



Галина Белозуб

**В лабиринте
отношений: как
почувствовать опору
и найти выход**

18+

Галина Белозуб

**В лабиринте отношений:
как почувствовать
опору и найти выход**

«Автор»

2026

Белозуб Г. И.

В лабиринте отношений: как почувствовать опору и найти выход /
Г. И. Белозуб — «Автор», 2026

Книга из серии: «Когда непросто: психология для реальной жизни» «В лабиринте отношений: как почувствовать опору и найти выход» представляет собой консультационный опыт практикующего психолога и построена в форме: "вопрос - ответ". В данной книге вы найдете максимальное освящение проблемных ситуаций по различным сферам – это детско-родительские отношения, отношения с партнером, отношения с собой, отношения с близким кругом, трудные жизненные ситуации. По каждой проблеме от измен, разводов до построения отношений, даны четкие рекомендации, которые помогут понять причину проблемы и вывести на путь ее решения. И хотя мы все с вами очень разные, проблемы у нас схожие, человеческие, поэтому и выход для схожих ситуаций аналогичен.

© Белозуб Г. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Серия книг, в которой собран уникальный консультационный опыт практического психолога по различным сферам отношений	6
Предисловие	7
Глава 1. Диалог с собой: потребности, сложности, самопринятие	8
Как наладить личную жизнь и построить здоровые отношения	8
Нужен ли перфекционизм в жизни, к чему приводит он и как с ним жить	11
Социофобия	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Галина Белозуб
В лабиринте отношений: как
почувствовать опору и найти выход
Г.И. Белозуб

Серия «Когда непросто: психология для реальной жизни»

«В лабиринте отношений: как почувствовать опору и найти выход»

Серия книг, в которой собран уникальный консультационный опыт практического психолога по различным сферам отношений

Москва

Галина Ивановна Белозуб – практикующий психолог с пятидесятилетним стажем, преподаватель психологии в высших учебных заведениях, психологический тренер,

автор бестселлеров «Кризис сорока. Советы психолога современной женщине», «Мы выбираем, нас выбирают....», «Брак. От рассвета до заката», "Климакс - ступень, вверх по лестнице, идущей вниз"»

В книге использованы фрагменты консультаций, опубликованные в общероссийской газете «Моя семья»

Оглавление

Предисловие

Глава 1. Диалог с собой: потребности, сложности, самопринятие

Как наладить личную жизнь и построить здоровые отношения

Нужен ли перфекционизм в жизни, к чему приводит он и как с ним жить

Боязнь темноты, как с этим жить и справляться

Лень и здоровые амбиции, как найти баланс

Социофобия, как побороть боязнь людей

Адаптация к работе, как правильно «влиться» в коллектив

Глава 2. Диалог с близкими: конфликты, границы, коммуникация

Как побороть детские страхи

Как найти друзей и построить дружеские отношения

Подростковый бунт

Капризы ребенка и как с ними справляется

Порча: что делать и как найти выход

Боязнь лечить зубы

Как поладить с подростком

Ребенок тиран или как построить личные границы

Как жить в мире с мамой

Глава 3. Диалог с партнером: близость, чувства, сложности

Как научиться строить личные отношения

Как бороться с ревностью

Как любить и быть любимой

Как простить измену

Заключение

Предисловие

Представляю вашему вниманию вторую книгу из серии «Когда непросто: психология для реальной жизни» в которой собран мой уникальный консультационный опыт работы психолога за несколько лет. Я много лет работаю в очень популярной газете «Моя семья», тираж который почти миллион экземпляров. Я пишу в газету статьи на разные темы и консультирую читателей по самым разным вопросам. Идея создать книгу из консультаций пришла легко и неожиданно, я всегда с удовольствием помогаю людям, которые обращаются ко мне, а мысль, почему бы не помочь сразу многим стала для меня решающей и вдохновляющей.

Скажу сразу перед вами книга помощник, книга друг и в ней вы найдете много полезного для понимания себя, для построения здоровых отношений с окружающими, для поиска и выхода из сложных ситуаций. В этой книге можно найти ответы на многие волнующие вопросы, поэтому эту книгу можно смело назвать навигатором в паутине лабиринта жизненных дорог, а можно еще сравнить со светом фонаря, освещающего темный коридор по которому следует пройти и найти выход.

Мы редко оказываемся в трудных ситуациях по собственному желанию. Страхи, конфликты, непонимание, внутренний голос, который всё время требует быть лучше, — всё это приходит без приглашения. И в такие моменты хочется не лекции о том, «как правильно», а простого, человеческого разговора: чтобы кто-то спокойно выслушал, не осудил и сказал: «Ты не один. И с этим можно что-то сделать».

Эта книга построена как такой разговор. В ней нет выдуманных историй и абстрактных теорий — только реальные вопросы, которые люди задают психологу, и честные, практичные ответы, основанные на консультационном опыте. Формат «вопрос — ответ» выбран специально: он помогает быстро найти то, что болит именно сейчас, и получить понятную опору.

Здесь вы найдёте ответы на вопросы, с которыми сталкиваются почти все: как справиться с перфекционизмом и не потерять себя в погоне за идеалом, как найти баланс между ленью и амбициями, как проживать страхи — от боязни темноты до социофобии. Отдельные главы посвящены отношениям: с собой, с партнёром, с детьми, с коллегами. Вы узнаете, как выстраивать границы, как общаться, чтобы вас слышали, и как «вливаться» в новый коллектив без лишнего стресса.

Важно: эта книга не заменяет индивидуальную терапию. Если ваше состояние тяжёлое или затяжное, лучше обратиться к специалисту очно. Но она может стать первым шагом к пониманию и поддержкой на пути к себе.

Пусть эта книга станет вашим маленьким «островом безопасности» — местом, где можно выдохнуть, услышать себя и найти несколько простых, но надёжных опор.

Дорогие читатели, если даже вы не нашли в этой книге ответ на свой вопрос у вас все равно есть выход! Я большая оптимистка всегда и всех я уверяю, что в любой ситуации выход не один, а их как минимум три, так что если не понравился один выход или он закрыт, ищите следующий! Так вот, если у вас есть вопросы, а ответов нет, то можно подождать выхода следующей книги из серии или обратиться напрямую ко мне, пишите, мы обязательно вместе справимся!

С надеждой на то, что мои книги будут вам полезны, психолог с пятидесятилетним стажем, Галина Ивановна Белозуб!

Глава 1. Диалог с собой: потребности, сложности, самопринятие

Как наладить личную жизнь и построить здоровые отношения

Начну с того, что моих родителей, когда мне было три года, лишили родительских прав. Меня отдали в детский дом. В детском доме было всякое: где-то воспитатели были не правы и жестоки, где-то мы дети пакостили, чтобы повеселиться. Одевали и кормили неплохо. Каждое лето возили то в лагерь, то на теплоходе, на лето в детском доме никого не оставляли. Всё неплохо. Сейчас я уже давно встала на ноги, работаю, себя могу содержать. Родители умерли.

Но моя проблема в том, что я никак не могу наладить личную жизнь. В детском доме было всё, но вот уроков, как создавать семью, как налаживать отношения, таких предметов не было. Ведь когда живёшь в семье с мамой и папой, то видишь все отношения. Конечно, когда растёшь только с мамой, это уже сложнее. Мне сейчас сложно оттого, что у меня воспитателей было много, и все они каждая со своими правилами и взглядами и кого слушать не знала, а просто росла, а сейчас, когда вышла в жизнь, всё это на мне отразилось.

Подскажите, как быть, чтобы выправить положение. Мальчишек я сторонилась, была среди девчонок и воспитателей, пыталась даже любить, но не парней, а девчонок, может, даже где-то и разучилась.

Сейчас у меня есть молодой человек, мы гуляем, встречаемся, но когда дело касается близости, меня как будто кипятком шпарят, и я отхожу, говоря, что не надо. Попробовала разное, мне сам процесс секса никакого удовольствия не доставил, только неприятное жжение. Себе доставить удовольствие я могу, мне это намного приятней, а вот с людьми противоположного пола не могу. И что делать, просто не знаю. Как быть? Подскажите. По своей натуре я романтик, всегда представляю всё очень красиво. Мне кажется, что с девушкой у меня всё будет по-другому.

Как быть, как строить отношения? Дайте, пожалуйста, совет.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Очень приятно, что вы задумываетесь о своей жизни, и еще более ценно то, что вы определяете причину не всегда удачных отношений как собственную проблему. Ведь когда у тебя что-то не так с противоположным полом, очень заманчиво обвинить в этом представителей этого самого пола. Очень заманчиво, но не конструктивно. Эти обвинения никак не сделают тебя счастливой. Что же поможет нам обрести счастье в этой жизни? Наша голова. Вы знаете, опыт всей моей долгой жизни убедил меня в том, что счастливый человек – это человек думающий, анализирующий. Я вот не понимаю, что значит умный человек или глупый. Для меня все люди делятся на две категории: люди думающие, способные к анализу и другие, которые никак не хотят о своей жизни думать, искать причину в собственном поведении. С такими у меня диалога не получается, а с вами получится. Но это преамбула, а сейчас переходим к вашим вопросам.

Вы полагаете, что ребенок, который растет в полной семье, имеет развернутые представления о том, как строить отношения мужчины и женщины, семейные отношения? Да, девочки и мальчики имеют возможность наблюдать как мама и папа общаются. Но, иногда лучше бы эти

отношения не то, что изо дня в день наблюдать, а вообще бы их не видеть! Проблема в том, что ребенок не способен критически осмысливать эти отношения, он их некритически усваивает, а впоследствии неосознанно воспроизводит. Воспроизводит даже если в детстве сам от них страдал. Я эти «воспроизведения» в своей практике и в жизни вынуждена постоянно наблюдать. Детская психика пластична как глина, детские впечатления в эту «глину» накрепко впечатываются, уходят из сознания в подсознание, и вытащить их оттуда, чтобы исправить чрезвычайно трудно. Так что, может быть, лучше не иметь никакого опыта, чем опыт негативный.

Теперь переходим к следующему вопросу – к выбору партнера. Вы пишете, что вам общаться с девушками легче. А как же иначе? И мне с женщинами гораздо легче найти общий язык, общие темы, чем с мужчинами, и я люблю своих подруг. Но все-таки ближе и роднее мужа у меня никого нет. Вы сделаете свой выбор сами, но так как вы спрашиваете у меня совета, то мне кажется, я имею право высказать свое мнение. Строить отношения с мужчиной для многих женщин, конечно, сложнее, чем с представительницами своего пола. И все-таки, я за гетеросексуальные отношения, ребенку нужны мама и папа. Вы ведь понимаете, что «когда растешь только с мамой, это уже сложнее». А если с двумя мамами и без папы, тогда как? А ребенок, дает матери в плане собственного духовного развития очень много. Ребенок учит особой, «отдающей» любви. Недаром говорят, что женщина до родов и после, – это два разных человека.

Ну вот, стратегию мы с вами вроде определили, теперь перейдем к конкретике, к тактике. Как наладить отношения с мужчиной? В первую очередь, он ведь должен нравиться! Нужно захотеть именно с ним прожить свою жизнь, именно от него иметь детей. Тогда у нас появляется мотив. Мотив – движущая сила любого дела, без серьезной мотивации ничего и никогда не получится. Чтобы возникли отношения между людьми необходимо взаимопонимание. Любой женщине, а не только вам нужно учиться (учиться и учиться) понимать мужчин. Потому что они другие. По этому вопросу написано много хороших, остроумных, замечательных книг. Самые интересные книги в разделе «психология», – это книги про мужчин и женщин. Очень интересный, парадоксальный, веселый автор таких книг – Джон Грей.

Но сколько бы мы с вами книг не прочли, мы не сможем понять другого человека, если по отношению к нему не будем доброжелательны. Проводили специальные эксперименты на эту, в общем-то, и так понятную тему. Эксперименты подтвердили: мы можем понять человека (т.е. понимать, почему он так или иначе поступает) только в том случае, если мы к нему настроены позитивно. Значит, наша главная задача – научиться дружелюбно относиться к противоположному полу, рассматривая его не как противника, а как друга и партнера.

Следующий вопрос, который вас тревожит. Вы в подростковом возрасте влюблялись в своих подруг, а, может быть, даже и в воспитательниц. Это не только нормально, но даже и очень хорошо. Этот факт свидетельствует о том, что ваш организм начал вырабатывать гормоны, которые и обеспечивают нам возможность не только влюбляться, но даже и любить. Дружба девочек в этот период отличается особой нежностью, даже ревностью, любовной зависимостью. Как будто девочки проходят особый тренинг выстраивания романтических отношений. Особенно это характерно для неуверенных в себе девочек, которые боятся влюбиться в мальчишек, потому что боятся быть отвергнутыми.

Переходим к следующему вопросу – к «процессу» секса. И в этом случае у вас все, как и положено. Удовлетворенность женщины в очень большой степени зависит от, как бы сказать, сексуальных умений партнера. Почитайте специальную литературу на эту тему, и вы узнаете, как много значит для женщины то, что называют в сексуальном контакте прелюдией. Чтобы женщина что-то кроме жжения почувствовала, ее нужно подготовить. Без подготовки женщины к половому акту, без ласк, сам половой акт женщиной воспринимается как изнасилование. Чтобы сексуальные отношения были полноценными необходимо вместе с молодым и, наверное, неопытным человеком вместе этому учиться. Достигнуть необходимых «высот» без

доверия друг другу и откровенности нельзя. А вот для этого, нужно учиться с мужчинами дружить. Без дружбы никакие даже романтические отношения невозможны. А уж тем более дружная семья. Семья держится не столько на любви, сколько на дружбе. Это подтверждается многочисленными опросами и исследованиями. Если у вас есть иллюзия, что будь у вас мама, она вас подготовила бы к семейной жизни или к сексуальным отношениям, то я хочу вас от этой иллюзии избавить. Такое необходимое просвещение встречается крайне редко.

Не знаю, сумела ли я полноценно ответить на ваши вопросы, но мне было приятно вам писать, я хотела бы надеяться, что я вам была полезна.

Мне радостно получать письма от таких думающих о жизни людей, как вы. Полагаю, что вам (именно вам) будет очень полезна психологическая литература. От всего сердца желаю вам уверенности в себе, взаимной любви, счастья в личной жизни и вообще всяческого благополучия.

Нужен ли перфекционизм в жизни, к чему приводит он и как с ним жить

Не скажу, что слепо следую всему, чему меня учили в институте (наверное, просто много полезного отложилось в памяти), но я воспитываю чудесного ребёнка – мою дочь. Она любит всех и всё, послушная, добрая, ранимая, смысленная, но не подумайте, что забитая, напротив, у неё много друзей, различных интересов. Именно про неё воспитатели нашего детского сада говорят, что если бы все дети в нашем саду были бы такие, как она, детский сад можно было бы сделать круглосуточным. Не стану скрывать, что похвалу в адрес моей доченьки слышать приятно, но никаких высоких требований к ней я не предъявляю, своими амбициями её не шантажирую. У нас всё происходит по взаимному согласию, уважению, интересам и любви. Она – моя радость, моё счастье и гордость!

А вот со своими проблемами я справиться в одиночку не могу, поэтому и обращаюсь к вам, помогите! Помогите не сойти с ума, очень нужен ваш свежий взгляд со стороны. Чувствую, что я на грани нервного срыва, постоянно пью успокоительные лекарства.

Немного о себе: мне 30 лет, выросла я, как сейчас модно говорить в неблагополучной семье, где вечно отец с пьяными скандалами, нехватка денег, вещи подружек, плачущая мама и никакой радости, кроме тех дней, когда дома тишина. Оглядываясь назад, понимаю, что у меня не было детства, а родители искренне недоумевают, чем я недовольна. Говорить им что-либо сейчас уже бесполезно, у каждого из них своя жизнь, но я хорошо помню себя, умоляющую мать уйти от него навсегда, жить одним в спокойствии. И сейчас, когда читаю на страницах газеты письма вот таких вот горе мамаш, хочется на всю страну им крикнуть:

– Пожалейте детские души! Уходите от своих пьяниц мужей! Не ждите. Они не исправятся, а вот куча болячек и комплексов вам и вашим деткам рядом с этими людьми обеспечена! Дети вырастут, и точно говорю вам, не скажут спасибо.

В настоящий момент я замужем уже восемь лет и с виду вполне счастливо. Только вот это вполне мне очень-очень мешает! По типу темперамента я сангвиник, а так как всегда занималась самовоспитанием, то поставила себе высокие планки – школа с золотой медалью, институт с красным дипломом, хозяйка – только отличная, жена – просто подарок, любовница – только на пять с плюсом, подруга – самоотверженная, для меня проблемы и заботы других сродни своим, работник – профессионал. Вот так я себя и выдрессировала, а так знаете, хочется иногда всё это бросить и послать, куда подальше...

Ответьте мне, пожалуйста, что это – комплекс, мания или просто самодурство? Ведь мне реально причиняют физическую боль немытая посуда, немытые полы, невыглаженное бельё, недоделанное поручение, невыполненное обещание. Я не могу спокойно отдыхать, ношусь, как метеор и мне всегда катастрофически не хватает времени. При всём при этом я плохо ем, и очень худенькая. Все вокруг говорят, что надо быть спокойнее, больше кушать и отдыхать. А я бы и рада стать спокойнее, да вот только как себя изменить? И вот если посторонних людей, которые ровно и даже халатно относятся к своим обязанностям в разных сферах жизни, я могу как-то оправдать и где-то в глубине души завидую им, то себя ем поедом, постоянно копаюсь, раздражаюсь, реву. Разговоры с мужем не помогают, он обещает чаще бывать дома (у него ненормированная работа в одном из главных управлений нашей власти) и помогать мне, но его хватает на один раз помыть посуду и всё. На мне ребёнок, хозяйство, двор, дом, работа, тогда как муж занимается только ею. И у него всегда одно оправдание, что у него работа такая, а на просьбу продать дом и купить квартиру, чтобы как-то облегчить мне быт, отвечает категорическим отказом. Он ведь землю любит и не собирается всю жизнь сидеть на этой работе, когда-нибудь на пенсию уйдёт! А сейчас, простите, кто должен за всем этим ухаживать?!

Хотя как здравомыслящий человек понимаю, что дело во мне и очень хочу разобраться и облегчить жизнь себе и своим близким! Хочу заметить, возможно, это пригодится, что в подростковом возрасте не мама, а я заставляла её убираться и ругалась после за каждую соринку, на что она отвечала мне, что мы в квартире живём и ходим, а не летаем.

Боюсь, дойдёт до маразма... Умоляю, научите отдыхать!

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Страх осуждения, страх быть в чьих-то глазах плохой – это ведь вроде бы из детства. Но чужого осуждения все-таки можно избежать, а вот своего... Каким-то образом некоторые люди создают у себя внутри строгого, даже, пожалуй, жестокого родителя, который требует, требует, требует... А не выполнишь, таким чувством вины накажет, что розги просто мелочью покажутся. И вот тянешься из всех сил, чтобы во всем достичь совершенства.

Вы, конечно, понимаете, что для того, чтобы решить проблему, ее вначале нужно обозначить. То, что вас мучает, называется перфекционизмом. Некоторые специалисты говорят о перфекционизме как о болезни. Называют это болезнью 21 века, болезнью в основном женской. Я тоже считаю, что перфекционизм также как и анорексию нужно включать в категорию заболеваний, а не проблем. Проблему можно решать и можно решить, но, дорогая девочка, с проблемой можно и ужиться, в гроб она не сведет. А вот болезнь... Перфекционизм к тому же еще и болезнь заразная. Ребенок вполне может «заразиться» от матери, тем более, что он уже так научился соответствовать ожиданиям окружающих, что свои интересы и потребности даже и не рассматривает. Т.е. природная, естественная эгоцентричность ребенка подавлена. А без детской эгоцентричности не вырастет у взрослого разумный эгоизм. Разумный эгоизм – это непереносимое условие гармонии мира. Но об этом чуть ниже. Поэтому, дорогая девочка, отнеситесь с крайней (!) серьезностью к тому, о чем мы с вами будем говорить.

Что такое перфекционизм, вы, наверное, знаете, – это стремление к совершенству во всем. Может показаться, что это просто замечательно – все делать хорошо, делать качественно.

Но давайте мы с вами как психологи заглянем внутрь этого явления и рассмотрим его последствия для собственного духовного развития и проследим, какой вред мы этим приносим окружающим, как близким, так и не очень близким нам людям, но о которых мы с вами тоже не имеем права забывать.

Так как я абсолютно уверена, что наша жизнь продолжается после смерти тела, то в первую очередь я рассматриваю любую проблему с позиций Неба. Стремление к совершенству – это гордыня. Не гордость, нет, а именно гордыня. Стремясь к совершенству человек «тянет» себя на Господа Бога. Вы понимаете, какой это грех? Подумайте, не втягиваете ли вы в этот грех и своего ребенка? Девочка уже, по-моему, так привыкла обеспечивать комфорт окружающим, что о своем комфорте ребенка (пошалить, покапризничать) даже и понятия не имеет. С позиций Неба перфекционист грешен еще и тем, что искушает других людей на паразитирование. Ваш муж хочет на пенсии жить в своем доме. Хочет иметь определенные удобства. За удобства нужно платить. Самому платить. А вы что делаете, вы устраиваете ему халяву. Жертва, которая провоцирует паразита, несет такую же ответственность.

Теперь рассмотрим зло, которое делает перфекционист, полагая, что он делает добро другим людям, с позиций земных. Я всю жизнь наблюдала, старалась понять, когда приходит на помощь Ангел-хранитель, Небесный учитель. И вот, что я видела, наблюдала. Ангел приходит на помощь только тому, кто сам очень старается решить свою проблему, а не сидит, сложа руки, и только молится, разбивая лоб. Второе, что я поняла, что помощь приходит тогда, когда человек потерял надежду. Что это значит? А это значит, что человек все свои человеческие возможности исчерпал. Разве следует нам быть добрее Господа Бога?

Надеюсь, имею смиренную надежду, что мои доводы вас убедили, и вы готовы приступить к работе, к лечению болезни. Значит, теперь о лекарствах.

Радикальное средство от перфекционизма – пофигизм. Начните с малых доз. Уберите живность со двора, излишние грядки-посадки. Не спешите делать добро, не разводите вокруг себя паразитов, как тараканов. Пусть каждый за свои удовольствия платит сам. Выделите для себя сначала час лени, а потом и день лени.

Более мягкое и, по-моему, более разумное средство – это разумный эгоизм. Я уже подробно писала об этом, да и вы, наверное, понимаете, что умение и желание человека заботиться о себе, не ухватывая кусок изо рта другого, – это мудрость жизни. У вас слабое здоровье, вы о себе не заботитесь. Давайте подумаем, чем это может обернуться для вашей дочери? Почему я говорю только о дочери, а не о муже? Может быть, я не справедлива, и у меня создалось неверное впечатление, но мне показалось, что ваш муж любит вас потребительской любовью. Пока вы удовлетворяете его потребности, он вас, как мороженное, будет любить. Но вот мороженное кончилось, и он пойдет искать другое. А вот дочери вы своим подорванным здоровьем создадите проблемы. Ей надо будет создавать свою семью, и вас она оставить не сможет. Проявляя заботу о себе, дорогая девочка, мы заботимся о наших близких, которые нас любят, и которым совесть не позволит нас в беде оставить.

Ну вот, я все сказала, я очень старалась вас убедить. Потому что мы же люди, а не петухи, которым главное прокукорекать, а там хоть не рассветай. Мне бы очень хотелось работать на «рассвет».

Боязнь темноты, как с этим жить и справляться

Этим страдают лишь дети, а мне уже 23 года. Я боюсь темноты, боюсь спать одна. Постоянно ощущаю чье-то присутствие. Хотя днём, оставаясь дома одна, я об этом напрочь забываю – страх отступает.

Началось всё в детстве. Всегда боялась спать без света. Однажды в 13 лет мне показалось, что ночью кто-то сел на краешек кровати. Испытала сильнейший страх (до сих пор – мурашки по коже). После этого и начались мои бессонные, мучительные ночи. Потом ещё казалось, что кто-то обнимает, ложится рядом. Раньше я не сомневалась, что всё это происходит реально, но сейчас думаю: а, может быть, я просто себе это внушаю? Очень недосыпаю, стала раздражительной, болит сердце.

А сегодняшняя ночь оказалась для меня самой ужасной и заставила задуматься о моём душевном состоянии. Картина, которая висела над моей кроватью, упала мне на спину. Со сна, не поняв, что случилось, я подняла такой визг, что даже соседи проснулись. Утром обнаружила синяки на ногах, потому что убегала из своей комнаты, не разбирая дороги. Конечно, до утра не сомкнула глаз.

Понимаю, что дальше нельзя жить с этим детским страхом – устала! Начинаю думать, что на самом деле схожу с ума. Комфортно ощущаю себя только в окружении большого числа людей. Мне спокойно в толпе. По роду деятельности мне приходится много общаться с людьми, поэтому я люблю свою работу.

Наверное, стоит добавить, что я имею высшее строительное образование, есть любимый человек. Живу в дружной семье. В общем, всё замечательно, кроме наводящих ужас ночей...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Может быть, вас утешит тот факт, что такие страхи, я бы назвала их мистическими, портят жизнь не только вам, но и многим другим людям. Взрослым, зрелым людям. Не только чувствительные женщины боятся ночью в одиночку ходить в туалет, но и некоторые мужественные состоявшие в жизни мужчины.

У меня есть подруга детства, которую и в её 62 года посещают такие страхи. Люда моя с детства была не просто смелым ребенком, но отчаянным. Недаром еще в школе получила первый взрослый разряд по спортивной гимнастике. Я трусиха и всю жизнь боялась грабителей, воров и всяких других жутей. И Людка моя, несмотря на то, что она 156 см ростом, а я 175, после вечерних прогулок провожала меня до дверей квартиры, а потом спокойно шла к себе домой. Когда она поздно возвращалась с тренировок, никаких страхов у нее не было, но все-таки в сумке она носила маленький чугунный утюжок на всякий случай. Люда не только психически здорова, но и психически уравновешена, самодостаточна и у нее не бывает депрессий. Но у неё бывают такие же мистические переживания, как и у вас. В городе она ничего не боится, но на даче, где ночью темно совершенно, одна в доме не останется ни за что. В этой крошечной темноте у нее бывают реальные ощущения, что на нее повеяло необыкновенным, могильным холодом. Ощущения эти реальны, реален ли сам холод, - вряд ли. Но мы привыкли, так создала нас природа, что самую достоверную информацию нам поставляют наши ощущения. Разумно ли убеждать человека, что его ощущения вызваны какими-то внутренними процессами, а не реальностью? Да, днем на свету человек вполне может со мной согласиться. Но ночью эти ощущения вызывают не страх, а ужас. Страх он всегда объективизирован, мы боимся чего-то. И в принципе можно себя от угрожающих факторов уберечь. Но если тебя охватывает ужас, и ты даже не осознаешь пугающего тебя источника, то, как справиться с этим? В тот момент, когда ты охвачен паникой, начать убеждать себя, что этого не может быть, потому что не может быть никогда, - полная бессмыслица.

Вы правы, Ксюша, такие мистические, иррациональные страхи, это конечно страхи детства. Но сколько бы лет каждому из нас не было, ребенок наш, из которого мы выросли, не покидает нас никогда.

Чем же можно себе помочь? Конечно, такие страхи показатель может быть не большой, но невротичности. Поэтому хорошо бы использовать растительные (самые безобидные) средства для укрепления нервной системы. Например, пустырник или валерьянку в таблетках. Режим приема обязателен, вот какой: одну таблетку утром, одну таблетку днем, две на ночь. Кроме этого укрепляет нервную систему, как вы знаете, контрастный душ, витамины и много других средств есть. На ночь обязательно читайте какую-нибудь легкую развлекательную литературу.

Создайте себе условия ночью, чтобы исключить появление страхов. Во-первых, это ночник. Так как у вас уже есть молодой человек, то может быть, не напрягая его, но ускорить процесс перехода к совместному проживанию. Хорошую помощь оказывают в снятии всяких мистических страхов наши верные друзья, кошки и собаки. Когда камнем на ногах у вас сладко посапывает ваш дружок, то никто уже другой из потустороннего мира, рядом с вами не пристроится.

И в заключение вот что хочу сказать, конечно, оптимальнее всего решить проблему, которая нам мешает жить. Но не всегда это бывает, возможно. Тогда следует учиться уживаться с этой проблемой. У меня не было мистических страхов, но трусихой я осталась до сих пор и одна поздно вечером никуда не пойду. Да, я не сумела воспитать в себе отвагу. Прожила жизнь трусливым зайцем, ну и ладно, по темным углам не брожу. Отважная моя Люда до сих пор панически боится покойников и всяких кладбищ. Даже днем мне затащить ее погулять на Смоленское кладбище не возможно. Но она тоже сумела ужиться со своими страхами. Она никогда и ни за что не останется одна где-то на ночь. Так что не расстраивайтесь, не загоняйте себя в пятый угол, позаботьтесь о себе, создайте такие условия, которые будут исключать возможность проявления детских страхов. Не ругайте и не казните себя, вы нормальный человек, все у вас хорошо. Желаю вам добра, любви к себе, заботы о себе.

Лень и здоровые амбиции, как найти баланс

Я сама не до конца понимаю, в чем моя проблема и так запуталась в своих рассуждениях, что не могу понять, где правда, а где иллюзии, навеянные внутренними страхами. Очень хочу узнать ваше мнение.

Считается, что душевно здоровый человек может любить и работать. У меня не получается ни то, ни другое.

Сначала о любви. Когда я была ребенком, все было просто: мне казалось, что мой муж будет умным, красивым и обязательно во фраке. А я буду идеальной женой. Я уже начинаю ненавидеть детские сказки, ведь это им мы обязаны несбыточными мечтами и своими иллюзиями. Мне казалось, что моя жизнь будет похожа на рождественскую открытку. Лет в 16 я решила, что хватит ждать чего-то и пора начать встречаться с обычными земными ребятами из своего окружения. С кем-то я встречалась пару месяцев, с кем-то пару-тройку лет.

Сейчас мне 23 и с 16 лет я никогда не была одна дольше месяца. Сначала мне было интересно набираться жизненного опыта, но чем дальше, тем больше я чувствовала себя опустошенной, все меньше и меньше нового я нахожу в отношениях, и все меньше святого для меня в них остается. Тот факт, что в каждого своего избранника я могу влюбиться, могу в нем разочароваться и расстаться с ним, уничтожает мои детские и юношеские представления об уникальности любви. Мне казалось, что любовь – она одна и на всю жизнь. А сейчас я понимаю, что чувство любви и влюбленности – это продукт деятельности моей психики. Хочу – люблю, хочу – нет. Даже любую разлуку можно пережить, пусть и тяжело. Я не знаю, как описать, но такое чувство, что та часть моей души, которая предназначена для любви, была опорочена раз и навсегда. Опорочена бездуховными отношениями с «простыми земными ребятами из моего окружения». Опорочена тем, что я насиловала себя, чтобы быть как все. И прежней, мечтающей, ждущей чего-то волшебного, мне уже никогда не стать. У меня красивая внешность, и в общении я человек очень веселый. Иногда я чувствую себя чем-то вроде приятного аксессуара.

Не так давно я стала задумываться о семье и детях. Моя мама после развода с отцом так и не создала семью и до сих пор одинока. У нее постоянно бывают резкие перепады настроения и под одной крышей она ни с кем не уживается. Я всегда боялась и боюсь, стать такой, как она. Но самое страшное, что, возможно, я такой становлюсь. Несмотря на то, что мне в перспективе хочется семью и детей, не было в жизни моей такого мужчины, с которым бы мне захотелось эту семью создать. Я думаю, не обманываю ли я себя. Иногда я завидую девушкам, для которых смысл жизни быть не хуже других, которым важно выйти замуж, родить детей. Я так не могу. Иногда мысли о семейных буднях вгоняют меня в черную тоску. Я и хочу семью, не могу. Когда я долго с кем-то встречаюсь, я начинаю чувствовать себя подавленной. Возможно, я застряла на модели временных отношений. Когда я хочу с кем-то расстаться, меня терзает чувство вины. Я так и не встретила человека, с которым бы я хотела прожить всю жизнь и я уже не верю, что он существует. Проблема, скорее всего, во мне. Если раньше у меня было желание видиться со своими молодыми людьми как можно чаще, то сейчас я порой воспринимаю это как обиду.

Я не понимаю, почему я должна жить как все. Когда я ни с кем не встречаюсь, я дышу свободнее, но чувствую себя одиноко, особенно в компании, где есть пары, скучаю без мужской ласки. Когда я встречаюсь или живу с кем-то, я чувствую себя пристроенной, но мне порой жить не хочется. Я не знаю, как разрешить это противоречие. Кто-то скажет «повзрослеешь и захочешь семью». Я с таким подходом не согласна. Большая часть людей создает семью, чтобы поиграть в мам, пап, жен и мужей. Я переросла потребность соответствовать неким социальным идеалам, но не доросла до истинных мотиваций. То есть иметь семью «как у всех» я уже не хочу, а потому что этого требует природа, я еще не хочу. Конечно, я немного лукавлю. Ведь если бы я была свободна от общественного мнения, то и письма бы этого не было. Проблема в том, что я сама до конца не понимаю, почему я до сих пор не построила ни с кем прочной семьи. Я думаю, стоит ли мне остановиться на каком-то варианте, даже если он меня не устра-

ивает полностью, либо продолжать искать свое. Когда я вижу детей, мне хочется, чтобы и у меня было такое чудо и любимый муж. Но когда я пытаюсь перенести такую ситуацию на себя, то все желание пропадает.

Что касается работы: я дилетант. Правда я этого уже перестала стесняться. Под дилетантством я понимаю тот факт, что я сменила несколько профессий в попытке найти ту самую, свою. Пока не очень успешно. Опять же, я выросла с какими-то идеалами уникальности, гениальности и т. п. Мне казалось, что я никогда не буду посредственностью, что мир обо мне услышит. А на деле, я – такая как все. И ничего выдающегося я в свои 23 года не сделала. И не сделаю, наверно, потому что при всех своих амбициях я не приучена к труду. И любую работу, которая мне не очень по душе, я делаю только с помощью жесткого морального насилия над собой. Делать всю работу легко и любя я не умею.

Вот такой я человек, с большими амбициями, высокой самооценкой, незаурядными способностями, но при всем этом с отсутствием мотивации и ленью.

Я не знаю, как мне ужиться с собой...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Вы вступили на тяжкий путь самопознания, и, не буду вас зря утешать, вряд ли удастся вам с него свернуть. Юношеская рефлексия в какой-то степени похожа на легкую шизофрению: этакое раздвоение личности, в тебе всегда как бы присутствуют два человека, у одного появляется мысль или чувство, а другой это тут же стремится оценить, покритиковать. Помирить, привести их к консенсусу очень трудно. Что делать? Разговаривать с этими субличностями. Одна из них хочет жить по-своему, а другая пугает, что так не будет никакого счастья. И, все-таки, дорогая девочка, человек может быть счастлив только в том случае, когда он живет «самим собой», т.е. когда его стиль жизни органичен его природе. Если вы чувствуете, что вы не такая как все, то так оно и есть, доверьтесь этому чувству. Но чтобы реализовать свою индивидуальность, свою самобытность, к сожалению, для вас, нужно много трудиться.

Вы честный и смелый человек, вы не боитесь заглянуть внутрь себя, а потому я могу сказать вам тоже честно и смело, что основная ваша проблема, – это лень. Жизнь, моя дорогая, это постоянный труд и, еще того хуже, постоянное преодоление себя. Я очень боюсь лени, так как совершенно согласна, что лень – мать всех пороков. Вот давайте подумаем, почему у вашей мамы плохой характер и она не может ни с кем ужиться? Ведь это очевидно. Чтобы иметь хороший характер, нужно постоянно «над собой», внутри себя трудиться. Чтобы с кем-то ужиться, нужно строить отношения. Причем построить отношения, – это не то же самое, что построить дом. Дом построил и потом живешь спокойно. Нет ведь, отношения требуют не то, что ежедневно труда, а ежеминутного, ежесекундного. И так на протяжении всей жизни. А ребенок, который чудо? Это, зайка моя, работа 24 часа в сутки без зарплаты и бонусов, без выходных и даже перерывов на обед, не говоря уж об отпуске.

Хочу признаться, что я люблю ленивых людей. У меня была очень славная приятельница с чудесным характером. Была, потому что два года назад умерла. И не последнюю роль в ее преждевременной кончине сыграло ожирение. А ей лень было двигаться. Зато она умела мечтать. Еще как умела. По моим наблюдениям мечтательность и лень всегда идут рука об руку. Как у Емели, что б по щучьему велению, но по моему хотению. Так вот, я думала, что когда моей мечтательнице стукнет-брякнет по голове 40-45, она от своих мечтаний и грез очнется. Ага! Как бы ни так! Она еще крепче уселась на диван и стала мечтать, только теперь уже не о будущем, а о прошлом.

Из сказанных мною слов, вы можете сделать неверный вывод, что от мечтаний и амбиций нужно отказаться. Нет. Просто мечты нужно плавно переводить в планы, намечать конкретные действия. Вы хотите принца на белом коне? Нет проблем! Поработайте над собой, материал

вам природа предоставила подходящий, создайте из себя нечто такое, что может заинтересовать не только ваших обычных земных ребят. Любовь мужчины начинается с удивления, а удержать любовь можно только одним способом, - быть для человека интересным. К красоте, девочка, привыкают так же быстро, как и к уродству. Ее просто потом не замечают. И нет ничего устойчивее, чем обаяние интеллекта. Если вы не учитесь, займитесь самообразованием. И тут опять выскакивает как чертик из коробочки ваша основная проблема – лень.

А еще лень любит фатализмом прикрываться, как фиговым листком. Мне одна раскрасавица жаловалась, что ей в личной жизни не везет. Было у нее два мужа и 150 любовников, но вот не встретила она свою половинку. Вот двум ее ближайшим подругам как-то так сразу еще в молодости повезло. Первый мужчина стал для каждой из них мужем, и живут они всю жизнь счастливо. А вот ей фатально не везет. Забыла она закон космический: везет только тому, кто сам везет. Если вы не хотите стать такой, как ваша мама, то выход только один: необходимо забыть о том, что вы ленивы. Конечно, можно оправдаться тем, «что я не приучена к труду». А может, лучше, чем оправдываться, потихоньку-помаленьку приучать себя к этому самому труду? Главное здесь – плавность и постепенность. И режим посильности задач. Начните с малого дела и поставьте перед собой задачу – довести это малое дело до конца. Очень правильная пословица: жизнь прожить – не поле перейти. А это поле нужно вспахать, удобрить, что-то там посеять, а потом еще всю жизнь сорняки полоть...

Но другого «поля» у нас не будет. Еще раз повторяю: забудьте о том, что вы ленивы, выбросьте это из своей красивой головы. Будьте амбициозной, будьте необыкновенной, ставьте перед собой цели, стройте планы и работайте, работайте, работайте...

Успехов вам в труде и счастья в личной жизни.

Социофобия

, как побороть боязнь людей

Проблема в том, что боюсь людей. Боюсь обидеть их и что они обижают меня. Трудно ответить сразу на выпад - теряюсь, как говорят - "хлопаю ушами". Потом в ум приходят умные и уместные ответы - но поезд ушел. Поэтому в основном общаюсь по интернету, на форумах. Там я могу несколько раз отредактировать то, что хочу сказать, задуматься на 10-15 мин, и никто не скажет что я тормоз и тугодум. Выучилась на права - сдать огромная проблема. Провалила раз 8. Покопалась в себе и поняла, что боюсь грубости со стороны других водителей. В нашем городе, как и многих густонаселенных местах, очень активное движение, много нервных, задерганных и постоянно спешат. Тут я со своим неумением, что ли. Банально страшно.

Из тридцати человек в группе вождение провалила одна я. Инспектор, что принимал экзамен так и сказал - "Вы самая неумелая из всех". Когда-то была первой во всем, быстро схватывала и неплохо осваивала новое. Медленно, но верно шла к намеченной цели. Я больше теоретик, выучить легче, чем сделать, но и практика была вполне сносной. А теперь мне 35, чувствую себя на все 70. Я - неудачница.

Когда раз или два это совпадение. Но все продолжается годами. Все, что ни начну, бросаю на полдороге. Стоит картина, начатая три года назад. Хула-хуп, который покрутила раза три. Теперь и права. Хотя начала в подъеме, устроилась на работу, чтоб оплатить учебу - как же, я все сама. Теперь уже прошло полгода, а воз и ныне там. Муж пробовал учить, но от него одни крики. Он всегда видит во мне только плохие стороны. И лентяйка, и неумеха, и тупая. Ну вот, сейчас жалуясь на мужа. Обращалась к психотерапевту - их в нашем городе немного. Говорила, что боюсь идти на работу, даже выходить из дома. Тяжело просто физически - ноги наливаются свинцом, начинает болеть голова. Он ответил, может в таком случае не стоит продолжать учебу и работу. Как же, накрыться саваном и тихо умереть? Прописал афобазол, тенотен, но особого толку не вижу. Честно говоря, вообще никакого.

Есть ли выход? Я не знаю. Живу как овощ. Готова к любому ответу.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Вы умница и понимаете, что чтобы приступить к решению какой-либо проблемы, ее, эту проблему нужно определить, обозначить. Что у вас – социофобия, депрессия, или лень, маскирующаяся под депрессию или прикрывающаяся социофобией? Есть противоречие в вашем изложении проблемы, которые наводят меня на мысль, что вы не очень искренне. Нет, не передо мной, конечно, перед собой.

Давайте разбираться. Начнем с социофобии – боязни людей. «Полуденное» время для возникновения этого неприятного явления – 15-20 лет. Часто не только социофобы, но многие молодые люди выглядят и чувствуют себя застенчивыми, стесняются. Это и понятно, молодой человек хочет произвести хорошее впечатление, но сомневается, что производит именно это впечатление. Зависит от мнения других, боится, что о нем могут подумать окружающие. Если в юности вы испытывали подобные чувства и состояния, то мы можем говорить о социофобии. Но вы пишете: «когда-то была первой во всем». Неувязка первая. Второе, что вызывает у меня недоумение: вы пишете, что раньше быстро схватывали и осваивали новое, а в 35 предполагаете, что вас можно охарактеризовать как тугодума. Но, скорость мыслительных реакций – это врожденное, это особенности темперамента. Конечно, с возрастом мы все потихоньку становимся более «тормозными», но не в 35 же!

И все-таки, несмотря на непонятки и неувязки, которые меня настораживают, мы с вами понимаем, что вы знаете себя лучше, поэтому отработаем первый блок нашей программы – работу с социофобией.

Разные люди с социальной фобией боятся разных вещей. Вы боитесь преимущественно последствий, которые вам могут принести социальные контакты. При лечении любого вида социофобии могут применяться антидепрессанты. Но, по мнению специалистов, более действенным способом является когнитивно-поведенческая терапия. Ее преимущество также и в том, что психотерапевтом для себя вы можете быть сами.

Ну, а теперь, коротко о трех важных положениях в поведенческой терапии социальной фобии. Это:

1. работа с вызывающими тревогу мыслями;
2. выработка социальных навыков;
3. преодоление отчуждения.

Теперь коротко пройдемся по каждому пункту. Первое, что нужно сделать, – это выявить дисфункциональные убеждения. Конечно, убеждения – вещь абстрактная и трудноуловимая, но все-таки мы с вами можем некоторые из них «поймать». Например, я не сдала экзамен по вождению – значит, я тупая. Не кручу хула-хуп – значит, я лентяйка и недостойна уважения. Не закончила картину – значит, я неумеха, не могу ни одного дела довести до конца. Центральным содержанием ваших мыслей является то, что если вы не соответствуете придуманному вами идеалу, значит, вы плохая, вы – неудачница. А за этим следует, что вас все будут осуждать, обижать, и вы боитесь людей. Все можно исправить довольно быстро, если мы с вами научимся думать сами, а не полагаться на мнение других людей. Ваше базовое убеждение – «я плохая», и вы специально подбираете виды деятельности, которые могут это ваше базовое убеждение подтвердить. Ну, скажите, зачем нам с вами водить машину, если мы к этому делу не приспособлены? Зачем покупать хула-хуп, если крутить его не хочется? Вы знаете, я и мои самые близкие школьные подружки занимались спортом: я – легкой атлетикой, а Таня и Люда – спортивной гимнастикой.

А что касается начатой и неоконченной картины, то мой совет: либо найдите в себе силы и закончите ее, ведь не только вдохновение, но и дисциплина – неотъемлемая часть творческого успеха, либо, чтобы картина не действовала вам на нервы, уберите ее с глаз долой, подарите какому-нибудь ребенку, пусть тренируется, рисует дальше.

«...Боюсь идти на работу...» – пишите вы. Могу только предположить, что либо работу свою вы не любите, потому что она «не ваша», либо с шефом «не сошлись характерами». Я бы посоветовала вам заниматься в рабочее и свободное время такой деятельностью, которая вам удастся, успех в которой почти гарантирован. Это должно быть что-то «земное», реально выполнимое. Совсем не обязательно выступать с докладами о философских системах Древнего Китая на симпозиумах или работать с новейшей компьютерной техникой и прочей электроникой, чтобы заслуживать всеобщего уважения и своего тоже. Где бы вы ни работали, чем бы ни занимались, если что-то получается не так, как хотелось бы – не огорчайтесь. Дайте себе право на ошибку – это одно из основных условий избавления от застенчивости и всяких страхов. Помните анекдот про старую скаковую клячу, которая перед скачками увидела игрока с толстым кошельком и уговорила его сделать на нее ставку, пообещав прийти первой. Игрок так и сделал, а кляча пришла последней и на возмущение игрока, проигравшего из-за нее все деньги, ответила: «Ну, не смогла я! Не-е смогла-а-а!». Разве кто-то из слушателей анекдота смеется на кобылой? Нет, ее находят даже симпатичной, а смеются все над простофилей-игроком. Вот и вам, нужно научиться себе отвечать: «Сегодня я не смогла, а завтра постараюсь это выполнить». Раз вы купили себе хула-хуп, значит, у вас есть потребность в физической активности. Из видов спорта флегматичным, гиподинамичным людям очень подходит айкидо, где движения выполняются в медленном темпе, без спешки. Может, стоит и вам записаться

в такую секцию, где вы, вполне вероятно, могли бы встретить единомышленников и одновременно получить пользу для здоровья?

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.