

Екатерина Соркина



**Дневник психотерапевта: что  
я на самом деле думаю, пока  
киваю головой и говорю  
понимаю**

**Екатерина Соркина**  
**Дневник психотерапевта:**  
**что я на самом деле**  
**думаю, пока киваю**  
**головой и говорю понимаю**

*<https://litres.ru/74201102>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

«Дневник психотерапевта: что я на самом деле думаю, пока киваю головой и говорю понимаю» — это сборник коротких историй из практики психотерапевта, где за спокойной внешностью специалиста скрываются живые, порой ироничные, а порой трогательные наблюдения о людях, их переживаниях и поиске себя.

Книга показывает путь от печали к юмору, от забавных ситуаций к полезным выводам, сохраняя уважительный и деликатный взгляд на пациентов без имен, городов и дат. Это одновременно развлекательное и практичное чтение о тонкостях человеческой души и профессии, в которой важно не только слушать, но и слышать.

**Екатерина Соркина**

**Дневник психотерапевта:**

**что я на самом деле**

**думаю, пока киваю**

**ГОЛОВОЙ И ГОВОРЮ ПОНИМАЮ**

**«Дневник психотерапевта:**

**что я на самом деле думаю, пока киваю и говорю  
„понимаю“»**

Автор: Екатерина Соркина - психолог, автор статей, эксперт для информационного агентства РБК и интернет-журнала «Анатомия бизнеса», спикер, разработчик обучающего контента, бизнес-тренер.

## **Предисловие**

Эта книга появилась не за один вечер и даже не за один особенно вдохновенный понедельник, когда человек внезапно решает начать новую жизнь, купить красивый блокнот и написать что-нибудь большое, умное и обязательно судьбоносное. Нет. Эта книга складывалась постепенно — из разговоров, пауз, взглядов, усталых улыбок, неожиданных признаний и тех самых фраз, которые человек произносит будто

между делом, а в них вдруг оказывается половина его жизни.

Она родилась из многолетнего наблюдения за людьми. За тем, как они стараются справляться, удерживаться, не разваливаться, не мешать другим, быть сильными, хорошими, удобными, успешными, понимающими, взрослыми, спокойными — и при этом где-то внутри очень тихо ждать, что кто-нибудь наконец спросит не дежурное «как дела?», а настоящее: «Как Вы на самом деле?».

Психотерапевтический кабинет — удивительное место. Снаружи он может выглядеть совершенно обычно: кресла, стол, салфетки, часы, иногда растение, которое тоже, кажется, уже много чего слышало и теперь просто мудро молчит в углу. Но внутри этого пространства происходят очень важные вещи. Люди впервые называют то, что годами носили внутри. Впервые позволяют себе злиться. Впервые говорят: «Я устал». Впервые признают, что им больно. Впервые обнаруживают, что можно быть неидеальным — и при этом не быть отвергнутым.

Когда-то психология казалась чем-то закрытым, почти таинственным. Казалось, что к психологу идут только в самых крайних случаях, когда уже совсем невозможно. Сегодня всё иначе. О чувствах, тревоге, личных границах, выгорании, внутреннем ребёнке и эмоциональной усталости говорят чаще. Иногда — глубоко и честно. Иногда — модно и поверхностно. Иногда — так активно, что хочется выдать всем участникам разговора по стакану воды и попросить вре-

менно не диагностировать друг друга за обедом.

Но при всей этой новой популярности психологии в ней остаётся самое главное — человеческая потребность быть услышанным. Не исправленным. Не пристыженным. Не срочно мотивированным. Не бодро отправленным «мыслить позитивно». А именно услышанным.

Эта книга — не учебник по психотерапии. Не сборник универсальных советов. Не инструкция по счастливой жизни в десяти шагах, где после пятого шага человек внезапно становится спокойным, богатым, осознанным и перестаёт раздражаться на людей в очередях. Такой инструкции у меня нет. И, если честно, я с подозрением отношусь к тем, у кого она якобы есть.

Эта книга — скорее дневник наблюдений. Тёплый, честный, местами ироничный. Потому что без иронии в психологии, как и в жизни, иногда бывает слишком тяжело. Юмор не отменяет боли. Но он помогает не утонуть в ней с головой. Иногда человек шутит, чтобы не заплакать. Иногда психолог улыбается не потому, что история смешная, а потому что в этой человеческой нелепости есть столько правды, что без улыбки её трудно выдержать.

В первой части книги я рассказываю о терапевтическом кабинете и людях, которые приходят туда не всегда с чётким запросом. Иногда человек приходит не с проблемой, а с усталостью. Не с формулировкой, а с ощущением, что «что-то не так». Не с готовностью меняться, а с осторожной надеждой,

что его хотя бы не будут осуждать. Эта часть — о том, что слышно между словами. О молчании. О защитах. О шутках, за которыми прячется боль. О первых маленьких сдвигах, которые внешне могут быть почти незаметны, но внутри человека меняют очень многое.

Во второй части книга становится более практической. Там мы будем говорить о том, как поддерживать человека, которому плохо. Что говорить, а чего лучше не говорить, даже если очень хочется. Как слушать так, чтобы человек начал говорить по-настоящему. Как быть рядом с тревогой, обесцениванием, усталостью и внутренней растерянностью другого — и при этом не превращаться в спасателя с тревожным лицом и планом действий на двадцать пунктов.

В третьей части я смотрю на психологию шире: как на профессию, на культурное явление, на часть современной жизни. Мы поговорим о том, почему психология стала такой популярной, какие методы используют специалисты, как работает онлайн-терапия, зачем психологам супервизия и собственная терапия, и почему работа в образовании — это отдельный вид профессионального спорта, где иногда хочется одновременно обнять ребёнка, поддержать родителя, выслушать педагога и тихо лечь под стол на пять минут.

Мне важно сохранить в этой книге человеческий голос. Не говорить с читателем сверху. Не изображать человека, который всё понял про жизнь и теперь пришёл объяснить остальным, как правильно чувствовать. Я не верю в такую

позицию. Психология не делает специалиста сверхчеловеком. Она всего лишь учит внимательнее смотреть, бережнее слышать и честнее признавать: все мы иногда запутываемся.

Если Вы читаете эту книгу как человек, которому сейчас трудно, я хочу, чтобы уже в начале Вы услышали: с Вами не обязательно что-то «не так». Возможно, Вам просто слишком долго было тяжело. Возможно, Вы слишком долго держались. Возможно, Вы привыкли обесценивать свою усталость, потому что «у других хуже». Возможно, Вы настолько давно живёте на внутреннем автопилоте, что уже забыли, как звучит собственное «я хочу».

А если Вы читаете эту книгу как специалист, студент, педагог, руководитель, родитель или просто человек, который хочет лучше понимать других, я надеюсь, что она напомнит: помощь начинается не с умной фразы. Она начинается с уважения. С готовности не перебивать. С умения быть рядом. С способности выдержать чужое чувство, не пытаясь срочно его починить.

Иногда одна бережная фраза меняет больше, чем длинная лекция. Иногда одна пауза даёт человеку больше, чем десять советов. Иногда обычное «я Вас слышу» становится для человека первым местом, где ему не нужно защищаться.

И если после этой книги Вы станете чуть внимательнее к себе, чуть мягче к другим, чуть честнее в разговоре с собственными чувствами — значит, она была написана не зря.

**Важное примечание**

Все истории, приведённые в книге, являются обезличенными, собирательными или художественно переработанными. Они не раскрывают данные реальных клиентов и не предназначены для диагностики.

Эта книга не заменяет индивидуальную консультацию психолога, психотерапевта, врача или другого специалиста. Если Ваше состояние вызывает серьёзное беспокойство, если Вы долго не справляетесь с тревогой, подавленностью, бессонницей, паническими состояниями, резким ухудшением самочувствия или ощущением потери контроля, важно обратиться за профессиональной помощью.

Эта книга — не вместо помощи. Она — о том, как лучше понимать себя и других. Бережно, честно и по-человечески.

## **Часть первая. Истории, в которых слышно больше, чем сказано**

### **Глава 1. Добро пожаловать в кабинет, где «понимаю» — это не просто слово**

Психотерапевтический кабинет часто представляют себе немного кинематографично. Мягкий свет, удобное кресло, человек с блокнотом, который мудро кивает, пока клиент лежит на кушетке и внезапно вспоминает всё, что с ним произошло с трёх лет. Где-то на фоне обязательно должна быть чашка чая, спокойная музыка и ощущение, что сейчас кто-то очень умный задаст один вопрос — и жизнь наконец сло-



жится в понятную картинку.

В реальности всё обычно проще. И сложнее одновременно.

Кабинет — это не волшебная комната, где люди мгновенно исцеляются от тревоги, стыда, усталости и привычки отвечать «нормально», когда внутри уже давно не нормально. Это пространство, где человек постепенно разрешает себе быть честным. Иногда очень постепенно. Иногда настолько осторожно, что первые полчаса он говорит о погоде, работе, пробках, чужих ошибках и только в самом конце вдруг проносит: «Я вообще-то не знаю, зачем пришёл. Просто больше не могу».

И вот в этот момент начинается настоящая работа.

Не тогда, когда человек красиво формулирует запрос. Не тогда, когда он говорит: «Я хочу проработать свои паттерны эмоционального избегания». Хотя, признаюсь, такие формулировки тоже встречаются, особенно после чтения психологических блогов. Настоящая работа начинается там, где человек перестаёт изображать собранность хотя бы на несколько секунд.

Первый визит почти всегда наполнен напряжением. Даже если клиент улыбается. Даже если говорит уверенно. Даже если заранее всё продумал, записал в заметки и пришёл с видом человека, который наконец решил заняться собой как взрослый и ответственный гражданин. Всё равно внутри часто есть тревога.

А вдруг меня осудят?

А вдруг я скажу глупость?

А вдруг моя проблема не такая уж серьёзная?

А вдруг психолог подумает, что я сам виноват?

А вдруг я начну плакать?

А вдруг не начну — и тогда получится, что я зря пришёл?

Человек садится в кресло и обычно сначала присматривается. Не всегда явно. Иногда буквально одним взглядом. Безопасно ли здесь? Можно ли расслабиться? Не будет ли слишком много вопросов? Не придётся ли защищаться? Не скажут ли мне сейчас что-нибудь бодрое вроде: «Ну Вы просто отпустите ситуацию»?

Кстати, фраза «просто отпустите» в психотерапевтическом контексте звучит примерно так же полезно, как «просто взлетите» для человека, который стоит на земле без крыльев. Если бы люди могли просто отпустить, они бы, скорее всего, уже отпустили. И не тратили бы время, деньги и внутреннюю смелость на то, чтобы прийти к специалисту.

Очень часто первая встреча начинается с попытки клиента объяснить, что у него «ничего особенного». Это удивительная человеческая привычка — прийти за помощью и тут же начать доказывать, что помощь, возможно, не очень-то и нужна.

— У меня, наверное, не такая серьёзная проблема.

— Я понимаю, что у других бывает хуже.

— Может, я просто устал.

— Может, я накручиваю.

— Может, мне вообще надо было не к психологу, а просто поспать.

И каждый раз в этих словах слышится не только сомнение. Там часто слышится стыд. Стыд занимать место. Стыд говорить о себе. Стыд признать, что не справляешься. Стыд быть не тем человеком, который всегда держит лицо, помогает другим, всё контролирует и в любой непонятной ситуации говорит: «Ничего, прорвёмся».

Иногда человек так долго «прорывался», что к моменту прихода в терапию внутри у него уже не осталось ничего, кроме привычки держаться. Снаружи он ещё функционирует: работает, отвечает на сообщения, покупает продукты, поздравляет людей с днём рождения, помнит, кому что обещал. А внутри — тишина. Не спокойная, а выгоревшая. Такая тишина, в которой уже не слышно собственных желаний.

Я часто думаю, что психотерапия начинается не с вопроса «что с Вами случилось?», а с гораздо более мягкого и сложного: «Как долго Вы уже живёте так, будто Ваше состояние не имеет значения?»

Но, конечно, на первой встрече я не всегда задаю этот вопрос прямо. Иногда человек ещё не готов. Иногда ему сначала нужно рассказать про работу. Потом про начальника. Потом про партнёра. Потом про родителей. Потом про то, что он вообще-то «не жалуется». Потом ещё раз подчеркнуть, что «всё не так страшно». И только потом, где-то меж-

ду фразами, вдруг появляется настоящая боль.

Однажды на первую встречу пришёл человек, который начал с очень бодрого:

— У меня всё нормально. Просто решил попробовать терапию.

Эта фраза прозвучала так уверенно, что можно было бы почти поверить. Но он сел на край кресла, не снял куртку, хотя в кабинете было тепло, и всё время сжимал в руках телефон. Он говорил быстро. Слишком быстро. Так говорят люди, которые боятся, что если остановятся, то почувствуют что-то лишнее.

Он рассказывал о работе. О проектах. О том, что команда не справляется. О том, что дома тоже много дел. О том, что времени не хватает. О том, что отдыхать он не умеет, но это «у всех так». О том, что спит плохо, но «сейчас многие плохо спят». О том, что раздражается на близких, но «ничего, бывает». О том, что иногда едет в машине и вдруг не помнит часть дороги, потому что всё время думает.

Если записать это как список фактов, получилось бы: работа, усталость, бессонница, раздражительность, перегрузка. Но если слушать не только слова, за этим списком звучало другое: «Я больше не вывожу, но не знаю, имею ли право это сказать».

Я спросила:

— А если не называть это «нормально», как бы Вы описали своё состояние?

Он усмехнулся. Пожал плечами. Посмотрел в сторону.  
— Наверное, я просто устал.

Пауза.

— Очень устал.

И вот это второе «устал» было уже совсем другим. В первом была защита. Во втором — правда.

Иногда в терапии самое важное происходит именно между двумя почти одинаковыми фразами. Слова те же, но человек внутри уже другой. Сначала он сообщает то, что привык говорить. Потом вдруг слышит себя. И в этот момент кабинет становится не местом, где его анализируют, а местом, где он наконец может перестать спорить с очевидным.

Многие думают, что психолог всё время должен что-то говорить. Давать интерпретации, задавать глубокие вопросы, выдавать мудрые замечания и периодически произносить фразы, которые клиент потом будет записывать в дневник как начало новой жизни. На самом деле одна из самых сложных частей работы — вовремя не сказать лишнего.

Иногда человек только подошёл к важному месту. Ещё не вошёл. Только остановился рядом. И если в этот момент начать активно помогать, можно случайно его спугнуть. Психика — не дверь с табличкой «толкать». Иногда она открывается только тогда, когда рядом достаточно тихо.

Поэтому я часто киваю и говорю: «Понимаю». И это не дежурная реплика. Хотя со стороны, наверное, может показаться именно так. Будто психолог просто включает про-

фессиональный режим: спокойное лицо, лёгкий кивок, нейтральное «понимаю», мысленно где-то список покупок.

На самом деле за этим «понимаю» происходит много внутренней работы.

Я слышу, что человек говорит.

Я замечаю, как он это говорит.

Я смотрю, где он ускоряется, где замолкает, где шутит, где будто отводит взгляд от самого себя.

Я думаю о том, что сейчас для него безопасно, а что будет слишком рано.

Я удерживаю его историю и одновременно слежу за тем, чтобы не навязать ему свою.

Я стараюсь быть рядом, но не впереди.

Слышать, но не присваивать.

Помогать, но не спасать.

«Понимаю» в терапии — это не «я всё про Вас знаю». Это скорее: «Я рядом с тем, что Вы сейчас смогли принести. И я не убегу».

Для многих людей это уже необычный опыт.

Потому что в обычной жизни нас часто слушают иначе. Иногда — чтобы ответить. Иногда — чтобы поспорить. Иногда — чтобы ободрить как можно быстрее, потому что чужая боль вызывает неловкость. Иногда — чтобы сравнить: «А вот у меня было...» И человек снова остаётся один. Формально разговор состоялся. По сути — его не услышали.

В кабинете мы учимся другому типу разговора. Не быст-

рому. Не соревновательному. Не такому, где нужно произвести впечатление, доказать правоту или красиво сформулировать вывод. Это разговор, в котором можно искать слова. Можно путаться. Можно сказать: «Я не знаю». Можно замолчать. Можно заплакать и не извиняться за это каждые пятнадцать секунд.

Хотя люди всё равно извиняются.

— Простите, я плачу.

— Простите, я так долго рассказываю.

— Простите, наверное, это глупо.

— Простите, я сам не понимаю, что говорю.

Каждый раз мне хочется ответить: «Пожалуйста, не извиняйтесь за то, что Вы живой человек». Но я обычно говорю мягче. Потому что прямое тепло иногда пугает не меньше, чем прямой вопрос.

Есть люди, которые всю жизнь привыкли быть удобными. Они заранее уменьшают себя, чтобы не занять лишнего места. Даже в собственном горе стараются быть аккуратными. Плачут тихо. Злятся вежливо. Рассказывают о тяжёлом так, будто боятся потревожить собеседника.

И вот тогда кабинет становится местом, где можно попробовать иначе. Не сразу. Не идеально. Но хотя бы на несколько минут разрешить себе быть не отредактированной версией себя.

Психотерапия вообще редко начинается красиво. Чаще она начинается с неловкости. С растерянности. С фразы: «Я

не знаю, с чего начать». И это прекрасная фраза. Потому что с неё можно начинать почти всегда.

Когда человек говорит: «Я не знаю, с чего начать», он часто уже начал. Он начал с признания, что внутри много всего, и это «всё» пока не разложено по полочкам. А жизнь, если честно, редко приходит к нам аккуратно разложенной. Обычно она приходит кучей: детство отдельно не сложено, работа перепутана с самооценкой, отношения лежат рядом с тревогой, вина придавила усталость, а сверху ещё заботливо присыпано фразой «сам виноват».

И мы начинаем разбирать. Не как следователи. Не как судьи. Скорее как люди, которые вместе смотрят на запутанный клубок и говорят: «Давайте не будем тянуть за всё сразу. Найдём один конец».

Иногда этим концом оказывается усталость. Иногда — злость. Иногда — обида, которую человек десять лет называл «да я уже давно всё отпустил». Иногда — страх быть отвергнутым. Иногда — невозможность сказать «нет». Иногда — привычка всё контролировать, потому что когда-то иначе было небезопасно.

У каждого человека свой клубок. И, что важно, свой темп. В терапии нельзя торопить человека к честности. Честность не любит насилия. Если слишком быстро подвести клиента к болезненной правде, он может закрыться. И будет прав. Потому что психика защищается не из вредности. Она защищается потому, что когда-то это помогло выжить.



Поэтому я с большим уважением отношусь к защита́м. К иронии. К рационализации. К молчанию. К попыткам всё объяснить логически. К фразам «да я нормально». К вечному «это не важно». Всё это не враги терапии. Это следы внутренней системы безопасности. Когда человек годами жил так, что чувствовать было опасно, странно ожидать, что он на первой встрече радостно распахнёт все двери и скажет: «Заходите, вот моя боль, вот мой стыд, вот архив за последние двадцать лет».

Нет. Обычно он сначала приоткрывает форточку.

И это уже много.

Я помню одну первую встречу, где человек почти всё время говорил о других. О матери. О партнёре. О коллегах. О друзьях. О том, кто что сделал, кто чего не понял, кто как подвёл. Это было много, подробно и очень эмоционально. И только в конце я спросила:

— А где во всём этом Вы?

Он замолчал.

Не драматично. Не как в фильме. Просто замолчал. Смотрел на пол, потом на окно, потом снова на пол. А потом тихо сказал:

— Я, кажется, давно себя там не ищу.

Вот такие фразы и есть настоящие поворотные точки. Они не всегда звучат громко. После них не играет музыка. Никто не встаёт с кресла обновлённым человеком. Но внутри что-то сдвигается. Человек вдруг видит не только историю, ко-

торуя рассказывал, но и себя внутри этой истории.

Иногда терапия — это искусство вернуть человека в его собственную жизнь.

Не дать совет. Не объяснить, как надо. Не сказать: «Вот Ваш план на ближайшие две недели». А помочь заметить. «Вы здесь есть. Ваши чувства есть. Ваши желания есть. Ваши границы есть. Ваше утомление, злость, страх, надежда — всё это имеет значение».

Именно поэтому слово «понимаю» в кабинете не должно быть пустым. Оно должно быть наполнено вниманием. Потому что человек очень быстро чувствует разницу между формальным кивком и настоящим присутствием.

Формальное «понимаю» закрывает разговор.

Настоящее «понимаю» открывает пространство.

В этом пространстве человек может впервые сказать:

— Мне плохо.

— Я устал.

— Я злюсь.

— Я боюсь.

— Я не хочу так дальше.

— Я не знаю, что делать.

— Я думал, что со мной что-то не так.

— Я никогда никому этого не говорил.

И каждый раз, когда это происходит, я думаю: как много мужества требуется человеку, чтобы просто быть честным. Мы привыкли считать смелостью большие поступки. Резкие

решения. Громкие признания. Уходы, переезды, победы, достижения. Но иногда смелость — это сесть в кресло напротив другого человека и сказать: «Я не справляюсь».

Без красивой упаковки.

Без оправданий.

Без немедленного плана спасения.

Просто признать.

И в этом признании нет слабости. В нём есть начало контакта с собой.

Психотерапевтический кабинет — это не место, где человека делают другим. Это место, где он постепенно перестаёт быть чужим самому себе. Где можно обнаружить, что за раздражением была боль. За усталостью — многолетнее напряжение. За желанием всё контролировать — страх. За шутками — одиночество. За фразой «мне всё равно» — огромная потребность, чтобы наконец стало не всё равно хоть кому-нибудь.

Конечно, не каждая сессия бывает глубокой. Иногда мы обсуждаем вполне бытовые вещи. Сон. Работу. Разговор, который не получился. Сообщение, которое человек написал, стёр, снова написал и снова стёр. Иногда терапия выглядит как очень внимательное обсуждение того, почему человек третий день не может ответить на одно письмо. И снаружи это может казаться мелочью. Но внутри этого письма может быть страх конфликта, желание всем понравиться, ужас ошибиться и старая привычка считать любую недовольную

реакцию катастрофой.

В психике редко бывает «просто письмо».

Как редко бывает «просто устал».

Или «просто неприятно».

Или «просто не хочу».

За простыми словами часто стоят сложные внутренние маршруты. И задача терапии — не усложнить человеку жизнь ещё больше, а помочь увидеть карту. Где он снова идёт старой дорогой. Где путает настоящее с прошлым. Где автоматически выбирает привычную защиту. Где давно хочет свернуть, но не разрешает себе.

Иногда в процессе разговора клиент сам вдруг начинает смеяться:

— Господи, я сейчас это сказал и сам понял, как странно это звучит.

Я люблю такие моменты. В них много жизни. Человек не просто понял что-то умом. Он услышал себя. А когда человек слышит себя без осуждения, у него появляется шанс выбрать иначе.

Не сразу. Не идеально. Но иначе.

В этой книге будет много таких моментов. Не громких. Не показательных. Не таких, где всё заканчивается красивым финалом и титрами. Скорее это будут маленькие внутренние повороты. Слова, после которых человек чуть иначе смотрит на свою жизнь. Паузы, в которых появляется правда. Шутки, за которыми становится видна боль. И усталость,

которая наконец получает право быть замеченной.

Я не обещаю читателю лёгкого путешествия. Но обещаю бережное. Здесь не будет задачи немедленно стать лучшей версией себя. Если честно, я вообще немного устаю от этой фразы. Иногда человеку нужна не лучшая версия себя, а просто живая. Не загнанная. Не испуганная. Не всё время доказывающая, что имеет право на существование.

Иногда достаточно начать с малого.

Спросить себя:

«Что я сейчас чувствую?»

«Где я устал?»

«Что я давно называю нормальным, хотя мне от этого плохо?»

«Кому я всё время пытаюсь доказать, что справляюсь?»

«Что я сказал бы близкому человеку, если бы он жил так, как я сейчас?»

Ответы могут прийти не сразу. И это нормально.

В терапии вообще многое происходит не сразу. Человек не обязан быть готовым в первую минуту. Не обязан правильно формулировать. Не обязан понимать, что с ним. Не обязан приносить в кабинет красиво оформленную проблему с заголовком, списком симптомов и ожидаемым результатом.

Можно прийти просто с ощущением: «Так больше не хочется».

Иногда этого достаточно.

Добро пожаловать в кабинет, где «понимаю» — это не просто слово.

Где можно не быть идеальным рассказчиком своей боли.

Где можно начинать с неловкости.

Где можно молчать.

Где можно шутить.

Где можно вдруг понять, что Вы очень давно держитесь.

И где Вас не будут торопить становиться кем-то другим.

Потому что иногда первый шаг к себе — это не изменение.

Иногда первый шаг — это разрешение быть услышанным.

## **Глава 2. Как я слышу не только слова**

Есть одна вещь, которую люди часто недооценивают: мы говорим гораздо больше, чем произносим вслух.

Человек может сказать:

«Я нормально».

«Да ничего особенного».

«Просто устал».

«Я не обижаюсь».

«Мне всё равно».

«Я уже давно это пережил».

И вроде бы всё понятно. Слова есть, смысл есть, фраза завершена. Можно кивнуть, записать, перейти дальше. Но в кабинете психолога слова — это только первый слой. Иногда самый шумный, но далеко не самый честный.

Потому что за «я нормально» может стоять отчаянное желание, чтобы кто-нибудь наконец заметил: нет, не нормально.

За «мне всё равно» — боль, которую человек уже устал защищать.

За «я не обижаюсь» — обида, аккуратно сложенная внутри и накрытая сверху пледом рациональности.

За «просто устал» — многолетняя жизнь на пределе.

А за «я давно это пережил» иногда прячется история, которая пережила самого человека и продолжает тихо жить внутри.

В психотерапии очень быстро понимаешь: слушать и слышать — не одно и то же.

Слушать можно ушами.

Слышать приходится всем собой.

Слышать — это замечать не только слова, но и то, где голос стал тише. Где человек вдруг ускорился. Где пошутил слишком быстро. Где посмотрел в сторону. Где улыбнулся не глазами, а только губами. Где сказал «это неважно» так, будто именно это и есть самое важное место всей истории.

И чем дольше я работаю, тем больше понимаю: иногда человек приходит не для того, чтобы ему сразу дали ответ. Он приходит, чтобы рядом оказался кто-то, кто услышит вопрос, который он сам ещё не умеет формулировать.

*Между строк всегда что-то есть*

В обычной жизни мы часто слушаем друг друга поверхностно. Не потому, что мы плохие. Просто мы спешим. Мы заняты. Мы устаём. Мы слушаем и одновременно думаем, что ответить, как поддержать, чем возразить, какой похожий случай вспомнить из собственной жизни.

Человек говорит:

— Мне тяжело.

А мы уже отвечаем:

— Да, понимаю, у меня тоже было.

— Ну ничего, справишься.

— Надо отвлечься.

— Зато посмотри, сколько у тебя хорошего.

— Не переживай.

И вот он вроде бы получил ответ. Но не получил странства.

Психотерапевтическое слушание устроено иначе. Оно не торопится закрыть тему. Не спешит успокоить. Не пытается немедленно превратить боль в вывод, урок или мотивационную открытку.

Психотерапевтическое слушание сначала спрашивает:

«Что здесь происходит?»

«Что человек пытается сказать?»

«Что он пока не может сказать?»

«От чего он защищается?»

«Что он надеется получить, даже если сам этого не осознаёт?»



Иногда человек приходит и рассказывает историю о работе. На поверхности — конфликт с начальником, раздражение на коллег, усталость от задач. Но если слушать глубже, там может быть не только работа. Там может быть старая знакомая тема: «Меня не ценят». Или «Я должен заслуживать право на уважение». Или «Если я ошибусь, меня отвергнут». Или «Я снова чувствую себя маленьким рядом с тем, кто говорит сверху».

В кабинете очень редко бывает только то, о чём человек говорит буквально.

Работа может оказаться историей про самооценку.

Отношения — историей про страх одиночества.

Прокрастинация — историей про ужас ошибиться.

Раздражение — историей про долгое молчание.

Усталость — историей про жизнь, в которой человек всё время кому-то должен.

Именно поэтому я не тороплюсь верить первому слою. Я его уважаю, но не считаю окончательным.

### *Как звучит усталость*

Усталость не всегда говорит: «Я устал».

Иногда она говорит:

«Меня всё раздражает».

«Я не могу сосредоточиться».

«Я стал каким-то ленивым».

«Мне ничего не хочется».

«Я не понимаю, что со мной».

«Я раньше справлялся лучше».

«Мне просто надо собраться».

Последняя фраза особенно популярна. «Надо собраться» — любимая внутренняя команда людей, которые уже давно не рассыпались только потому, что держат себя руками, зубами, календарём, кофеином и чувством вины.

Однажды ко мне пришла женщина и с первых минут стала говорить о том, что она «разленилась». Она повторила это слово несколько раз. Разленилась дома. Разленилась на работе. Разленилась в отношениях. Разленилась даже отдыхать — прекрасная, кстати, формулировка нашей эпохи, когда человек уже и отдых превращает в проект с KPI.

Она говорила:

— Раньше я могла больше. Раньше я всё успевала. Раньше я была активнее. А сейчас прихожу домой и просто сижу. Даже сериал выбрать сложно. Это же ненормально.

Я спросила:

— А сколько времени Вы живёте в таком режиме?

Она начала перечислять. Работа. Вторая подработка. Помощь родителям. Дети. Дом. Постоянные сообщения. Финансовые обязательства. Отсутствие выходных. Нормального отпуска не было два года. Сон — пять часов, иногда шесть, если повезёт и никто не заболит.

Когда она закончила, в комнате повисла пауза.

Я сказала:

— Если бы Вы описывали не себя, а другого человека, Вы бы тоже назвали это ленью?

Она молчала довольно долго. А потом тихо ответила:

— Нет. Я бы сказала, что он истощён.

И вот это был важный момент. Не потому, что мы нашли красивое слово. А потому, что слово «истощение» вернуло ей право не обвинять себя. Вдруг оказалось, что с ней происходит не моральный провал, не лень, не слабость характера, а закономерная реакция живого организма на слишком долгую перегрузку.

Иногда вся терапевтическая работа начинается с переименования.

Не «я ленивый», а «я истощён».

Не «я истерю», а «мне страшно».

Не «я слишком чувствительный», а «мне больно».

Не «я всё испортил», а «я не знал, как иначе».

Не «со мной что-то не так», а «со мной что-то произошло».

Слова имеют значение. Они могут добивать. А могут возвращать человеку себя.

### *Как звучит страх*

Страх редко приходит в кабинет и говорит: «Здравствуйте, я страх».

Он гораздо чаще приходит в костюме контроля. В костюме перфекционизма. В костюме раздражения. В костюме

бесконечной рациональности.

Человек говорит:

— Мне нужно всё продумать.

— Я просто ответственный.

— Я не люблю неопределённость.

— Я должен быть готов ко всему.

— Я не могу расслабиться, пока не проверю.

И вроде бы всё разумно. Ответственность — хорошее качество. Продуманность — полезная вещь. Проверять важные детали — нормально. Но иногда за этим стоит не зрелая организованность, а постоянная внутренняя тревога: если я хоть что-то упущу, случится катастрофа.

Один клиент рассказывал, что каждый вечер перед сном проверяет рабочую почту. Потом мессенджеры. Потом календарь. Потом снова почту, потому что за эти три минуты могло, конечно, произойти что-то судьбоносное. Потом он проверял, поставлен ли будильник. Потом ещё раз. Потом думал: «А если я не проснусь?» Потом ставил второй. Потом третий.

Когда я спросила, что будет, если он не проверит почту вечером, он ответил:

— Я буду тревожиться.

— О чём?

Он пожал плечами:

— Что что-то случится, а я не узнаю.

Мы стали разбирать это «что-то». Оно долго не хотело становиться конкретным. Тревога вообще любит оставаться туманом. Пока она туман, с ней трудно спорить. Но постепенно за этим туманом проявилась мысль: «Если я не буду всё контролировать, меня обвинят».

И дальше уже была не история про почту. А история про человека, который очень давно живёт так, будто любая ошибка делает его плохим. Про опыт, где за промахи не помогали, а стыдили. Про взрослого, который внешне успешен, но внутри всё ещё ждёт строгого голоса: «Как ты мог это не предусмотреть?»

Вот так и бывает. Начинаем с будильника, приходим к стыду. Психика любит длинные маршруты.

### ***Как звучит злость***

Злость — одно из самых неправильно понятых чувств. Многие считают её опасной, некрасивой, разрушительной. Особенно если в семье было принято быть «нормальным человеком», а нормальный человек, как известно, не злится, не спорит, не повышает голос и вообще желательно не создаёт эмоциональных неудобств окружающим.

Поэтому злость часто приходит в терапию переодетой. Она может звучать как усталость:

— Мне просто надоело.

Как равнодушие:

— Да мне уже всё равно.

Как сарказм:

— Ну конечно, я же у нас всегда крайний.

Как телесное напряжение:

— У меня постоянно зажаты плечи.

Как внезапная вспышка на пустом месте:

— Я сам не понял, почему так резко ответил.

Однажды клиентка рассказывала о ситуации, где её снова попросили о помощи в последний момент. Она отложила свои дела, согласилась, сделала, устала, а потом сказала:

— Да нет, я не злюсь. Просто неприятно, что люди такие.

«Люди такие» — прекрасная фраза. В ней можно спрятать всё: злость, разочарование, обиду, бессилие и ещё немного философии для приличия.

Я спросила:

— А если представить, что Вы всё-таки злитесь, на что именно?

Она почти сразу ответила:

— На то, что они уверены: я соглашусь.

Потом замолчала.

— И ещё на то, что я правда соглашаюсь.

Вот он, важный поворот. Сначала злость была направлена наружу: «люди такие». Потом она стала точнее: «они пользуются моей надёжностью». А потом ещё точнее: «я сама не умею сказать нет».

Злость часто показывает место, где нарушена граница. Не

всегда, но часто. Она как красная лампочка: здесь что-то не так, здесь Вы слишком долго терпите, здесь Ваше «нет» застряло где-то между горлом и воспитанием.

Но если человек боится злости, он лишается важного сигнала. Он начинает считать себя «неправильным» за раздражение, вместо того чтобы спросить: «Что моя злость пытается защитить?»

Злость не обязательно требует разрушения. Иногда она требует уважения. К себе.

### *Как звучит обида*

Обида — чувство, которое часто стыдятся признавать. Особенно взрослые люди. Они говорят:

— Я не обиделся.

— Просто сделал выводы.

— Просто теперь всё понятно.

— Просто не буду больше связываться.

И иногда это действительно зрелый вывод. А иногда это обида в деловом костюме.

Обида появляется там, где была важность. Нельзя обидеться на то, что совсем не имеет значения. Если больно, значит, что-то было ценным: человек, ожидание, надежда, доверие, потребность.

Но признать обиду бывает трудно. Потому что обида сразу делает нас уязвимыми. Она как будто говорит: «Мне бы-

ло не всё равно». А многим людям страшно признавать, что им не всё равно. Особенно если они привыкли защищаться независимостью.

Один человек на сессии долго рассказывал о друге, который не поддержал его в сложный момент. Он говорил спокойно:

— Я всё понял. Бывает. Люди заняты. Ничего страшного.

Но чем спокойнее он говорил, тем больше в этом спокойствии было холода. Не живого принятия, а заморозки.

Я спросила:

— Вам было больно?

Он сразу ответил:

— Нет.

Слишком быстро.

Иногда слишком быстрый ответ — это не ответ, а охранник у двери.

Я не стала спорить. Просто сказала:

— Хорошо. Тогда давайте не будем называть это болью. Как бы Вы сами назвали то, что произошло внутри, когда он не откликнулся?

Он долго подбирал слово.

— Пусто, — сказал он наконец. — Как будто я зря рассчитывал.

И вот это «зря рассчитывал» было ближе к правде. Там была не только обида. Там было старое убеждение: «Лучше ни на кого не надеяться». И если бы мы остановились на пер-



вом «ничего страшного», мы бы прошли мимо важного места.

Слышать — это часто значит не спорить с защитой, но и не становиться её сообщником.

### *Как звучит стыд*

Стыд — чувство, которое редко говорит громко. Он шепчет. Но так настойчиво, что человек начинает жить, будто его постоянно кто-то оценивает.

Стыд звучит в фразах:

— Это глупо.

— Наверное, я странный.

— Мне неловко об этом говорить.

— У нормальных людей такого нет.

— Я понимаю, что сам виноват.

— Не знаю, можно ли вообще с таким приходить.

Последняя фраза особенно важна. Люди часто спрашивают, можно ли с «таким» приходить. С усталостью. С тревогой. С обидой на родителей. С раздражением на детей. С нежеланием общаться. С завистью. С одиночеством. С ощущением, что жизнь вроде бы нормальная, а радости нет.

И каждый раз хочется сказать: можно. Именно с таким и приходят. Психотерапия не только для красивых, чётких, социально одобренных страданий.

Однажды человек начал встречу со слов:

— Я, наверное, скажу сейчас ужасную вещь.

Обычно после такой фразы я внутренне готовлюсь к чему-то очень человеческому. Не обязательно ужасному. Чаще — к чему-то, за что человек себя давно наказывает.

Он сказал:

— Я устал от своей семьи.

И сразу добавил:

— Я понимаю, что так нельзя. Они же ничего плохого не делают. Просто я иногда хочу, чтобы меня никто не трогал.

В этой фразе не было жестокости. Там была перегрузка. Там был человек, который любил близких, но не имел пространства для себя. Но стыд уже успел поставить диагноз: плохой, неблагодарный, неправильный.

Мы стали говорить о том, что усталость от контакта не отменяет любви. Что желание побыть одному не делает человека предателем. Что потребность в тишине — не преступление против семьи. И постепенно в его лице появилось облегчение. Не потому, что проблема решилась. А потому, что он перестал быть монстром в собственных глазах.

Стыд очень боится света. Не прожектора, не допроса, не разоблачения. А мягкого человеческого света, в котором можно увидеть: то, что казалось ужасным, на самом деле просто часть живого опыта.

*Почему я не всегда верю слову «нормально»*

Слово «нормально» заслуживает отдельной главы, а может быть, и памятника. Оно выдерживает огромную нагрузку.

ку. Им прикрывают усталость, тревогу, раздражение, одиночество, внутреннюю пустоту, плохой сон, слёзы в ванной и желание уехать куда-нибудь, где никто не знает Вашего имени и не просит срочно ответить на сообщение.

— Как Вы?

— Нормально.

Иногда это правда. А иногда «нормально» означает:

«Я не готов говорить».

«Я не знаю, как описать».

«Я боюсь быть обузой».

«Я не хочу расплакаться».

«Я привык не жаловаться».

«Пожалуйста, спросите ещё раз, но мягче».

В терапии я не нападаю на это слово. Не говорю: «Нет, Вы не нормально». Это было бы грубо и не очень полезно. Но я могу уточнить:

— А что для Вас сейчас значит «нормально»?

— Это скорее спокойно или скорее привычно?

— Если бы Вы описывали это состояние подробнее, какие слова подошли бы?

— В этом «нормально» больше усталости, тревоги или пустоты?

Иногда человек удивляется. Потому что впервые кто-то не принял «нормально» как окончательный отчёт.

Один клиент на такой вопрос ответил:

— Нормально — это когда ещё можно функционировать.

Мне кажется, это очень точная и очень печальная фраза. Потому что многие действительно называют нормой не хорошее состояние, а способность продолжать. Пока встал, пошёл, сделал, ответил, не сорвался — значит, нормально.

Но человек не создан только для функционирования. Он не бытовой прибор. У него есть чувства, желания, пределы, потребность в тепле, отдыхе, смысле, близости. Если вся жизнь сводится к «я ещё работаю», это уже повод прислушаться.

### *Тело тоже говорит*

Иногда человек сам ещё не готов признать, что ему тяжело. Но тело уже давно в курсе.

Тело вообще довольно честное. Оно не всегда говорит литературно, зато говорит настойчиво: напряжением, бессонницей, комом в горле, тяжестью в груди, усталостью, головной болью, сжатыми челюстями, ощущением, что невозможно вдохнуть полной грудью.

Конечно, телесные симптомы важно проверять у врачей. Психолог не должен превращать всё в психологию и торжественно объявлять: «Это у Вас просто эмоции». Нет. С телом нужно обращаться уважительно и внимательно.

Но в терапевтической работе я часто замечаю, что тело становится первым местом, где правда перестаёт помещаться.

Человек говорит:

— Я не злюсь.

А кулаки сжаты.

Говорит:

— Я спокойно к этому отношусь.

А плечи подняты так, будто он готов к удару.

Говорит:

— Я уже отпустил.

А дыхание становится поверхностным, как только он про-  
износит имя человека, которого якобы отпустил.

Тело не обвиняет. Оно сообщает. И если научиться его  
слышать, можно обнаружить много важного.

Иногда я спрашиваю:

— Где Вы сейчас это чувствуете в теле?

Люди по-разному реагируют. Кто-то сразу понимает. Кто-  
то теряется. Кто-то говорит:

— Не знаю, я как-то не привык об этом думать.

И это тоже ответ. Многие настолько привыкли жить в го-  
лове, что тело для них — что-то вроде транспорта для вы-  
полнения задач. Его кормят, перемещают, заставляют рабо-  
тать, иногда лечат, если совсем сломалось. Но слушать — не  
слушают.

А ведь тело часто первым замечает, что человек снова со-  
гласился на лишнее. Снова промолчал. Снова сделал вид,  
что ему не больно. Снова не отдохнул. Снова предал своё

«не хочу» ради чужого «надо».

Терапия помогает вернуть контакт не только с мыслями, но и с телесной правдой. Не мистической. Обычной. Человеческой.

### *Пауза как источник смысла*

В разговоре важны не только слова, но и паузы.

Иногда пауза — это растерянность.

Иногда — сопротивление.

Иногда — попытка не заплакать.

Иногда — место, где человек впервые слышит то, что сам сказал.

Иногда — внутреннее столкновение с правдой.

В обычной жизни паузы часто торопятся заполнить. Нам неловко молчать. Кажется, что если разговор остановился, значит, что-то пошло не так. Нужно срочно сказать что-нибудь умное, полезное или хотя бы нейтральное. Например: «Да, непросто». Или «понимаю». Или «ну, бывает».

Но в терапии пауза может быть очень важной. Она даёт человеку время не убежать от себя.

Однажды клиентка рассказывала о давнем решении, которое считала правильным. Она говорила уверенно, логично, спокойно. Всё было объяснено. Всё разложено. Всё оправдано. А потом она сказала:

— В общем, я ни о чём не жалею.

И замолчала.

Я тоже молчала.

Через несколько секунд она добавила:

— Хотя нет. Жалею.

Если бы я поторопилась ответить на первое утверждение, мы могли бы пропустить второе. А второе было настоящим.

Очень часто правда приходит после паузы. Первым выходит привычный текст. Вторым — живой.

История про человека, который говорил слишком правильно

Иногда человек приходит и говорит так правильно, что становится немного тревожно.

Он знает термины. Говорит про границы, травмы, паттерны, избегание, эмоциональную регуляцию, созависимость, внутреннего ребёнка, ресурс, триггеры. Всё звучит грамотно. Иногда даже слишком грамотно.

Я не против терминов. Они полезны. Они помогают называть опыт. Но бывает, что психологический язык становится новой защитой. Человек уже не чувствует — он объясняет. Не проживает — анализирует. Не говорит «мне больно», а сообщает: «У меня активировалась травматическая реакция».

Звучит умно. Но иногда за этим умом очень одиноко.

Один клиент на первой встрече почти двадцать минут рассказывал о себе так, будто защищал диплом по собственной психике. Всё было структурировано: детский опыт, се-

мейная система, тревожный тип привязанности, компенсаторные стратегии. Я слушала и понимала: человек много знает о себе. Но почти не соприкасается с собой.

В какой-то момент я спросила:

— А если сейчас убрать все термины, что с Вами происходит?

Он растерялся.

— В смысле?

— Простыми словами. Не как специалист. Не как человек, который всё уже понял. А как живой человек.

Он долго молчал. Потом сказал:

— Мне страшно, что меня невозможно любить.

Вот это уже была не теория. Это была боль.

И с ней можно было работать.

Психологический язык хорош, когда он ведёт к живому опыту. Но если он помогает от него спрятаться, то становится красивой стеной. А задача терапии — не украшать стены, а искать дверь.

## **Слышать — не значит разоблачать**

Очень важно: слышать глубже — не значит ловить человека на противоречиях и торжественно объявлять: «Ага, вот Вы и попались! На самом деле Вы чувствуете совсем другое».

Психотерапия — не допрос.



Психолог — не следователь.

Клиент — не подозреваемый в сокрытии истинных эмоций.

Если человек говорит «мне всё равно», а я слышу боль, это не повод нападать на его защиту. Это повод быть бережнее. Возможно, «мне всё равно» — единственное, что пока помогает ему не развалиться. Возможно, признать боль прямо сейчас для него слишком страшно. Возможно, он ещё не доверяет мне настолько, чтобы сказать больше.

Слышать — значит быть рядом с тем, что уже проявилось, и уважать то, что пока скрыто.

Иногда я могу сказать:

— Вы говорите, что Вам всё равно, но мне кажется, в этой истории всё же есть что-то важное для Вас.

И дальше человек сам выбирает. Он может согласиться. Может не согласиться. Может подумать. Может отшутиться. Может вернуться к этому через несколько встреч.

Я не должна вырывать у него правду. Правда, добытая силой, редко исцеляет. Скорее ранит.

Терапия работает иначе. Она создаёт условия, в которых человек постепенно может признаться себе сам.

Что человек не говорит

Иногда самое важное — это не произнесённые слова, а то, чего человек избегает.

Он рассказывает о всех, кроме себя.

Говорит о событиях, но не о чувствах.

Описывает конфликт, но не свою потребность.

Много рассуждает, но не отвечает на вопрос «чего Вы хотите?»

Легко говорит о чужой боли, но обесценивает свою.

Помнит детали, но не помнит, что чувствовал.

Смеётся в местах, где хочется плакать.

Замолкает, когда речь подходит к близости, стыду, злости, зависимости, одиночеству.

То, что человек обходит, часто и есть дверь.

Но к этой двери нельзя подводить рывком. Можно только постепенно замечать:

— Вы много говорите о том, что они чувствовали. А что чувствовали Вы?

— Вы несколько раз сказали, что это неважно. Похоже, вокруг этого есть напряжение.

— Когда мы подошли к этой теме, Вы улыбнулись. Что произошло внутри?

— Кажется, эту часть истории труднее рассказывать.

Такие вопросы не обвиняют. Они приглашают.

И иногда человек впервые замечает собственный обходной маршрут. Он понимает: «Я правда всё время ухожу от этого». И это уже начало.

### *Маленькие сдвиги, которые слышно*

Одна из самых трогательных вещей в терапии — слышать, как меняется язык человека.

Сначала он говорит:

«Я должен».

Потом:

«Мне кажется, я должен».

Потом:

«Я привык думать, что должен».

А потом вдруг:

«Я не хочу».

И это не просто смена фразы. Это целая внутренняя революция, только без флагов и громкой музыки.

Или человек сначала говорит:

«Я виноват».

Потом:

«Я чувствую вину».

Разница огромная. В первом случае вина — это приговор. Во втором — чувство, которое можно исследовать.

Сначала:

«Я слабый».

Потом:

«Мне тяжело».

Сначала:

«Я всё испортил».

Потом:

«Я сделал так, как умел тогда».

Сначала:

«Мне всё равно».

Потом:

«Я не хочу признавать, что мне больно».

И вот эти изменения в языке — важные маркеры внутренней работы. Человек начинает отделять себя от своих состояний. Перестает быть целиком «плохим», «слабым», «ленивым», «неправильным». Начинает видеть нюансы.

А нюансы — это уже территория жизни. Чёрно-белое мышление обычно появляется там, где психике страшно. Чем больше безопасности, тем больше оттенков.

Почему иногда я слышу надежду даже в отчаянии

Бывает, человек приходит и говорит:

— Я не верю, что мне что-то поможет.

И на поверхности это звучит как безнадёжность. Но если человек всё-таки пришёл, записался, доехал, сел напротив, начал говорить — в нём уже есть часть, которая надеется. Пусть маленькая. Пусть недоверчивая. Пусть сидит где-то в углу внутренней комнаты и делает вид, что она просто посмотреть зашла. Но она есть.

Иногда терапия начинается с этой крошечной части.

Я не спорю с отчаянием. Не говорю: «Ну что Вы, всё обязательно получится». Такие фразы часто звучат слишком легко рядом с тяжёлым опытом. Вместо этого я могу сказать:

— Похоже, Вам трудно верить, что может стать иначе. И всё же Вы пришли. Значит, какая-то часть Вас всё-таки ищет

возможность.

Иногда человек впервые замечает эту часть. Не радостную, не уверенную, но живую.

А живое можно поддерживать.

### *Практическая пауза для читателя*

Попробуйте сейчас вспомнить одну свою частую фразу. Ту, которую Вы говорите автоматически.

Например:

«Я нормально».

«Я просто устал».

«Мне всё равно».

«Ничего страшного».

«Я сам справлюсь».

«Не хочу никого напрягать».

«У других хуже».

«Я не имею права злиться».

«Надо просто собраться».

А теперь спросите себя:

Что я обычно прячу за этой фразой?

Когда я впервые научился так говорить?

Что было бы страшно признать, если убрать эту фразу?

Как бы я сказал это мягче и честнее?

Например:

«Я нормально» может стать:

«Я держусь, но мне непросто».

«Мне всё равно» может стать:

«Мне больно, и я не хочу это показывать».

«Я просто устал» может стать:

«Я давно живу на пределе».

«Надо собраться» может стать:

«Мне нужна поддержка, а не ещё один внутренний приказ».

Это упражнение не требует немедленных выводов. Достаточно просто заметить. Иногда заметить — уже очень много.

### *Что важно запомнить*

Слова важны. Но человек всегда больше своих слов.

Он может говорить спокойно и при этом быть на грани.

Может смеяться и прятать боль.

Может злиться и на самом деле просить о защите.

Может молчать, потому что внутри слишком много.

Может говорить «я не знаю», и это будет самым честным началом разговора.

Слышать человека — значит не торопиться с выводами. Не вешать ярлыки. Не считать первую фразу окончательной. Не вскрывать защиту силой. Не превращать эмпатию в догадливость с нажимом.

Слышать — значит быть внимательным к тому, что человек уже может показать, и уважительным к тому, что он пока прячет.

Иногда самое важное в терапии происходит не тогда, ко-

гда психолог говорит что-то умное. А тогда, когда человек вдруг слышит себя сам.

И в этот момент становится немного тише.

Не потому, что всё решилось.

А потому, что внутри наконец появилась возможность быть услышанным.

### **Глава 3. Когда человек приходит не с проблемой, а с усталостью**

Иногда человек приходит в терапию не с проблемой.

По крайней мере, не с той проблемой, которую можно красиво сформулировать в одну строку: «трудности в отношениях», «тревожность», «выгорание», «неуверенность в себе», «сложности с границами». Иногда он приходит и говорит что-то очень простое:

— Я устал.

Или даже не так.

— Я не знаю, что со мной.

— Всё вроде нормально, но сил нет.

— Я стал раздражаться по пустякам.

— Мне ничего не хочется.

— Я как будто живу на автомате.

— Я понимаю, что надо радоваться, но не получается.

— Я просто хочу, чтобы меня никто не трогал.

Снаружи это может выглядеть как обычная усталость. Ну

кто сейчас не устал? Все устали. У всех работа, новости, семья, обязанности, пробки, счета, дедлайны, чаты, которые живут активнее некоторых людей, и вечное ощущение, что если сейчас не ответить, то мир, конечно, не рухнет, но кто-то точно будет недоволен.

Но есть усталость, которая проходит после сна.

А есть усталость, которая спит вместе с Вами и утром встаёт первой.

И вот с ней люди часто приходят в кабинет.

Усталость, которую долго называли нормой

Многие годами живут в состоянии, которое сами называют «обычной жизнью», хотя если присмотреться, это не жизнь, а режим постоянной внутренней мобилизации.

Человек просыпается уже напряжённым. В голове сразу список дел. Не мысль, а целый табун мыслей, который с утра выносит дверь и радостно скачет по нервной системе.

Надо ответить.

Надо успеть.

Надо не забыть.

Надо проверить.

Надо быть вежливым.

Надо быть эффективным.

Надо быть хорошим родителем, партнёром, сотрудником, другом, дочерью, сыном, взрослым человеком и желатель-но ещё кем-то, кто пьёт достаточно воды и не забывает про



спорт.

А потом вечером человек садится и не понимает, почему у него нет сил на радость. Казалось бы, день закончился. Можно отдохнуть. Но внутри нет отдыха. Есть только выключение. Как будто не человек отдыхает, а система аварийно уходит в спящий режим.

Очень многие путают отдых с отсутствием дел. Но отсутствие дел — ещё не отдых. Можно лежать на диване и продолжать внутренне спорить, винить себя, прокручивать разговоры, планировать завтрашние задачи и тревожиться так активно, что телу вроде горизонтально, а психике всё ещё на совещании.

Однажды клиентка сказала мне:

— Я отдыхаю, но как будто без разрешения.

Прекрасная и очень точная фраза.

Она могла физически лечь, включить фильм, налить чай. Но внутри всё равно звучало: «Ты точно имеешь право сейчас ничего не делать? А может, сначала надо было доделать? А может, ты просто ленивая? А может, нормальные люди в это время развиваются?»

Современный человек иногда так боится быть непродуктивным, что даже отдых пытается оправдать пользой. Не просто прогулка, а восстановление нервной системы. Не просто сон, а инвестиция в эффективность. Не просто тишина, а профилактика выгорания. Нам словно трудно признать: отдых ценен не потому, что потом мы снова сможем

работать. А потому, что мы живые.

*Когда «я устал» значит «я давно себя не слышу»*

За фразой «я устал» часто стоит не только физическое истощение. Иногда за ней прячется потеря контакта с собой.

Человек устал не просто от дел.

Он устал от роли.

Роли сильного.

Роли удобного.

Роли разумного.

Роли того, кто всегда понимает.

Роли того, кто не создаёт проблем.

Роли того, кто справится, даже если не справляется.

Есть люди, которые настолько привыкли быть надёжными, что окружающие перестают замечать их пределы. Надёжный человек — это очень удобно. На него можно положиться. Ему можно написать в последний момент. Его можно попросить. Он не откажет. Он поймёт. Он войдёт в положение. Он подставит плечо, даже если его собственная спина уже давно просит отпуск.

И самое сложное: такой человек часто сам верит, что иначе нельзя.

Он говорит:

— Ну а кто, если не я?

— Я не могу подвести.

— Мне проще сделать самому.

— Я не хочу никого расстраивать.

— Я же понимаю, что им тяжело.

— Да ладно, я потерплю.

Проблема в том, что «потерплю» иногда становится жизненной стратегией.

Сначала человек терпит один раз. Потом ещё. Потом привыкает. Потом перестаёт замечать, что терпит. Потом начинает гордиться тем, как много он выдерживает. А потом приходит в терапию и говорит:

— Я не понимаю, почему я больше ничего не хочу.

Потому что хотеть трудно, если много лет главная задача — выдерживать.

### *История о человеке, который «просто всё вывозил»*

Однажды на приём пришёл мужчина. С виду собранный, спокойный, даже слегка ироничный. Он сел, аккуратно положил телефон экраном вниз, вздохнул и сказал:

— Я, наверное, не очень понимаю, зачем пришёл. У меня нет какой-то трагедии. Просто я стал плохо спать и всех ненавидеть.

Он сказал это с такой усталой улыбкой, что было ясно: ненавидеть всех ему тоже уже надоело, но пока это было единственным доступным способом не чувствовать бессилие.

Мы начали говорить.

Работа — много ответственности.

Дома — маленькие дети.

Родители — требуют помощи.

Жена — тоже устала.

Друзья — «да какие друзья, некогда».

Отдых — «ну иногда смотрю видео перед сном».

Сон — «как получится».

Еда — «что успел».

Врач — «да некогда».

Хобби — «когда-то было».

На первый взгляд, обычная взрослая жизнь. Но чем дальше мы разбирали, тем яснее становилось: его жизнь держалась не на ресурсе, а на воле. Он не жил — он вывозил. Очень качественно, ответственно, без лишних жалоб. Но вывозил.

Я спросила:

— А где в этом всё место, где Вам не нужно быть полезным?

Он посмотрел на меня с недоумением.

— В смысле?

И вот это «в смысле?» многое объяснило.

У него действительно не было такого места. Даже отдых был функциональным: поспать, чтобы завтра работать; поесть, чтобы не упасть; поговорить с женой, чтобы не ухудшились отношения; поиграть с детьми, потому что надо быть хорошим отцом. Всё было правильным. Но почти ничто не

было живым.

Когда человек живёт только через «надо», его «хочу» не исчезает сразу. Оно сначала тихо отходит в сторону. Потом перестаёт подавать голос. Потом обижается. Потом уходит так далеко, что человек сам не может его найти.

И тогда начинается странное состояние: вроде всё есть, но радости нет. Вроде жизнь наполнена, но внутри пусто. Вроде человек нужен всем, но сам себе — как будто нет.

### *Усталость удобных людей*

Отдельный вид усталости — усталость удобных людей.

Удобный человек не обязательно слабый. Часто наоборот: он сильный, умный, эмпатичный, ответственный. Просто он слишком рано научился считывать чужое состояние и подстраиваться под него.

Он замечает настроение других раньше, чем своё.

Догадывается о просьбах до того, как они прозвучат.

Извиняется, даже когда не виноват.

Соглашается, даже когда не хочет.

Говорит «ничего страшного», когда ему больно.

Улыбается, когда внутри уже копится раздражение.

Удобство часто выглядит как доброта. Но не всякая доброта — удобство. Настоящая доброта свободна. В ней есть выбор. А удобство часто рождается из страха: если я откажу, меня не будут любить; если я разозлюсь, меня отвергнут; если я скажу о себе, я стану обузой.

Одна клиентка рассказывала:

— Мне кажется, я хорошая только когда всем помогаю.

Это очень грустная формула. Потому что в ней ценность человека привязана к полезности. Как будто его можно любить только в режиме обслуживания.

Мы стали разбирать, откуда это. Оказалось, в детстве её часто хвалили за то, что она «не доставляет хлопот». Она хорошо училась, помогала по дому, не спорила, не просила лишнего, умела «войти в положение». Взрослые говорили: «Какая ты у нас молодец, с тобой так легко».

И она усвоила: быть любимой — значит быть лёгкой для других.

А потом выросла и обнаружила, что быть лёгкой для всех — очень тяжело.

В терапии такие люди часто впервые сталкиваются с простым и пугающим вопросом:

— А чего хотите Вы?

На него не всегда есть ответ. Иногда сначала появляется раздражение. Иногда слёзы. Иногда растерянность. Потому что если всю жизнь ориентироваться на чужие ожидания, собственное желание становится почти иностранным языком.

Усталость сильных людей

Есть ещё усталость сильных людей.

Они не обязательно удобные. Они могут быть решитель-

ными, активными, внешне независимыми. Они многое могут, многое умеют, редко жалуются и часто правда справляются. В этом и проблема.

Окружающие привыкли к их силе.

Они сами привыкли к своей силе.

И когда силы заканчиваются, им не верят даже они сами.

Сильный человек часто приходит в терапию с ощущением личного провала:

— Я раньше справлялся.

— Я не понимаю, почему меня так накрыло.

— Я должен был выдержать.

— Я не имею права разваливаться.

— На мне же всё держится.

Эта фраза — «на мне всё держится» — иногда звучит гордо. Но чаще в ней слышится одиночество.

Потому что если на Вас всё держится, то где держитесь Вы?

Однажды клиентка сказала:

— Я не могу позволить себе быть слабой. Если я сяду, всё посыпется.

Я спросила:

— А что будет, если Вы не сядете?

Она хотела ответить быстро, но остановилась.

— Тогда посыплюсь я.

Иногда именно это и становится моментом осознания. Человек вдруг видит, что его сила давно превратилась в способ

самоуничтожения. Он не просто справляется. Он расходует себя без восстановления.

Сила — прекрасное качество. Но если она не умеет просить помощи, отдыхать, останавливаться и признавать пределы, она становится тюрьмой.

### *Почему отдых не помогает*

Многие говорят:

— Я отдыхал, но не помогло.

И это правда.

Иногда выходные не помогают. Отпуск не помогает. Сон не помогает. Даже смена обстановки помогает только на несколько дней, а потом человек снова возвращается в прежнее состояние.

Почему?

Потому что отдых не восстанавливает, если человек возвращается в ту же систему, которая его истощает.

Можно неделю лежать у моря, но если внутри всё равно звучит: «Ты должен быть лучше, быстрее, полезнее, собраннее», то море немного поможет телу, но не изменит внутренний режим. Можно выспаться, но если утром снова встать в жизнь, где нет границ, поддержки и права на «нет», усталость вернётся.

Иногда человек лечит отдыхом не усталость, а образ жизни.



А образ жизни отдыхом не лечится. Его приходится пересматривать.

Это не значит, что нужно всё бросить, уволиться, развестись, переехать в лес и завести козу, хотя иногда уставшая психика предлагает примерно такой план. Это значит, что нужно честно посмотреть:

где я регулярно отдаю больше, чем могу;

где я говорю «да», хотя внутри «нет»;

где я живу из страха, а не из выбора;

где я поддерживаю других, но не получаю поддержки сам;

где я считаю свои потребности менее важными;

где я путаю ответственность с самопожертвованием;

где я давно перестал замечать, что мне плохо.

Без этого отдых становится временной подзарядкой телефона, на котором открыто сто приложений и все разряжают батарею одновременно.

### ***Усталость как сигнал, а не приговор***

Очень важно: усталость — не враг.

Она неприятная, тяжёлая, иногда вязкая, иногда раздражающая. Но она не враг. Она сигнал.

Усталость сообщает:

«Так дальше нельзя».

«Ресурсы заканчиваются».

«Вы слишком долго игнорировали себя».

«Нужна пауза».

«Нужны изменения».

«Нужна помощь».

«Ваше тело и психика не бесконечны».

Но многие воспринимают усталость как обвинение. Как доказательство слабости. Как личную неэффективность. Особенно если человек привык измерять себя результатами.

Он не спрашивает: «Что со мной происходит?»

Он спрашивает: «Почему я такой слабый?»

И это совершенно разные вопросы.

Первый открывает путь к заботе.

Второй — к самонаказанию.

Одна из задач терапии — помочь человеку перестать во-  
евать со своей усталостью и начать её понимать.

Не «как быстрее убрать это состояние, чтобы снова работать как раньше», а «почему я дошёл до такого состояния и что должно измениться, чтобы я не возвращался сюда снова?»

Иногда человеку очень хочется, чтобы психолог дал технику восстановления, после которой можно будет продолжить прежнюю жизнь с новыми силами. Но терапия не всегда соглашается быть сервисом по ремонту выносливости. Иногда она задаёт неприятный, но честный вопрос: а стоит ли возвращаться в прежнюю жизнь в том же виде?

*История о женщине, которая «просто не выспалась»*

*несколько лет*

Ко мне пришла женщина, которая начала с фразы:  
— Я думаю, мне просто надо нормально выспаться.

Мы стали говорить. Оказалось, она «просто не высыпалась» уже несколько лет. Сначала из-за маленького ребёнка. Потом из-за работы. Потом из-за семейных обстоятельств. Потом потому, что привыкла ложиться поздно, чтобы ночью наконец получить пару часов, где её никто не трогает.

Это распространённая история: человек отнимает сон у себя, потому что другого личного времени у него нет.

Днём она была всем нужна. Ребёнку, партнёру, клиентам, родственникам, коллегам. А ночью, когда все засыпали, у неё появлялось ощущение свободы. Она могла сидеть на кухне, смотреть что-то бессмысленное, листать телефон, пить чай и быть ничьей. Проблема в том, что за эту свободу она платила сном.

Потом утром вставала разбитой, злилась на себя, обещала лечь раньше — и вечером снова не ложилась. Потому что лечь спать означало сразу перейти в завтра. А завтра снова надо было быть для всех.

Мы разбирали не только сон. Мы разбирали право на личное пространство. Право быть не только функцией. Право иметь время, которое не нужно отвоёвывать у ночи.

В какой-то момент она сказала:

— Получается, я не спать не хочу. Я не хочу, чтобы день заканчивался, потому что в нём почти не было меня.

Это была очень точная формулировка.

Иногда бессонница или позднее засыпание — не только про режим. Иногда это попытка психики вернуть себе хоть кусочек жизни, пусть и ценой истощения.

### *Когда человек устал от себя*

Есть особая форма усталости — усталость от самого себя.

Человек говорит:

— Я устал так реагировать.

— Устал тревожиться.

— Устал всё анализировать.

— Устал обижаться.

— Устал быть таким.

— Устал от своей головы.

В этих словах много боли. Потому что человек становится для себя не домом, а местом постоянного шума.

Он не отдыхает внутри себя.

Он спорит с собой.

Контролирует себя.

Стыдит себя.

Пугает себя.

Подгоняет себя.

Сравнивает себя.

Объясняет себе, что опять недостаточно хорош.

Иногда терапия нужна не для того, чтобы человек «улучшил себя», а чтобы перестал относиться к себе как к врагу.

Один клиент сказал:

— Я всё время как будто живу с внутренним начальником, который недоволен даже тем, что я дышу неэффективно.

Мы смеялись. Но смех был очень точным. У многих внутри действительно есть такой начальник. Он не уходит в отпуск, не благодарит за выполненное, не признаёт прогресс и всегда находит, что можно было лучше.

С таким внутренним голосом невозможно не устать.

И тогда работа начинается с того, чтобы человек научился замечать: не все мысли о себе — правда. Некоторые — просто старые записи. Чужие фразы, внутренние запреты, усвоенные оценки, которые продолжают звучать, хотя человек давно вырос.

Усталость от себя часто уменьшается, когда появляется более мягкий внутренний тон. Не приторно-позитивный. Не искусственный. А честный:

«Мне трудно».

«Я стараюсь».

«Я не обязан всё решать сразу».

«Я могу ошибаться и оставаться человеком».

«Я имею право на паузу».

«Я не проект по бесконечному улучшению».

*Что я обычно спрашиваю у уставшего человека*

Когда человек приходит с усталостью, мне важно не только понять, сколько он работает или спит. Это важно, но недостаточно. Я пытаюсь увидеть всю систему его жизни.

Я могу спросить:

Когда Вы впервые заметили, что устали не как обычно?

Что изменилось в Вашей жизни за последнее время?

Где Вы сейчас отдаёте больше всего сил?

Что Вас восстанавливает по-настоящему?

А что только создаёт видимость отдыха?

Где Вы не можете сказать «нет»?

Кому Вы боитесь разочаровать?

Как Вы понимаете, что дошли до предела?

Что Вы делаете, когда устали?

Что Вы себе запрещаете?

Кто знает, что Вам сейчас трудно?

У Вас есть место, где не нужно быть сильным?

Последний вопрос часто оказывается самым болезненным.

Потому что у многих такого места нет.

И тогда терапия на какое-то время становится первым таким местом. Не идеальным. Не волшебным. Но местом, где человек может не выполнять роль. Где он не обязан быть полезным. Где его не оценивают по результативности. Где можно сказать: «Я не вывожу», — и не получить в ответ лекцию о том, что надо просто правильно планировать день.

## ***Практическое упражнение: карта усталости***

Если Вы читаете эту главу и узнаете себя, попробуйте сделать простое упражнение.

Возьмите лист и разделите его на четыре части.

1. Что меня истощает?

Запишите всё, что приходит в голову:

люди;

задачи;

обязанности;

внутренние требования;

неопределённость;

конфликты;

ожидания;

финансовое напряжение;

необходимость быть на связи;

отсутствие личного пространства.

Не оценивайте. Просто фиксируйте.

2. Что меня восстанавливает?

Важно записывать не то, что «должно» восстанавливать, а то, что действительно помогает.

Иногда это сон.

Иногда прогулка.

Иногда разговор.

Иногда одиночество.

Иногда тишина.

Иногда творчество.

Иногда физическая активность.

Иногда возможность ничего не объяснять.

3. Где я регулярно нарушаю свои пределы?

Например:

соглашаюсь, когда не хочу;

беру чужую ответственность;

не прошу помощи;

работаю без пауз;

терплю неприятные разговоры;

отвечаю всем сразу;

не защищаю личное время;

обесцениваю свои чувства.

4. Какой один маленький шаг я могу сделать на этой неделе?

Не надо писать «изменить всю жизнь». Психика, увидев такой план, может сразу лечь обратно.

Лучше маленькое:

лечь на 30 минут раньше;

отказаться от одной лишней просьбы;

попросить помощи;

не отвечать на сообщения после определённого времени;

выделить час без пользы;

записаться к специалисту;

честно сказать близкому: «Я устал»;



убрать одну необязательную задачу.

Усталость редко уходит от героических решений. Иногда она начинает отступать от маленьких честных шагов.

### *Почему признать усталость бывает страшно*

Казалось бы, что сложного — сказать «я устал»?

Но для многих это почти подвиг. Потому что за этой фразой сразу поднимается целая очередь внутренних возражений:

- А кто не устал?
- Другие справляются.
- Нельзя раскисать.
- Надо быть сильнее.
- Ты сам выбрал эту жизнь.
- Поздно жаловаться.
- Отдохнёшь потом.
- Сейчас не время.

Внутренний критик вообще любит фразу «сейчас не время». По его мнению, время для отдыха наступит где-то после выполнения всех задач, решения всех проблем, удовлетворения всех ожиданий и достижения морального совершенства. То есть примерно никогда.

Поэтому признать усталость — значит пойти против внутренней системы, которая годами держала человека в режиме «надо».

Это страшно. Потому что, если я признаю, что устал, воз-

можно, придётся что-то менять. А изменения пугают. Даже хорошие. Даже нужные.

Иногда человек предпочитает терпеть знакомое истощение, чем входить в неизвестность, где придётся говорить «нет», просить помощи, менять отношения, пересматривать работу или наконец признать, что прежние способы больше не работают.

Терапия не заставляет менять всё сразу. Но она помогает перестать врать себе, что всё нормально.

А это уже начало.

### *Когда усталость становится опасным сигналом*

Важно сказать отдельно: усталость бывает разной. И иногда она требует не только отдыха и размышлений, а профессиональной помощи.

Стоит обратиться к специалисту, если:

усталость длится неделями или месяцами и не проходит после отдыха;

пропадает интерес к тому, что раньше радовало;

сон сильно нарушен;

появились постоянная тревога, раздражительность или апатия;

трудно выполнять обычные дела;

есть ощущение бессмысленности;

хочется изолироваться от всех;

тело постоянно напряжено;

Вы всё чаще думаете, что «больше не можете»; появляются пугающие мысли о себе или своей жизни.

В таких случаях не нужно героически ждать, пока станет совсем тяжело. Обратиться за помощью — не слабость. Это способ не доводить себя до состояния, где помощь понадобится уже срочно.

Психика, как и тело, имеет пределы. И лучше услышать её раньше, чем она начнёт кричать.

### *Маленькое разрешение*

Иногда на сессии я вижу, как человек впервые получает разрешение устать.

Не от меня даже. От себя.

Он произносит:

— Я правда устал.

И вдруг плечи немного опускаются. Дыхание становится глубже. В лице появляется не радость, нет. Скорее облегчение. Как будто человек долго стоял с тяжёлой сумкой и только сейчас понял, что её можно поставить на пол.

Ничего ещё не решено. Работа не исчезла. Обязанности не растворились. Люди вокруг не стали мгновенно бережными и осознанными. Но внутри произошло важное: человек перестал спорить со своим состоянием.

А когда перестаёшь спорить с реальностью, появляется шанс что-то с ней сделать.

Что важно запомнить

Усталость — это не всегда просьба поспать. Иногда это просьба жить иначе.

Она может говорить о перегрузке.

О нарушенных границах.

О невозможности быть собой.

О жизни в роли.

О нехватке поддержки.

О внутреннем критике.

О привычке терпеть.

О том, что человек слишком долго был для всех, кроме себя.

Если Вы устали, это не значит, что Вы слабый. Возможно, Вы слишком долго были сильным без права на восстановление.

Если Вам ничего не хочется, это не обязательно лень. Возможно, Ваше «хочу» слишком долго не спрашивали.

Если отдых не помогает, возможно, дело не только в количестве сна, а в том, что сама жизнь построена без учёта Ваших пределов.

И если Вы однажды скажете себе: «Я больше не хочу так жить», — это не поражение. Это может быть первым честным шагом к себе.

Иногда человек приходит в терапию не с проблемой, а с усталостью.

А потом оказывается, что усталость — это дверь.

За ней много боли, да.

Но ещё там часто есть то, что человек давно потерял: собственный голос, собственный темп, собственное право быть не только полезным, но и живым.

## **Глава 4. Почему люди приходят не сразу, и почему это нормально**

Есть одна очень человеческая особенность: мы часто обращаемся за помощью не тогда, когда становится трудно, а тогда, когда становится уже почти невозможно.

Не потому, что нам нравится страдать. Не потому, что мы такие упрямые герои бытового выживания, хотя иногда, конечно, и это тоже. А потому что признать необходимость помощи бывает страшно.

Страшно сказать себе:

«Я не справляюсь».

«Мне нужна поддержка».

«Само не проходит».

«Мои привычные способы больше не работают».

«Я не могу вытащить себя из этого одним усилием воли».

Эти фразы кажутся простыми только снаружи. Внутри человека они иногда звучат как поражение. Особенно если он привык быть сильным, самостоятельным, разумным и не доставлять никому лишних хлопот.

Многие идут к психологу долго. Очень долго. Сначала чи-

тают статьи. Потом смотрят видео. Потом проходят тесты. Потом сохраняют контакты специалистов. Потом спрашивают у знакомых, но как бы не для себя, а «вообще интересно». Потом выбирают психолога, открывают форму записи, закрывают форму записи, снова открывают, снова закрывают, идут пить чай, решают «ещё подумать», проходят ещё один тест и окончательно убеждают себя, что пока не время.

Психика умеет откладывать неприятные встречи с собой с таким талантом, что ей можно было бы доверить перенос любых рабочих дедлайнов.

И всё же в этом откладывании нет ничего странного. Наоборот, оно очень понятно. Терапия — это не просто разговор. Это шаг в сторону того, что человек часто долго обходил.

«Я думал, само пройдёт»

Одна из самых частых фраз на первых встречах:  
— Я думал, само пройдёт.

И иногда действительно проходит. Мы не обязаны бежать к психологу при каждом трудном дне, ссоре, слезах или приступе раздражения от людей, которые слишком громко дышат в общественном транспорте. У человека есть естественная способность восстанавливаться. Иногда помогают сон, разговор с близким, прогулка, отпуск, изменение обстоятельств, время.

Но бывает иначе. Время идёт, а состояние не проходит. Оно просто становится привычным.

Человек привыкает плохо спать.

Привыкает тревожиться.

Привыкает жить без радости.

Привыкает раздражаться.

Привыкает чувствовать пустоту.

Привыкает не хотеть.

Привыкает терпеть.

И в какой-то момент уже трудно понять: это временный период или новая норма?

Один клиент сказал:

— Я понял, что мне нужна помощь, когда поймал себя на мысли, что не помню, когда в последний раз был просто спокойным.

Не счастливым. Не вдохновлённым. Не наполненным смыслом. Просто спокойным.

Это очень важный момент. Мы часто замечаем проблему только тогда, когда теряем не что-то роскошное, а базовое: сон, покой, интерес, способность радоваться, желание общаться, ощущение себя живым.

До этого момента человек может долго убеждать себя:

— Сейчас сложный период.

— Надо потерпеть.

— У всех так.

— Потом станет легче.

— Я просто устал.

— Не время заниматься собой.

А потом вдруг обнаруживает, что «потом» не наступает.

### *Почему первый шаг кажется таким большим*

Со стороны запись к психологу выглядит просто. Выбрал специалиста, написал, договорился о времени, пришёл или подключился онлайн. Всё.

Но внутри это может быть целая психологическая экспедиция.

Потому что записаться — значит признать, что трудность существует.

Прийти — значит показать её другому человеку.

Начать говорить — значит рискнуть быть увиденным не только сильным, но и растерянным.

А для многих это почти непереносимо.

Люди боятся не самого психолога. Они боятся того, что может подняться в разговоре. Боятся, что если начнут говорить, уже не смогут остановиться. Боятся расплакаться. Боятся не расплакаться. Боятся показаться слишком сложными. Или, наоборот, недостаточно сложными.



# 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.