

18+

Елизавета Дулькина

---

**#размыш\_лиз\_мы**

Елизавета Дулькина

**#размыш\_лиз\_мы**

«Издательские решения»

**Дулькина Е.**

#размыш\_лиз\_мы / Е. Дулькина — «Издательские решения»,

О книге от автора: «Первая часть книги — это сборник избранных постов из моего блога с 2017 года, когда я начинала практиковать как психолог. Тогда и появился хэштег #размыш\_лиз\_мы. Вторая часть — мои заметки психолога, которые я стала писать с 2022 по настоящий 2026 — и думаю, что это только первая часть, буду писать дальше». Книга содержит нецензурную брань.

© Дулькина Е.

© Издательские решения

## Содержание

2017—2018	6
Исповедь о любви к себе	6
про точки невозврата	10
Сказка vs. Реальность?	11
кое-что о внешности	12
философское	13
про выбор	14
заметка про отношение к телу	16
кое-что про ответственность	17
кое-что о правах	18
про избегание	19
2019 — 2020	20
Вместо памятки	20
Волшебная таблетка	21
Роскошь для меня — это...	22
Дерзость или храбрость?	23
про мифы о психологе	24
кое-что о воле	26
кое-что о крайностях	28
жизнь, боль, любовь	29
кое-что про разрешение себе	30
кое-что о стереотипах в терапии	31
кое-что о позитиве	33
Пробудиться?	34
кое-что о словарике	36
Психика как лиса: хитрая, но красивая	37
Будь	39
«Холод в красоте» или «холод в идеальности»	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# **#размыш\_лиз\_мы**

**Елизавета Дулькина**

© Елизавета Дулькина, 2026

ISBN 978-5-0070-3500-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**2017—2018**

## **Исповедь о любви к себе**

Знаете, я вскочила сейчас с дивана, чтобы написать эту статью, хотя вообще-то собиралась немного вздремнуть. Неделя была насыщенной, на улице идёт дождь, я выпила тёплого чая и укуталась в плед... но мысли настигли меня. И я решила, что есть смысл их зафиксировать.

Прошло уже 3 недели моего психологического проекта «Нестандартная» и я собиралась сделать что-то вроде мини-итогов про свои личные выводы за это время. Однако вот сейчас понимаю, что это будет немного иной рассказ, хотя проект дал мне для него основу.

Я люблю себя.

Да-да, вот такое «внезапное» признание.

Я смотрю на себя в зеркало и не вижу ничего, что вызывало бы у меня ненависть или гнев, неудовлетворенность. И дело вовсе не в том, что я вписываюсь в чьи-то стандартны красоты, если говорить о моих природных данных в плане внешности — высокий рост, длинные и стройные ноги, пропорциональная женственная фигура, почти как у модели. Вообще не про то. Поверьте, много лет я жила в жутком непринятии этих благ. Да и сейчас я могу вам рассказать много всего, что идёт вместе с этими данными в комплекте, например, о вегето-сосудистой дистонии со школьных лет, о проблемах со спиной и комплексах типа «хочу носить каблуки и не быть при этом слишком высокой для большинства людей, чтобы не ощущать себя «тётей Степой».

Я люблю себя. С моим явным недобором веса с точки зрения всяких таблиц ИМТ, с моим «слишком большим для девушки» носом и «слишком длинными конечностями, которые болтаются около туловища». Плевать. Я себя люблю.

Мне нравится смотреть на своё лицо без макияжа в зеркале. Да, у меня есть небольшие проблемы с кожей, да, у меня не совсем ровные и белые зубы, да, у меня почти невидно ресниц и бровей, потому что с детства я блондинка и всё это имеет свойство быстро выгорать на солнце. Плевать. Я люблю себя.

Мне нравится, как играют солнечные блики на моих не раз крашенных рыжих волосах, как меняется цвет глаз от светло-голубого к мраморно-серому. И порой даже до глубокого цвета морской волны, когда я плачу. Да, слёзы делают цвет моих глаз другим, и это по-своему прекрасно.

Я люблю себя. Люблю свою внешнюю оболочку как то, чем наградила меня природа, что досталось мне в наследство от моих предков. Какие-то черты лица и строение тела. И мне совершенно неважно, что и от кого. Это всё моё и не моё одновременно. То, что я вижу в зеркале ещё раз доказывает мне, что я частица чего-то огромного и непостижимого. Я есть результат истории моего Рода, и возможно сама стану тоже чьей-то историей в будущем.

Я люблю себя. Люблю в себе ту бунтарскую, упрямую часть, которая заставляет меня идти наперекор каким-то законам и правилам, расширяя свои границы возможного. Люблю в

себе ту заботливую и безусловную потребность отдавать что-то другим, чтобы не задохнуться самой в себе. Люблю в себе ту эгоистичную и тираническую часть, благодаря которой я защищаю себя от чужой агрессии и вообще всего того, что «не моё» и не нужно. Люблю в себе ту часть, которая учится до сих пор принимать чужую любовь, заботу и поддержку — безоценочно и безусловно, с благодарностью и счастьем. Люблю в себе ту часть, бережно хранящую добрые и хорошие воспоминания о моём детстве. Люблю в себе ту любознательность и жадность до новых знаний, с помощью которых моя голова постоянно анализирует, находит логические цепочки и составляет причинно-следственные связи. Люблю все свои чувства, переживания и эмоции, благодарю их за то, что только они делают меня такой живой и наполненной, такой непредсказуемой — даже для самой себя.

Я люблю себя. Люблю эту любовь, которая открывает ту самую любовь к другим, к миру и даёт ощущение Связи с чем-то Сверхчеловеческим.

Это случилось не сразу. Эта любовь не свалилась на меня. И не была добыта конкретными уловками и механизмами. Потому что она всегда была во мне. Только было очень страшно её обнаружить, потому что я путала понятия «эгоизм», «самовлюбленность» и «любовь к себе». И мне совсем не хотелось стать той, которая забудет о других, полюбив себя. У меня ведь не было иного опыта, чем критиковать свои поступки, когда что-то выходило из-под моего контроля и шло совсем не так, как я продумывала в своей голове. У меня не было опыта Доверия к себе. Всё это время я считала, что я слишком глупа для того, чтобы идти по зову сердца, а не по «здравомыслию». Хотя, если подумать — нет ничего более здравомысленного, чем слушать свой истинный внутренний голос. Однако я была так занята поисками универсального рецепта счастья, что совершенно оторвалась от себя самой, забрела в дебри чужого опыта, пусть даже порой и научного. А находя советы «полюби себя и всё будет хорошо», без каких-то конкретных решений — только злилась. Видела тех, кто меня восхищал и думала, что вот они-то точно нашли свой рецепт любви к себе, иначе и быть не может.

И только теперь я понимаю, что это было совсем не так. А всё совсем по-другому:

- 1) *Невозможно полюбить себя волей разума;*
- 2) *Любовь к себе не равноценна успеху;*
- 3) *Чем больше ты ищешь рецепт счастья, тем более несчастным и невротичным ты становишься;*
- 4) *Сколько бы ты ни любил других и сколько бы другие ни любили тебя — твоя любовь к себе совершенно далека от этих факторов.*

И главное: полюбить себя и почувствовать себя счастливым человеком возможно только при одном условии — каждую секунду своего пребывания **благодарить, доверять и принимать То, что уже Есть.** И начинать нужно непременно с самого себя:

— благодарить себя за свои мысли, чувства и тело;

— доверять своему внутреннему голосу, как минимум — учиться различать Свой от голосов чужих мнений;

— доверять своему телу, которое все эти годы служит «транспортом» и «сосудом» для твоей души;

— безоценочно принять всё своё прошлое, простить себя и других за негативные моменты из этого опыта, и принять как данность, что ты не можешь контролировать всё происходящее вокруг тебя и даже внутри тебя, но то, что ты можешь — учиться контролировать, и не потому что «надо» или «полезно», а потому что ты просто **МОЖЕШЬ** и это твоя истинная сила.

И вот тогда фокус твоего внимания смещается не на поиск любви к себе из каких-то источников информации или из чувств и отношения к тебе других людей — а только на то, что с тобой все 24 часа в сутки — на тебя и твои внутренние ресурсы. Ты начинаешь работать с этим, отделяя зёрна от плевел, увлекаясь и замечаешь, что

**В ТЕБЕ НЕТ ПУСТОТЫ,  
ТЫ — БЕЗДНА ИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ СЕБЯ И ДРУГИХ,  
ТЫ — ОГРОМНАЯ ВСЕЛЕННАЯ, КОТОРУЮ МОЖНО ИЗУЧАТЬ ВЕЧНО,  
ПОТОМУ ЧТО КАК ТОЛЬКО ТЫ УЗНАЁШЬ ЧТО-ТО НОВОЕ О НЕЙ, ОНА БЕРЁТ И АВТОМАТИЧЕСКИ  
СТАНОВИТСЯ ДРУГОЙ.**

И тогда ты осознаешь, что все эти годы ты жил как в полусне. И только теперь ты очнулся. Только теперь тебе ИНТЕРЕСНО, ты чувствуешь вкус жизни, её пульсацию, магию и полнейшую непредсказуемость, и тебе совсем не хочется контролировать и манипулировать, быть «жертвой» или быть правым. Ты просто хочешь ловить и коллекционировать моменты, любить и быть свободным. Ты знаешь, что ты не будешь доволен всегда и всем, что тебе наверняка не раз будет больно, грустно, что ты обязательно будешь злиться, раздражаться, но...

Тебе больше никогда не будет СКУЧНО.

С самим собой и миром.

Когда ты позволяешь себе любить себя — в твоей жизни больше нет страха одиночества и смерти. Потому что ты понимаешь, насколько это мелко и глупо. Жизнь потому и жизнь, что в ней есть рост и развитие. И раз ты Есть, значит, в тебе уже заложены все возможности для Твоего роста и развития. Как ты можешь быть одинок, если ты окружен всем, что только и делает, что подталкивает тебя к этому росту и развитию. Иногда заботливо и нежно, а иногда пинками и борьбой. Но подталкивает. Так зачем же тратить своё время на самокритику, на обиды и культивирование чувства вины, когда можно простить, отпустить и идти дальше. Пусть тебе будет интересно с самим собой, ведь ты полон столькими ресурсами — прими их, изучи, да и воспользуйся уже, наконец!

**Твоя жизнь — твой дар, твоя лучшая импровизация и твой личный эксперимент.**

Выбор всегда за тобой — использовать жизнь самому или позволить жизни использовать тебя.

Для меня выбор оказался очевиден.

***Я люблю себя.  
Я люблю жизнь.***

И я благодарна своему неуёмному стремлению изучать себя, других и мир.

И благодарю Тебя, что дочитал эту статью до конца. Хочется верить, что она будет одним из заботливых «пинков» или же подтвердит всё то, что ты и так знаешь. Открой свою любовь к себе. И будь счастлив. Не для других и не для мира. А для самого себя.

*24.06.2017*

## про точки невозврата

У всех из нас есть свои Точки Невозврата. Когда жизнь делится на До и После. И мы не всегда замечаем их сразу.

У меня таких точек много.

Каждая из них — моё богатство. То, что позволяет мне лучше узнать себя и раскрыть свою индивидуальность.

Иногда это нечто светлое, иногда и темное.

Но это всё моё. Про меня. Это то, что я называю «*не могла поступить иначе*». Недавно вспоминала цитату: «Твои ошибки — твоя сила. На кривых корнях деревья стоят крепче».

Но я не только об «ошибках». Я обо всем, что происходит с нами каждый день и то, как мы на это реагируем.

У нас всегда есть Выбор, как именно среагировать и как именно интерпретировать что-либо.

Мои Точки Невозврата — это мои «корни». И неважно — решение ли это переехать или не переехать в другой город или же решение рассказать кому-то свои мысли и чувства.

Любое действие и даже бездействие рождает свою Точку Невозврата.

А по факту — так живём каждую секунду.

Мы даже выбираем дышать или не дышать.

Дышите.

И это я не только о воздухе.

01.08.17

## Сказка vs. Реальность?

Недавно узнала выражение «клиент — это тот, у кого раны, терапевт — это тот, у кого шрамы». Знания психологии и мир этих знаний затягивает меня с каждым днём все сильнее. И это началось лет с 13.

Однако видимо этот мир подобен вселенной — и расширяется с каждым разом всё больше, как в геометрической прогрессии.

Я только-только начинаю понимать тему... бац, оказывается, что надо читать-смотреть-учиться ещё сильнее и глубже! И ты снова чувствуешь себя в самом начале.

Раньше меня бы это напрягло/разозлило/разочаровало... Но теперь я понимаю и осознаю — это и создаёт непрерывное развитие, интерес и желание действовать.

Я приближаюсь к пониманию того, что сказка и реальность — не противоположности. Именно осознание превращает невозможное в возможное. Когда ты «ловишь» свои эмоции, позволяешь им быть, когда не заглушаешь свою боль или голоса своих демонов — ты обретаешь силу «быть», а не казаться. Осознаешь, что противоположность реальности вовсе не сказка — а иллюзии. Твои, собственноручно изготовленные или взятые напрокат у общества. А сказка отлично вписывается в реальность. Невозможное возможно именно для того, кто подлин, кто настоящ, кто не витает в облаках будущего или припоминаниях прошлого — только твоему фальшивому Я удобно, чтобы твоё сознание бодрствовало как можно меньше, как можно больше воспринимало все с серьёзностью и превращало тебя в невротика с кучей внутренних конфликтов.

Думаю, что главный «шрам» взросления — это именно осознание, отказ от самообмана и страха быть отвергнутым — например, научиться говорить «нет», не брать на себя чужие роли и пытаться кого-то спасти/исправить, потому что мы всегда будем субъективны. И менять можно только себя. И никогда не поздно начать быть честным с собой, заботиться прежде всего о своей душе — как говорят стюардессы в самолете, сначала надеваем кислородные маски себе, а потом уже своему ребёнку. Ключевое — «себе». Пожалуй, этот урок лично мне Вселенная твердит очень и очень давно. Выбор так называемой помогающей профессии мной не случаен. Правда, я очень надеюсь, что благодаря всем обрётённым знаниям я прежде всего помогаю себе.

Чего желаю и остальным. Самоисцеления

26.01.18

## **КОЕ-ЧТО О ВНЕШНОСТИ**

Многие годы я считала, что мой нос — это нечто уродливое, что портит мою внешность и вообще у барышни должен быть аккуратный и милый носик, а не «вот это вот всё».

И только сравнительно недавно я осознала, что это мое богатство — мой профиль полностью схож с папиным. И это и есть красота и связь с моими корнями.

С ушами тоже милая история: у меня абсолютно идентичная ушная раковина, как у тёти (сестры папы), двоюродной сестры (тетиней дочери, как вы понимаете) и у племянницы (дочери сестры, кэп). Т.е. это наш фирменный знак качества.

К чему я это? Мы столько сил и времени тратим на ненависть к себе и своей внешности — а представляете, какая огромная энергия скрыта в этом? Её стоит лишь немного трансформировать — и она будет работать на благо.

*07.04.18*

## философское

Главное осознание дня (возможно, очень банальное для кого-то), что все конечно — но не обрывом, а трансформацией.

Любое переживание и дело — обязательно перетекут в иное состояние.

Наблюдай — и окажется, что это главное, что ты можешь для себя сделать. Это и есть забота. Потому что ты не отвергаешь самого себя сам.

Запутанно написала, но не менее запутанно, чем бывает в жизни.

Благодарю жизнь за все мои «уроки», «домашние задания» и «проверочные» с «контрольными».

Искренность с собой — никто не научит тебя этому. Это ты творишь самостоятельно в своей уникальности опыта и ресурсов.

Хочешь жить иначе? Ищешь волшебное решение? Инструкцию? Целителя?

Подойди к зеркалу.

Тот, кого ты там видишь — и есть твой ответ.

*15.04.18*

## про выбор

Я больше не верю, что мы живём.

Каждый вечер я умираю

А утром имею шанс возродиться.

#

Каждое утро я могу выбрать заново — жить, как вчера, или жить иначе.

Не хуже или лучше — а именно иначе.

#

Каждое утро мы все заново просыпаемся. А точнее решаем — проснуться ли.

#

Каждое утро мы заново видим себя и мир.

Каждое утро — шанс проснуться. Жить.

#

Так что рай — на Земле. Мы живём каждый свою вечность. Выбираем, в каком именно круговороте находиться.

#

Каждый — сам себе Ангел и Бес.

Каждый — сам себе Бог и Дьявол.

#

Каждый вечер мы умираем. Отправляемся на свидание со своими демонами, чтобы утром решить — кого из них убить в свете нового выбора или же кого воскресить и покормить.

#

Каждое утро — это День Сурка. Мы существуем одновременно в этом Дне и сотнях других. В разном поле выборов и решений. И каждый День — мы заново выбираем — родиться или нет.

Встать с постели или нет.

Выпить воды или нет.

Съесть завтрак или нет.

Подарить себе жизнь с её неограниченными возможностями или нет.

#

Или нет?

Или мы просыпаемся только, когда умираем?

Или мы возрождаемся только, когда ощущение жизни теряется во тьме?

#

Возрождаемся — когда умираем?

Умираем — когда возрождаемся?

#

Мы ищем спасения своей душе в спасении другого или же мы хотим, чтобы спасли нас и только?

#

Кому хочется быть живым, если нет никого больше живого?

Кому хочется быть спасённым, если больше никто не спасся?

Кому хочется умереть, если все другие будут жить вечно?

Кому хочется остаться тонуть, когда все стоят рядом на твёрдой почве и смотрят, как ты тонешь?

Кому приятно видеть, как тонут и гибнут другие?

Кому приятно тонуть и погибать на глазах других?

Кому приятно, что он тонет вместе с остальными?

Кому приятно, когда он спасен и не может спасти других?

Кому приятно спасать других и тонуть при этом самому?

#

Кому...

#

Сколько вопросов и их разных вариаций.

Сколько смыслов в порядке слов.

Сколько жизни и смерти умещается в один день.

Сколько букв — в твоей голове. В твоём блокноте. Смартфоне. Компьютере. Ноутбуке.  
Планшете. На твоём теле. На стене. На коре дерева.

#

Сколько раз ты решил вдохнуть.

И сколько раз — выдохнуть.

#

Ты выбираешь жизнь каждую наносекунду.

Ты. Только ты.

#

Помни о своём выборе.

*11.05.18*

## заметка про отношение к телу

Когда болеешь, самое время подумать о своём теле.

И попросить у него прощения...

#

...За то, что до сих пор где-то в глубине души меня беспокоят подобные фразы:

#

*«Какая ты худая! Ты вообще ешь?!»*

*«Где твои щёки? Ты опять похудела?»*

*«Ты как из Освенцима!»*

*«Сколько вешишь? Как это ты не взвешиваешься?»*

*«Мужики не собаки — на кости не бросаются!»*

*«Я завидую, что ты можешь есть всё и не толстеть!»*

*«А почему ты не пошла в модели? Все ж данные есть!»*

*etc.*

#

Прости меня, моё милое тело.

#

Ты знаешь, как я стараюсь быть благодарной тебе за твою «работу» на пользу моего существования, прости, что даже имея знания как психолог по коррекции пищевого поведения и прекрасно понимая, что я далека от анорексии и что я даже полнее Равшан Курковой со своими параметрами веса и роста, хотя всякие ИМТ уже давно не считают современные мужи науки за «норму»... Прости, моё милое тело, что зная многое, я все равно порой стесняюсь тебя, своего типа фигуры и роста, стесняюсь выкладывать фотографии, потому что боюсь очередных реакций, которые заденут детские не до конца проработанные воспоминания.

#

А ведь ты, тело, всё чувствуешь. Тебя невозможно обмануть. Именно ты и есть граница между моим «Я» и внешним миром. Именно благодаря тебе я вижу, слышу, осязаю и имею возможность вообще взаимодействовать с реальностью. Именно ты, как сосуд, носишь мою душу.

Прости, что в тебя порой попадает разная грязь, как материальная, так и психологическая.

Прости, что я пользуюсь твоей безусловной ко мне любовью и терпимостью, нарушая законы напряжения и расслабления...

#

Благодарю тебя за то, что ты в итоге «даришь» мне болезнь — как повод замедлиться, увидеть то, что ускользает в спешке дней.

14.06.18

## кое-что про ответственность

Я давно не верю в то, что существует некая точная инструкция для помощи другому человеку.

Именно поэтому я читаю сама все книги — отфильтровывая и сомневаясь.

Как и прохожу какие-либо обучения.

#

Я была не раз сама в соблазнительной позиции взять некий метод исцеления, применить на себе и поверить, что случилось чудо.

Случалась только иллюзия. Первое время ты просто находишься в эйфории от состояния «*ура, я разгадал тайну, я подобрал ключ!*». А потом понимаешь, разбив энные розовые очки: чуда снова не произошло.

#

И у тебя есть два пути: продолжать в том же духе, то есть искать волшебную таблетку или инструкцию...

Или отпустить свою душу на волю.

Дать ей просто быть.

Дышать.

Не тревожить контролем. Довериться.

Побыть в тишине.

Чтобы научиться слышать разные голоса и полутона.

#

И обнаружить, что вся жизнь — это творчество.

И поэтому то, что подошло кому-то (и даже иногда тысячам!) — может не подойти тебе.

Однако без информации и опыта ты не сможешь этого обнаружить.

#

Невозможно прийти к ощущению режиссёра своей жизни, пока не побудешь сначала уборщицей и курьером на этой съёмочной площадке... Потом может даже примеришь главную роль... Но всё равно будет ощущение: «Что-то не то...».

И тогда ты подойдёшь к креслу с надписью «*Режиссер*». Сядешь. Испугаешься, возможно. Ответственности.

Или замрёшь и увидишь, что вся площадка ждёт твоих указаний.

#

Но всё это не отменяет того, что режиссёр тоже ограничен какими-то ресурсами.

#

Так и мы в творчестве своего уникального образа жизни, мышления и идей — ограничены.

#

Быть режиссёром — это не быть Богом.

#

И мне страшно стать тем человеком, который назидает и поучает именно поэтому — я не хочу быть ничьим режиссёром жизни, ни уж тем более ничьим Богом.

#

Я сама для себя.

И вы — для себя.

17.07.18

## кое-что о правах

Хочу у вас узнать: а какие у вас права? В отношении к самому себе.

...как часто люди очень чётко проговаривают свои обязанности как мам/пап, жены/мужа, дочери/сына, сестры/брата... И ещё знают про обязанности других. Но как редко я встречала тех, кто знает свои права и права других.

Конечно, я не о юридических.

Например, вот такие:

- 1) Право просить обо всём, чего нам хочется, и право на такую просьбу другого ответить «нет».
- 2) Право иметь своё мнение, свои мысли, свои чувства и эмоции, и выражать их. Важно: научить ребёнка выражать их приемлемым образом — задача родителей.
- 3) Право принимать решения и нести ответственность за их последствиям.
- 4) Право не всё знать и не всё понимать. Как и не всех понимать.
- 5) Право совершать ошибки и делать их столько, сколько нам необходимо — у каждого свой «график».
- 6) Право на успех и счастье.
- 7) Право выражать свои мысли, не имеющие логического обоснования. И нести за них ответственность тоже.
- 8) Право решать, стоит ли вовлекать в свои проблемы кого-то другого.
- 9) Право менять своё мнение и меняться самому.
- 10) Право иметь собственное «личностное пространство». И защищать его от нападений.
- 11) Право на одиночество и независимость.
- 12) Право развиваться и самореализовываться так, как хотим мы сами.

И, конечно, право быть собой.

По-моему отличная идея — написать свои права и почаще перечитывать.

И учитывать, что права есть и у всех остальных: наших близких, родных, начальников и подчинённых...

26.07.18

## про избегание

*Как бы тут, но не совсем.*

Долгие годы я бежала от боли. Вспоминая предательства, ощущение отверженности, голого и беспомощного одиночества, страшного состояния непонятости... Я бежала от близости.

Играла в ту, которая вроде бы в отношениях: дружбе и родстве, в коллективе и общении. Но это была лишь часть меня.

Остальное — под анестезией. Бережно заморожено на века и эпохи вперёд — для избранных.

Однако я мерзляк. Я попросту замёрзла в этих ледяных объятиях собственной зимы. Внезапно началась оттепель. Медленно, но верно.

И я теперь чту боль как показатель близости. Как сигнал того, что я живая и настоящая. Да, не со всеми. Но я есть. Имею право быть.

Боль стала моя подруга. Теперь я точно знаю, что выбирая себе близкого — вводя его в свой круг общения на равных — я выбираю одновременно и доверие, и боль. И когда человек остаётся со мной год от года, рядом или далеко, но со мной — я знаю точно, что это результат моего выбора боли, которую причинит именно этот человек.

*Мы выбираем не только того, кто нас будет любить, заботиться и помогать. Мы выбираем и тех, боль от взаимодействия с кем — мы можем выдержать и выстоять.* Потому что через эту боль мы растём и развиваемся.

Боль — это не цель отношений. Но это их часть, которую придётся рано или поздно приручить. Моя боль слушается меня только потому, что я ей благодарна. Как только я начинаю её ругать — она превращается в огромного монстра, требующего полного моего внимания — и я впадаю в состояние комы. Я снова вроде бы тут и вроде б и нет. И тогда я причиняю уже боль тем, кто рядом. Это неизбежно.

И вместо того, чтобы достать аптечку и лечить, мы начинаем соревноваться — кому больнее.

Поэтому я и дружу со своей болью, замечаю её и благодарю.

Тогда она имеет шанс трансформироваться и стать моим помощником.

Берегите себя.

*14.08.18*

**2019 — 2020**

## **Вместо памятки**

Иногда очень важно слушать другого.

Иногда очень важно найти того, кто послушает тебя.

Иногда очень важно услышать, что с тобой всё в порядке.

Иногда очень важно сказать другому, что с ним всё в порядке.

Иногда очень важно разрешить себе и другим — те чувства, ту боль, даже если страшно не справиться.

Разрешить — не значит попустительствовать. Разрешить — это увидеть, наконец, что:

#

я живой человек,

живая душа

#

или

#

что рядом живой человек,

живая душа

#

со своим ярким светом и всей гаммой переживания.

#

Разрешить — это огромная щедрость нашего сердца. И редкий дар века потребления. Дар, доступный любому!

Это может спасти кому-то жизнь — знание, что меня видят как живого человека и живую душу.

Это может спасти всех нас — от превращения в снежных королей и королев.

#

Берегите себя.

*27.03.19*

## Волшебная таблетка

Знакомо ли вам состояние, когда вы чувствуете обиду, если ваши желания не угадал близкий человек?

При этом вы же подавали все сигналы к этому! И вообще вы же так хорошо понимаете друг друга обычно! Наверняка за что-то мстит...

В психологии пишут, что это наша ностальгия по прелестям младенческого возраста: когда мама угадывает все наши «хочу» и «дай», удовлетворяя наши потребности от и до.

Когда же мы становимся старше, встречаем людей, с кем чувствуем «одну волну» (а может ещё и влюбляемся!) — нам кажется, что уж этот то человек точно меня поймёт в любой ситуации.

И вот вдруг...

#

не понял,

не догадался,

не расшифровал

#

— и кажется, что нарочно!

Что ну вот прям издевается наверняка!

#

Спешу поделиться важным моментом:

#

*Нет доказательства того, что наличие близости в ваших отношениях с другим человеком, любви и симпатии — делает автоматически этого человека экстрасенсом, который всегда точно знает все про ваши чувства и желания.*

#

Более того — и вас это не делает таким же экстрасенсом.

(Это я к тому, что вы могли оказаться в позиции с другой стороны — что это вы чего-то не угадали — и на вас обиделись и/или чувствуете вину теперь)

#

так вот... ваша волшебная таблетка и лучшее средство — это *диалог*.

#

Объяснения, просьба, слова вообще не обесценивают вашу взаимность, ваши близкие и прекрасные отношения!

Они их только укрепляют и обнаруживают прекрасную прелесть любых отношений — ещё более глубокое познание Другого через вашу разницу.

Всего вам самого светлого!

07.04.19

## Роскошь для меня — это...

— разрешать себе капризничать, истерить, манипулировать, обижаться... и обнаруживать, что редко прибегаю к этому. Потому что «разрешено = не имеет напряжения внутри»

#

— чувствовать и знать, что в моей жизни есть люди, которые являются моим тылом. И при этом иметь нормальный страх, что это может исчезнуть. Ведь жизнь динамична и нет гарантий.

#

— скучать в присутствии других, потому что я не обязана всегда во все «включаться»

#

— мечтать о великих целях, строить наполеоновские планы по захвату миру и причине-нию ему тяжелой формы добра

#

— говорить «люблю» по своему истинному позыву и желанию

#

— честно признавать свои ошибки, честно признавать свои победы

#

— увидев себя в зеркале, остановиться на пару секунд и осознать, что я есть, я существую и я — это я

и т. д.

#

Это первое, что сейчас пришло мне по этой теме.

а что роскошь для вас?

14.06.19

## Дерзость или храбрость?

Чем отличаются для вас эти понятия?

#

Я обнаружила, что для меня разница только в сфере их применения может быть видна. Например, дерзость выделяться среди определенного круга лиц может быть именно этими людьми считана как дерзость. А на деле окажется именно храбростью.

#

Страх всегда тормозит. Страх сделать ошибку, сделать некачественно, подвести других... Храбрость — это делать вопреки такому страху.

#

А дерзость вроде как про какой-то бунт. Про вопреки не только своему страху, но и вопреки вообще каким-то устоям и нормам.

#

Для меня раньше слово «дерзкая» было скорее про ругательство, даже про осуждение. Теперь — это про решимость, про силу выделяться, про уникальность. Теперь это комплимент.

#

Да, дерзость бывает не к месту. Так и храбрость тоже.

#

Сейчас я чувствую, что я на пороге очередной своей дерзости. Или храбрости?..

#

Когда-то уйти с универа было для меня верхом моей дерзости. Второй такой уход был уже легче.

#

А вот возвращение на псих-пед было скорее про храбрость. Потому что тогда не было сил вообще общаться с людьми. Не было веры в то, что я буду психологом. Был только один мотив — закончить универ, чтобы мои бабушки спали спокойно.

Мне самой в том 2015 вообще не хотелось ничего, кроме как запереться дома и видеться с ограниченным кругом людей. Была эдакая *субдепрессия*.

#

И храбростью тогда было — пойти наперекор своим страхам вновь сдавать экзамены и зачёты. Вновь вообще «выйти в люди».

#

Сейчас я улыбаюсь, вспоминая разные периоды своей храбрости и дерзости.

#

Ни один из них не прошёл зря. Каждый принёс огромные плоды.

#

Поэтому я ЗА дерзость и храбрость. Преодолеть страхи порой можно лишь — окунувшись в них с головой. И обнаружить, что было много фантазий и иллюзий, что-то типа «я боюсь зависти», а оказавшись в зависти... узнать, что вообще нестрашно.

29.06.19

## про мифы о психологе

ПСИХОЛОГ — это не про пассивного слушателя жалоб, кивающего клиенту и срубавшего просто так *бэбло*

#

ПСИХОЛОГ — это не про «дам технику» и все наладится

#

ПСИХОЛОГ — это не про престижный ВУЗ, где учился

#

ПСИХОЛОГ — это не про поставить диагноз

#

ПСИХОЛОГ — это не про «искупить грехи»

#

И даже не про **ХОЧУ ПОМОЧЬ!**

#

Психолог — это мастер, который в процессе общения с клиентом старается максимально понять ход мыслей, состояние и настроение, и привычное поведение этого клиента... поэтому и задаёт вопросы.

#

Психолог работает не столько техниками, сколько всей своей личностью, потому что каждый человек **УНИКАЛЕН**, каждая ситуация **УНИКАЛЬНА** и даже один и тот же клиент каждый раз **РАЗНЫЙ!!!**

#

Психолог работает на энергии клиента. На его желании брать ответственность за свою жизнь.

Поэтому огорчу несведующих — жалобщики вообще редко задерживаются у психологов и терапевтов.

#

Настоящий специалист не тянет из вас просто так деньги, не поучает, не пытается манипулировать на ваших болевых точках (например, на «вы, конечно, можете не приходить ко мне больше, но не удивляйтесь, если ваш муж начнёт вам изменять» — и прочий треш и маркетинг).

#

Как и любая работа — это труд, который должен быть оплачен.

Чтобы стать мастером, психолог постоянно повышает свою квалификацию, проживает на себе самом различные методы и направления психотерапевтических школ.

#

Настоящая удача — найти психолога, образ которого на долгие годы останется в вашем сознании как ресурс.

И когда вам захочется снова наступить на те же грабли, вдруг ваш Внутренний голос станет задавать вам вопросы те же, какие обычно задавал психолог. Это успех.

#

И да, психолог — это **УБОРЩИЦА**, кто помогает вычищать завалы мусора из внутреннего мира.

От некоторых отходов образуется едкий туман и дым, что человек даже не в курсе, где у него полезные ископаемые, сокровища и драгоценности.

#

Поэтому:

чистим, отмываем, разгоняем туман, наблюдаем, разбираемся, ухаживаем и потом ещё сажаем полезное.

#

Ещё раз:

#

Психолог — это про ПОНЯТЬ клиента. А не исцелить, вылечить, спасти!!!

И успех — это когда психолог начинает понимать клиента, а клиент начинает лучше разбираться в себе, видеть ресурсы и даже решения задач!

*06.07.19*

## КОЕ-ЧТО О ВОЛЕ

Что я поняла за последний год? В работе с комплексами и страхами решает наша воля.

#

И я здесь не о той силе воле, которая про «не есть после 6» (кстати, если вы этим правилом пользуетесь, я вынуждена сказать, что оно провальное).

Я о воле нашего внутреннего намерения исцеляться.

#

Да, ведь исЦЕЛение — быть целым. Принимать себя.

Но это не значит переставать что-то делать.

#

Помнится, в одном из прямых эфиров про «любовь к себе» я рассказывала историю о том, как долго смотрела в зеркало на своё лицо... и потом расплакалась от того, что впервые вообще УВИДЕЛА себя.

#

Хотите расскажу секрет?

Если вы хотя бы раз в день будете смотреть на своё лицо безоценочно — так, словно мать любит своё дитя — я гарантирую, что скоро в вашей жизни начнутся маленькие перемены.

#

Эта небольшая практика и есть ваша воля работать над своими страхами.

#

Где логика? Противоположность любого страха — любовь.

#

Почему именно лицо?

Вспомните, что у нас там зеркало души? Глаза.

#

Вы каждый день видите лица других людей. Любимых, близких. А своё? По количеству секунд наверняка сосчитать можно.

#

В нашем историческом сознании (постсоветское пространство) велик страх быть «эгоистом». Из-за этого страха формируются ещё и ещё дополнительные комплексы и страхи.

#

Смотреть раз в день на своё лицо — хотя бы пару минут — такая мелочь. Вы никого из своего окружения не обижаете этим, не выставляете себя гордецом.

#

Но.

Вы формируете в своей психике точно новое отношение к себе.

#

Вы достойны 2 мин в день на себя!

#

Нашу здоровую нарциссическую часть важно возродить из пепла. Именно она в итоге разрушает наши ограничения в мышлении и притягивает к нам людей, которые нас уважают. А ещё притягивает деньги, здоровых и адекватных партнеров и друзей. И детям вы передаёте здоровую систему ценностей, где на первом месте Я.

#

Итак, повторяю, решает ваше намерение:

Вы достойны 2 мин в день на себя!

Без оценки, без условий — вы прекрасны.

#

«*Красота в глазах смотрящего*» — вы достойны быть красивыми и любимыми самими собой.

#

Я до сих пор воскрешаю свою нарциссическую часть, холю её и лелею, прошу прощения за то, как её стеснялась и стыдилась.

*15.07.19*

## кое-что о крайностях

Не люблю чётких критериев. Не люблю делить мир на чёрное и белое.

#

Ещё в подростковом возрасте при чтении книг и просмотре кино мне не нравилось, когда есть четкое деление: на положительных и отрицательных героев. Мне казалось, что это ненатурально.

#

Теперь же с опытом приходит точное ощущение, что разделённость — это попытка нашего ума цепляться за какие-то гарантии.

*«Вот если И. помог мне с задачей на работе, он ко мне хорошо относиться, с ним можно дружить. И в разведку. А вот О. сказала директору про мою ошибку, фу-фу, не пойду с ней большие на обед!»* — чувствуете, что это мышление ребёнка? А не нашей взрослой части, которая бы могла взвесить все обстоятельства и обнаружить, что И. любит помогать для того, чтобы его потом прикрыли, а что О. серьезно хочет помочь фирме наладить все бизнес-процессы и ее принципиальность вполне логична.

#

Именно наша детская часть ищет себе Гуру, ищет идеологию, инструкции по «как найти нормального мужика» или «воспитать ребёнка-гения».

Игнорируя объективные отношения и обстоятельства, мы рискуем попасть в ловушку обманщиков.

Цепляясь за гарантии, философию, религию — мы лишь пытаемся успокоить истерику своего Внутреннего Ребёнка.

Все родители знают, что потакая любому капризу — вырастишь диктатора.

#

Тут так же.

Потакая истерикам своего Внутреннего Ребенка — можно запросто потерять свою жизнь. Потерять свою волю, которая может наблюдать, осознавать и брать на себя ответственность.

#

Свобода — не вседозволенность и анархия.

Бунтовать есть смысл только в том случае, когда у вас есть идея и план, что предложить взамен разрушенному.

#

*Сомнения — признак здоровья.*

Полная 100% уверенность в чём-то опасна короной (*на голове*).

А ее вам Вселенная спилит обязательно. Вопрос только — каким методом? Каким событием, каким уроком?

Подчас методы жёсткие с каждым разом.

#

Как насчёт того тогда, чтобы не пытаться разделить мир на категории?

А начать смотреть на жизнь как на удивительный эксперимент, где у каждого свои задачи и упражнения, свои контрольные работы... кого-то оставляют на «второй год», а кого-то совсем выгоняют из «школы». Причём «дневников» друг друга мы не знаем, потому как Учитель мудр и хитер.

25.07.19

## ЖИЗНЬ, БОЛЬ, ЛЮБОВЬ

Ещё немного вопросов и ответов:

#

— *Лучший тренинг и тренер?*

— *Жизнь и боль*

#

— *Лучший терапевт?*

— *Любовь*

#

Почему боль — лучший тренер? Когда начинаешь изучать возрастную психологию, то первое, что постигаешь — это аксиому, что любое развитие идёт через кризисы. А кризисы — это всегда боль, стресс.

Парадокс именно в этом — невозможно вырасти, оставаясь все время только в том состоянии, где мне «хорошо и спокойно».

Боль существует в разных ситуациях. В спорте, например, когда тянешь шпагат на гимнастике — больно. Ну мне лично было.

Но это не значило, что я не делала упражнения для «разогрева» мышц, чтобы облегчить эту боль.

Так и в жизни. Боль будет сопутствовать изменениям, но это не значит, что она должна становиться основным фокусом нашего внимания. Крайности вредны, как и везде — отрицать боль и превозносить как единственный способ познания жизни. И хорошо б отслеживать ситуацию: боль для меня — часть общей истории моего развития или особый элемент, которым я дорожу. Если второе (элемент) — я вам сочувствую... развития через это не будет. Сплошные грабли.

#

Теперь:

Почему любовь — лучший терапевт? Суть в том, чтобы осознать, что «любовь к себе и другому» — это не про какую-то сказку и дзен из Тибета, а это про банальную и бытовую заботу о себе. Что я сегодня делаю для себя что-то такое, что является инвестицией в мое будущее с минимумом проблем. Так как боль найдет меня всегда (см. выше), а вот с каким ресурсом я буду преодолевать кризисы — зависит только от меня.

#

А ещё в психотерапевтических отношениях между клиентом и терапевтом происходит понимание, что такое близость, как она исцеляет. Ведь близость с тем, кто меня безоценочно принимает, кто меня учится слушать и помогает лучше понимать самого себя — это и есть любовь как ни крути (пусть кто-то и пошутит, что это любовь за деньги, но просвещённые то в курсе, что это лишь поверхностный взгляд на терапию).

А есть люди, которые встречаются в жизни партнёров по браку, бизнесу, учебе, друзей, родителей и учителей — таких, которые исцеляют через любовь.

Без всякой психотерапии. И это важно понимать. Любовь — всюду. Внутри и вовне.

02.08.19

## **кое-что про разрешение себе**

Я разрешила себе не спасать = разрешила быть «про себя, а не про других»

#

Я разрешила себе не понимать и не осознавать = разрешила чувствовать, не думать

#

Я разрешила себе не торопиться = разрешила опаздывать

#

Я разрешила себе не быть храброй = разрешила себе бояться

#

Я разрешила себе не соответствовать эталонам (например, женственности) = быть собой, искренней и честной

#

Я разрешила себе не всегда любить близких и родных = разрешила гневаться как позитивную агрессию

#

Я разрешила себе не искать ответов на все вопросы = разрешила наблюдать

*09.08.19*

## кое-что о стереотипах в терапии

Каков стереотип об идеальном результате психологического консультирования/терапии?

*«Я стану счастливым, гармоничным человеком, который:*

*любит себя,*

*умеет контролировать свои эмоции,*

*доверяет жизни,*

*выстраивает прекрасные отношения,*

*умеет защищать свои личные границы,*

*занимается любимым делом,*

*процветает и живет в изобилии».*

#

А ещё:

*«я сепарирован от родителей, простил их и при этом умею просить их о помощи».*

Можно добавить:

*«я отлично разбираюсь в людях, не попадая больше в манипуляции».*

#

Итак. Что меня в этом всем смущает?

#

Практика показывает, что за словами «счастье» и «гармония» у многих людей стоит своё личное представление.

Причём часто это какой-то «сферический конь в вакууме». Идеальная картина мира без проблем.

#

И в этой картине мира нет жизни. Это шаблон, которым в очередной раз можно загонять самих себя в клетку самобичевания.

#

*«Вот пока я:*

*не сепарировалась от мамы...*

*выросла как женщина...*

*простил родителей...*

*чувствую удовольствие от своего предназначения...*

#

*— мне нужно работать над собой и бороться со своими недостатками...»*

*— это все про самообман и ничем не отличается от «получить диплом/выйти замуж».*

#

Как воспринимать свою жизнь в виде исправительной колонии.

Если так, то тогда мы останемся все ещё в состоянии Жертвы, где Агрессором выступает некое общественное мнение — где как вариант «ты ещё не проработан! надо ещё тут и тут подправить!».

#

Все эти попытки исправить себя означают позицию базово:

*«я не хорош, недостаточен, со мной надо что-то сделать».*

#

Именно поэтому реклама об «успешном успехе» и марафоны исполнения желаний привлекательны больше, чем сам процесс изменения своего мышления. Эти изменения ведь за вас

никто не сделает, это внутренний процесс. А это ответственность. Взросление, путь от Жертвы к Победителю и автору своей жизни.

#

Мода на «копание в себе» и прохождение тренингов ради галочки, накопления — грозит зависимостью не хуже, чем алкоголь или пищевые нарушения (когда те же ПП и ЗОЖ становятся религией).

Любая успешная работа со своей душой опознается по ощущению, что человек находит опору внутри себя. На себя.

Начинает заботиться о себе. Иногда эта забота включает и контроль с дисциплиной: н-р, вовремя выпить витамины, сделать конспект урока, заниматься зарядкой по утрам и так далее.

А иногда забота — пойти на конфликт и нарушить зону комфорта.

Иногда — тактично

промолчать и с любовью

отпустить какую-то ситуацию, прожив эмоции через честность с собой.

А ещё иногда забота о себе —

попросить о помощи и

поддержке или даже просто обнять... потому что этого требует ваша душа [психика].

И хороший психолог/терапевт помогает вам обнаружить эту опору на себя, не спекулируя вашими ранами и травмами, не вводя вас в зависимость от себя.

Мне дался этот пост с долей сомнений — смогу ли я объяснить разницу. Хочется верить, что получилось.

23.08.19

## КОЕ-ЧТО О ПОЗИТИВЕ

В чем отличие вредного «позитивного» мышления от полезной оптимистичной жизненной позиции?

#

С появлением информации по теме «изменение вибраций Земли» эта проблема стала снова ярко актуальной. Люди начинают испытывать вину за то, что реагируют на какие-то ситуации гневом, печалью и отвращением. «Ведь надо же быть более осознанными! Любящими! Восхищёнными!»

#

И тут ловушка.

#

Друзья, эмоции не имеют никакого оценочного листа. Природа создала их уже совершенными. Представляете? В природе нет ничего лишнего. Эмоции в чистом виде — это по факту наша с вами иммунная психическая система. Которая отслеживает, что происходит: убыло или прибыло в нашу жизнь (и тогда печаль или радость), удовлетворены ли наши потребности и насколько, нарушают ли наши границы (привет гневу), насколько переносима та или иная ситуация (отвращение как вариант отреагировать «неперевариваемое») и тому подобное.

#

Поэтому факт повышения вибраций планеты, конечно, это как изменение, к которому психике нужно адаптироваться. И тут важно понимать: лучше принять свой гнев в какой-то ситуации и прожить его (не путать с «выразить» и дать в морду), чем отрицать эмоцию из-за страха наказания за неё и состроить неискреннюю «радость» или любую другую позитивную эмоцию.

Неблагоприятный эффект от второго выбора вы получите точно в виде реакции тела или накопления токсичного напряжения, которое потом бабахнет, и причём бабахнет именно там, где потом будет ещё и стыдно.

#

Сторонники «позитивного» мышления призывают не ныть вообще, например. К чему это приведёт? Как вариант к депрессии и психосоматике. Потому что вы тогда автоматически становитесь на путь саморазрушения, ведь вы не принимаете ту часть себя, которая требует возможности рассказать о своих проблемах и через даже этот уже факт — избавиться от части напряжения в психике.

#

Адекватные рекомендации на тему развития оптимистической позиции — например, вести дневник благодарности или учёт радостных событий. Мозг и так будет помнить плохое, у него такая эволюционная задача. А вот мы можем его научить ещё и замечать хорошее.

#

Адекватные рекомендации — это «не ныть» в случае, если это не про текущую потребность поделиться своими переживаниями, а про привычку быть в роли жертвы и с этого иметь свои выгоды в виде отсутствия ответственности за свою жизнь.

Хочется верить, что я донесла до вас разницу.

Разрешать себе эмоции не равно жить импульсивной стратегией.

Разрешать себе эмоции равно заботиться о целостности своего здоровья.

09.09.19

## Пробудиться?

Перестать обесценивать себя, свои таланты, своё тело...

#

«Чтобы что-то или кого-то оценивать — нужно быть в этом экспертом», — гениальная фраза. Я бы ещё добавила «*быть создателем*».

#

Чтобы оценивать, а по сути судить, себя или другого — нужно быть Богом.

Других экспертов в оценке человека я не знаю.

А вы?

#

Кто имеет право говорить вам, что вы некрасивы? Что у вас толстые ляжки? Кривые зубы? Большой нос?

#

Кто имеет право говорить вам: «да забей, через 10 лет и не вспомнишь эту ситуацию», «это пустяк, относись проще»?

#

Кто имеет право диктовать вам:

— какую религию исповедовать и исповедовать ли?

— кого любить?

— как вам питаться?

— какую слушать музыку? какие читать книги?

#

Мой ответ — никто.

А если вы кому-то позволяете, значит, вы его обожествляете. И вопрос только в том — сколько времени, ресурсов и сил вы потратите на соответствие чужому мерилу? И осознание того, что этот человек точно не бог.

#

И вы не бог.

И я.

#

Поэтому я расту и развиваюсь так, как могу и умею, как позволяет мне моя личная природа и мои исходные данные.

И я точно не имею права судить себя, насколько я хороша, потому что я не эксперт.

Я знакома достаточно долго и близко только с собой. И то... знакома поверхностно, ещё познавать и исследовать — уууууу сколько...

Я не эксперт в людях, человечестве и душах. Поэтому я не имею права принижать и возвышать себя.

#

Я имею право исследовать себя, расставлять свои личные границы и...

#

Каждый раз удивляться новым открытиям в себе.

В своих способностях и талантах.

В своём теле.

В своей глубине души.

#

Я динамична.

#

*«Единственный, кто поступал разумно, был мой портной. Он снимал с меня мерку заново каждый раз, когда видел меня, в то время как все остальные подходили ко мне со старыми мерками, ожидая, что я им буду соответствовать».*

Эта цитата Бернарда Шоу стала однажды для меня высочайшим уровнем мудрости.

#

И моей основной духовной практикой. В отношении себя и всех людей. И мира

*05.10.19*

## кое-что о словарики

— Я вижу, что тебе некомфортно, скажи, это так? И что я могу сделать для тебя прямо сейчас?

#

— Мне кажется, что ты не доверяешь мне. Я не имею никаких опасных намерений в твою сторону. Какими словами или действиями я могу поменять твоё мнение обо мне?

#

— Я чувствую, что ты в напряжении, как помочь тебе расслабиться?

#

— Мне непонятно, что с тобой происходит, но я хочу понять настолько, насколько смогу. Поделишься?

#

— Ты имеешь право на эмоции, конечно. Пожалуйста, только объясни, чего тебе хочется прямо сейчас? Мне остаться или уйти?

#

...иногда я думаю, что кроме словариков «англо-русского» и прочих — здорово было бы иметь словарик-«разговорник» с примерами таких вот фраз.

Для эффективности общения.

Для возможности разъяснить и объяснить точку зрения.

Для умения конфликтовать экологично.

Для возможности чувствовать себя в безопасности даже при недопонимании.

#

Вы часто говорите так, как я написала примеры выше? Есть ли в вашем окружении те, кто говорят подобным образом?

*13.10.19*

## Психика как лиса: хитрая, но красивая

#

Именно поэтому раз окунувшись в изучение этой загадки, сложно отказаться от продолжения.

Затягивает.

#

В процессе консультирования часто приходится встречаться с непониманием людей, почему 1—2 раза не помогают. Или почему может даже стать хуже.

#

Это все механизмы сопротивления. Призванные психикой защищаться.

Как и ваш иммунитет — он чужеродное хочет выкинуть. Отвергнуть.

#

Есть люди, которые пропадают и не приходят ко мне больше. Есть те, кто остаётся разочарован, что «не помогло». Что *«деньги уплочены, а результат где?»*.

#

И это все нормально.

#

Я и любой другой психолог не должен повышать свою самооценку за счёт *«я помогу всем!»*.

Иногда я — проводник временный, могу осознать свою некомпетентность и порекомендовать другого специалиста.

#

Быть проводником — это честь.

Но я всегда помню о том, как важно понимать, что клиент не обязан быть мной доволен.

#

И тогда мне многие задают вопрос: *«а как же тогда? Тебя не злит, если что-то не вышло?»*

#

Злит.

#

*«Разве удовлетворение от сеансов — не признак хорошего спеца?»*

#

Не всегда.

Вам должно становиться лучше в одном самом главном процессе — в вашей честности с самими собой.

#

Главная задача хорошего психолога — чтобы вы обнаружили, где ваша психика врет. И что делать, когда вы это обнаруживаете. Как поддерживать себя.

#

Потому что стать лучше может и от сеанса шопинга/массажа и любого другого отвлечения. Или от беседы с другом — выговорился, полегчало.

Но ваша психика как врала... так и врет.

#

Помните, эта лиса всегда с вами.

#

Тренировка осознанности именно поэтому и нужна.

#

— сначала я просто действую по привычке  
— потом я замечаю, как я действую по привычке  
— потом я наблюдаю за этим и начинаю видеть «слепые пятна»  
— и потом у меня есть шанс поменять мелкую деталь в механизме, чтобы поменять весь механизм... и лучше, чтобы этой деталью была внутренняя честность.

#

Тогда принятие решений будет максимально безопасным.

Ведь если не я, то кто знает обо мне лучше всего?

*06.11.19*

## Будь

Разреши себе быть. Разреши себе показать себя миру и заявлять о своих потребностях.

#

(ведь пока ты молчишь — ты ёжик в тумане — другие не понимают со стороны, как с тобой взаимодействовать... они бы и рады помочь, поговорить и обратить внимание — но в тумане н е в и д н о, кто там, чего он хочет и чувствует)

БУДЬ

#

Да, знаю, страшно. Вдруг не поймёт. Вдруг откажет. Вдруг предадут. И будет больно.

#

(но разве не больнее переживать ощущение игнорирования? которое преследует, пока ты ёжик в тумане и только и делаешь, что пытаешься быть удобным, чтоб тебя одобряли, ведь думаешь «если делать для других, то они будут это ценить и замечать меня». возможно будут, но сложно ценить туман, даже если из него иногда прилетают крутые подарки, ценится в итоге подарок, а не этот невнятный туман)

#

Будь.

Исследуй себя: чего я хочу? Не хочу? Что мне нравится? Не нравится? С кем я хочу говорить, а с кем нет? Что мне интересно, а от чего скучно? Какой я вчера был, а что сегодня? Как я сейчас? Что меня порадует?

#

*Будь* — это маленькая мантра, которую можно сказать себе как пожелание.

Если ты будешь, то будут и отношения, и здоровье, и процветание.

#

Ведь тот, кто есть — это четкая и ясная фигура на общем фоне шума информации и энергии. Это не ёжик в тумане, это Ты.

И с тобой можно строить общение. Опирается на тебя или отталкиваться. Прерывать контакт или конфликт затеять. Подарить внимание и сказать благодарность.

#

Будь.

Больше ничего не нужно.

#

Будь — и ты станешь светом, который заметно на тёмном небе.

16.12.19

## **«Холод в красоте» или «холод в идеальности»**

Чувствовали это когда-либо?

#

В моем восприятии этот холод не что иное как защита. Психика не может с чѐм-то сталкиваться, особенно с болью, и принимает решение сотворить себе эдакую анестезию.

#

Почему мы вообще чувствуем боль? Почему мы считаем проявление чувствительности слабостью?

Вы можете ответить что-то про внушенные нам обществом установки.

Но у меня вопрос: что если эта подмена «силы» и «слабости» выгодна именно вам самим?

#

Мне точно была эта подмена выгодна, заявляю я честно сейчас.

#

В этой «силе» можно было спрятать мою ранимую часть души.

Под покровами этого льда — было мое настоящее тепло.

#

Однако в этом льде очень одиноко.

И в какой-то момент пришлось принять решение о «разморозке».

В этот момент важным была окружающая меня среда — люди, которым я доверяла и которые точно меня любят.

## **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.