытному  
старшему коллеге, дабы тот помог с проведением психоте-  
рапии. Так говорят для приличия. На самом деле психологи  
ходят туда сокрушаться о своем бессилии, а супервизор лу-  
каво, как это делал родитель в детстве, говорит, что «все не  
так плохо, у вас очень даже получается». И, как водится в  
том же детстве, психологи верят своему родителю-суперви-  
зору.

Исследования не отражают особо повышения эффектив-  
ности терапии в зависимости от супервизий. Но и психологи  
ходят туда не за этим. Мы приходим на супервизию не чтобы  
лучше работать, а чтобы вообще работать. Если у вас едет  
крыша, супервизор говорит, что это норм, она едет у всех, и  
вы идете терапевтировать дальше.

Чуть позже чем 21:30 по Москве мне позвонила клиентка.  
Спросила о цене, которая была нулевой. Уточнила, работаю  
ли я с «кризисом в семейной жизни», и выбрала подходящее

время для встречи.

В назначенный день Виктория подъехала к моему дому. Лучшее место, которое я смог придумать для сессий, – пристройка у дома, которую использовали как вторую кухню, чаще в летнее время для закуток. Знал ли я, что нельзя консультировать дома? Да. Это единственное, что я знал о терапии, и то нарушил. Место было удобно тем, что в него был отдельный вход и выход, в отличие от любой другой комнаты в самом доме.

Мы договорились о том, что я буду записывать встречу, так как еще обучаюсь и нахожусь под руководством «шефа»: мне надо отчитываться. Мною было обещано, что личность будет скрыта, и если Виктория что-то пожелает оставить за пределами записи, то я остановлю диктофон. Виктория кивала на все мои предложения и как будто бы все ждала отмашки к началу разговора.

После того как я предложил ей рассказать о своих беспокойствах, Виктория назвала типичный для Кавказа аврал: «Свекровь меня не любит, она хочет меня выжить». Услышав запрос, в каком-то смысле я испытал облегчение, что ситуация стара как мир.

Моим еще одним «незнанием» было то, что клиенты редко сразу называют реальные проблемы и беспокойства. У меня не было и малейшей догадки, что ждет меня в её рассказе. В каком-то смысле она сама этого не ожидала.

Она продолжала:

– После смерти моих первых трех детей она (свекровь) обвинила меня в том, что я неспособна выносить ребенка. Что её сын мечтает о девочке, а она – о внучке. Моя первая беременность случилась еще до нашей свадьбы. Это отчасти и стало причиной свадьбы. Но я не знаю, мы все же, наверное, любили друг друга. Беременность протекала тяжело, меня то и дело отправляли на дообследования. Все усложнял характер мужа. Он беспокоился, что меня постоянно смотрят и трогают мужчины, иногда взрывался и просил врача-девушку. Я чувствовала себя куклой, которую возят от доктора к доктору, иногда ощупывают, иногда прокалывают иглой и отправляют домой в ожидании результатов. Я в целом часто чувствую себя безвольной. Будто никому никогда нет дела до того, что я вообще думаю. До 18 лет мои тети ожидали от меня только успехов в учебе, потом ожидали замужества.

Меня окатила волна тревоги. Лучшее, что я смог сделать в тот момент, – это перестать записывать и не отводить взгляд от нее. Виктория вцепилась в мои глаза своими и не отпустила их. Мне казалось, она не моргала. Не моргал и я. Нет, это была не тревога. Это было бессилие. Мне хотелось сказать: «Простите, случилась ошибка, я вам точно не помогу». Мне кажется, я хотел, чтобы она поняла это даже без слов и просто ушла.

За несколько часов до встречи она выпила несколько таблеток успокоительного и боялась, что переборщила с ним, – дополняла клиентка свой рассказ. Я кивнул, что породило

еще больше ее беспокойства: «Точно переборщила с таблетками, со мной что-то случится?». Я точно знаю, что несколько таблеток валерьянки еще никого не убили, но на тот момент я был не уверен, что она выживет.

Обычно, когда клиент охвачен сильными эмоциями, то психолог чувствует нечто схожее, зеркалит. Это своего рода вспомогательная функция. Например, если клиент с тотальным спокойствием рассказывает об истязаниях, а вам хочется выбежать из кабинета, то, скорее всего, эти чувства принадлежат самому клиенту, но он тщательно их маскирует. Они настолько невыносимы, что он «подарил» их вам. Не буду углубляться в объяснение механизма – коллегам он известен, всем остальным незачем. Скажу только, что вы могли ощутить что-то такое, когда ваш друг рассказывает с внешним спокойствием о трудных событиях, а вас охватывает тремор, как от литра утреннего кофе. Мы существа социальные и порой можем видеть в другом то, что он сам еще не рассмотрел в себе.

Тогда я не знал, что бессилие, ощущаемое мной, принадлежит Виктории. Я трактовал его как свое, и спасло меня лишь то, что она пристально на меня смотрела. Мне было страшно перебивать.

Оказалось, что её свекровь была весьма влиятельной женщиной.

– Она бегала вокруг меня и все кричала, когда случился первый выкидыш. Кричала, что я грешница и так Бог нака-

зал меня.

Виктория описывала свекровь как очень тревожную женщину:

# 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.