



ТАТЬЯНА СЕРДЮКОВА

КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ



ЕЖЕДНЕВНАЯ ПСИХОСОМАТИКА



Как услышать своё тело,
перестать жить в напряжении
и вернуть себе себя

ЗНАНИЯ

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

ПРАКТИКИ

УПРАЖНЕНИЯ

ОТ ВНУТРЕННЕГО
НАПРЯЖЕНИЯ
К СВОБОДЕ,
ЗДОРОВЬЮ
И ГАРМОНИИ



Татьяна Сердюкова

Ежедневная психосоматика

«Автор»

2026

Сердюкова Т. Н.

Ежедневная психосоматика / Т. Н. Сердюкова — «Автор», 2026

«Ежедневная психосоматика» — авторская книга клинического психолога Татьяны Сердюковой о связи внутреннего состояния человека с повседневной жизнью и самочувствием. Что происходит, когда мы слишком долго терпим, живём в напряжении, боимся сказать «нет», пытаемся всё контролировать, испытываем вину, тревожимся о будущем или забываем о себе? Почему человек может просыпаться уставшим, не уметь расслабиться и замечать напряжение в теле? Книга начинается с узнаваемой боли и реальных историй, а затем помогает посмотреть глубже: на отношения, границы, внутренние правила, страхи и способы справляться. Автор делится личным опытом и обезличенными историями клиентов. Здесь нет схем «симптом — причина». Вместо этого — разговор с собой, практики и 30 дней возвращения к себе. Эта книга о моменте, когда внутри появляется честное: «Всё. Хватит. Так больше я не хочу». С этого признания начинается путь к свободе и осознанной жизни.

© Сердюкова Т. Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
ЧАСТЬ I. Когда тело начинает говорить	7
Глава 1. Голова, которая больше не выдерживает	8
Профессиональный взгляд	10
Глава 2. Плечи, шея и спина: «Я всё тяну на себе»	11
Глава 3. Страх, который приходит в живот	13
Глава 4. Кожа: когда напряжение становится заметным	15
Глава 5. Сон: когда усталость уже не даёт уснуть	18
Глава 6. Горло, которое не может сказать	21
Глава 7. Когда тело дрожит вместо слов	23
Глава 8. «Я должна»	25
Глава 9. Контроль: попытка удержать весь мир	27
Глава 10. Обида: камень в кармане	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Татьяна Сердюкова

Ежедневная психосоматика

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПСИХОСОМАТИКА

Когда тело начинает говорить за нас

Татьяна Сердюкова

клинический психолог, автор, практик полимодального подхода

Содержание

ЧАСТЬ I. Когда тело начинает говорить

- Глава 1. Голова, которая больше не выдерживает
- Глава 2. Плечи, шея и спина: «Я всё тяну на себе»
- Глава 3. Страх, который приходит в живот
- Глава 4. Кожа: когда напряжение становится заметным
- Глава 5. Сон: когда усталость уже не даёт уснуть
- Глава 6. Горло, которое не может сказать
- Глава 7. Когда тело дрожит вместо слов
- Глава 8. «Я должна»
- Глава 9. Контроль: попытка удержать весь мир
- Глава 10. Обида: камень в кармане
- Глава 11. Злость, которую нельзя показать
- Глава 12. Вина: «Наверное, это из-за меня»
- Глава 13. Тревога: «А вдруг...»
- Глава 14. Внутренняя опора
- Глава 15. Страшно проявиться
- Глава 16. Подросток, который не может сказать
- Глава 17. Когда «нет» становится свободой
- Глава 18. Когда тело начинает отпускать
- Глава 19. Что я вижу на первой консультации
- Глава 20. Моё тело стало моим собеседником
- Глава 21. Болезнь и я: личная история
- Глава 22. Анна: когда болезнь меняет весь мир
- Глава 23. Не все болезни - от психологии
- Глава 24. А где я?
- Глава 25. Я больше не хочу жить против себя

Эпилог. Я не брошу себя

ЧАСТЬ II. Практикум «Возвращение к себе»

Как работать с практикумом

15 практик

30 дней возвращения к себе

Научные примечания и источники

Об авторе

Письмо читателю

Десять фраз, которые я хочу оставить вам

Последнее слово автора

ЧАСТЬ I. Когда тело начинает говорить

КОГДА ТЕЛО НАЧИНАЕТ ГОВОРИТЬ

«Я не хочу пугать человека его телом. Я хочу помочь ему услышать себя раньше, чем станет совсем громко». Обращение автора к читателю

Татьяна Сердюкова - клинический психолог, практик полимодального подхода, автор и создатель психологических материалов.

В психологической практике особое место занимают отношения, границы, самооценność, внутренняя опора, тревога, проявленность и возвращение к себе. В работе используются разговорные методы, творческие техники и метафорические ассоциативные карты.

24 года практики и более 10 000 клиентов - это для меня не просто цифры. За каждым обращением стоит человек, его история, его доверие и его путь к изменениям.

Для меня трансформация начинается не тогда, когда человек уже всё понял. Она начинается в момент, когда внутри появляется честная фраза: «Всё. Хватит. Так больше я не хочу».

Эта книга выросла из моей практики, личного опыта, профессиональных наблюдений и историй людей, которые позволили мне увидеть, как меняется человек, когда перестаёт жить только для других и начинает слышать собственную жизнь.

Представьте, что вы много лет ехали в автобусе по маршруту, который когда-то выбрали почти автоматически. Одна остановка за другой. И вдруг смотрите в окно и понимаете: «Я больше не хочу ехать туда». Это не обязательно конец пути. Это момент, когда вы наконец взяли в руки свой билет и посмотрели, куда он ведёт.

Я приглашаю вас читать эту книгу не сверху вниз как учебник, а изнутри себя. С остановками. С узнаваниями. С честными ответами. Не ищите здесь идеального человека. Я тоже не идеальная. Я пишу из собственного опыта, из работы с людьми и из того, что сама много раз проходила на своей коже.

Не превращайте чтение в новый способ требовать от себя совершенства. Вам не нужно после каждой главы срочно что-то исправлять. Сначала достаточно увидеть. Увиденное меняет отношение. Отношение меняет выбор. А выбор постепенно меняет жизнь.

Так что читайте. Дышите.

Останавливайтесь. Замечайте. И, пожалуйста, не ждите понедельника, чтобы наконец заняться собой.

Глава 1. Голова, которая больше не выдерживает

«У меня голова сейчас взорвётся».

Голова, которая больше не выдерживает Метафора автора

Иногда я представляю перегруженную голову как стол, на котором одновременно лежат сто документов. Один надо подписать, второй проверить, третий срочно найти, четвёртый нельзя забыть. И человек пытается удержать всё сразу. В какой-то момент бумаги начинают падать, а он всё равно говорит себе: «Я ещё немного потерплю».

Проблема не в самом факте, что человек много думает. Мы все думаем. Проблема появляется, когда в голове почти не остаётся свободного пространства. Нет завершения. Нет точки. Нет ощущения, что сегодняшний день закончился. Даже вечер дома превращается в подготовку к завтрашним задачам.

На консультации мне важно не говорить: «Перестаньте думать». Приказом мыслительный поток не отключишь. Я помогаю человеку увидеть, какие мысли действительно требуют действия, а какие он носит как постоянный фон. Часто оказывается, что он пытается решить не сегодняшнюю задачу, а сразу всю будущую жизнь.

В такие моменты я возвращаю человека из «когда-нибудь» в «сейчас». Будущее важно, но у нас есть только тот шаг, который можно сделать сегодня. Остальное иногда имеет право подождать.

Поэтому я люблю вопрос: «Что из того, что сейчас крутится у вас в голове, действительно требует решения сегодня?»

Иногда человек приходит и говорит всего два слова: «У меня голова болит». Но через несколько минут становится понятно, что болит не только голова. В человеке накопилось слишком много всего.

Работа. Дом. Дети. Деньги. Отношения. Родители. Чужие просьбы. Нерешённые разговоры. Своё «надо». Чужое «ты должна». Вечное «а вдруг». И ещё десятки вещей, которые человек держит в голове одновременно.

Я иногда представляю такую голову как компьютер, в котором открыто сто вкладок. Одна вкладка - работа. Вторая - ребёнок. Третья - муж. Четвёртая - деньги. Пятая - родители. Шестая - «что будет завтра». Седьмая - «почему он так со мной разговаривал». Восьмая - «что я опять не успела». Девятая - «надо позвонить». Десятая - «надо купить». И где-то в самом конце должна быть ещё одна вкладка: «Как я?»

Но именно её человек чаще всего и закрывает первым.

Я вижу в работе женщин, которые могут часами рассказывать, что нужно всем вокруг. Что болеет мама. Что ребёнок не справляется в школе. Что муж устал. Что на работе срочный проект. Что у подруги развод. Что надо помочь. Что надо успеть. И только на прямой вопрос «А вы сами как?» человек на секунду замолкает.

Иногда отвечает: «Нормально». И по этому «нормально» уже слышно, сколько в нём усталости.

Я и сама проходила через это состояние. Когда кажется, что если остановиться хотя бы на десять минут, всё сразу посыплется. Поэтому голова продолжает работать даже тогда, когда человек уже лёг.

Длительный стресс действительно связан с физиологическим напряжением: изменяются частота сердцебиения и дыхания, напрягаются мышцы; хронический стресс может способствовать или усиливать головные боли, нарушения сна и некоторые проблемы с пищеварением. [1]

Но мне важно не превращать эту информацию в формулу «стресс = головная боль». У головной боли множество причин. Поэтому вопрос психолога другой: что происходит с человеком вокруг этого симптома?

Иногда он живёт там, где слишком долго нет паузы. Иногда не умеет делегировать. Иногда боится отпустить контроль. Иногда всё время держит разговор, который так и не решился провести.

Я часто спрашиваю: «Что сейчас самое тяжёлое в вашей жизни?» И очень часто человек отвечает не о здоровье.

Он отвечает о жизни.

Потому что иногда головная боль становится не только медицинской жалобой, а поводом наконец остановиться и признаться: «Мне много».

Я не стремлюсь сделать человека человеком, который никогда не тревожится. Я хочу, чтобы он научился замечать момент, когда мысли перестают помогать и начинают забирать жизнь.

Для меня важен ещё один момент: перегруженная голова почти всегда связана с отношением человека к ответственности. Если я считаю, что должна помнить всё, предусмотреть всё и отвечать за всех, пространство для отдыха быстро исчезает. Поэтому работа с головной перегрузкой часто касается не только мыслей, но и границ ответственности. Иногда облегчение начинается с совершенно простой фразы: «Это моя задача. А это уже не моя».

Когда голова перегружена, человеку часто кажется, что решение состоит в том, чтобы заставить себя перестать думать. На практике это редко работает. Мысли нельзя выключить приказом. Гораздо полезнее понять, какие из них относятся к реальной задаче, какие являются тревожным прогнозом, а какие уже превратились в привычное прокручивание. В работе я помогаю человеку разделять эти уровни. Тогда внутренний шум становится более различимым, а вместе с ним появляется возможность выбирать, что действительно требует действия.

Профессиональный взгляд

«Иногда первый шаг к себе - честно сказать: «Я устала». Не «ещё чуть-чуть потерплю», а именно

«мне много».

Глава 2. Плечи, шея и спина: «Я всё тяну на себе»

«Почему я всё время словно собрана в кулак?» Плечи, шея и спина: «Я всё тяну на себе»
Метафора автора

Представьте человека с огромным рюкзаком. Внутри его собственные вещи, дела детей, мужа, родителей, коллег и ещё несколько кирпичей с надписью «я должна». Каждый раз, когда кто-то не берёт на себя свою часть, он просто кладёт её в тот же рюкзак. Сначала кажется: «Ничего, донесу». Потом рюкзак становится частью самого тела.

Так человек может годами не замечать, насколько много он несёт. Для него это становится нормой. «Ну а кто, если не я?»

звучит как сила, но иногда за этой фразой прячется невозможность доверить другому человеку его собственную ответственность.

В работе я вижу, как меняется состояние, когда нагрузка начинает распределяться. Не нужно бросать семью и не нужно переставать помогать. Нужно перестать делать за взрослых людей то, что они могут делать сами. Тогда появляется не только свободное время, но и уважение к себе как к человеку, а не как к бесконечному ресурсу.

Я сама проходила этот путь. Когда обязанности начали распределяться, в жизни стало больше воздуха. Я смогла больше отдыхать, заниматься физической активностью, читать, планировать и просто быть собой. Для меня это был опыт: отдых иногда начинается не с кровати, а с решения не тащить чужую часть ответственности.

Поэтому важный вопрос здесь звучит не «Как мне ещё больше успевать?», а «Что сегодня я могу перестать нести сама?»

Есть люди, у которых тело почти никогда не бывает мягким. Плечи подняты. Шея напряжена. Спина устала. Руки будто готовы в любой момент что-то схватить и исправить.

И человек говорит: «Я просто такой человек - я собранный». А потом начинает перечислять, сколько он делает.

Он работает. Везёт детей. Решает бытовые вопросы. Следит за деньгами. Организует ремонт. Разбирается с машиной. Помогает родителям. Контролирует учёбу. Помнит дни рождения. Держит в голове планы всех членов семьи.

И постепенно возникает парадокс: человек устал именно от того, что научился быть очень надёжным.

Я знаю это состояние по себе. Когда я несла слишком много, я не могла просто лечь и лежать. Даже отдых приходилось заслуживать. Сначала сделать, потом помочь, потом закрыть дела - и только если останется время, можно попробовать отдохнуть.

Но времени не оставалось.

Когда я начала распределять ответственность, произошло что-то важное. Дети стали выполнять свои дела. Другие взрослые - свои. Я стала просить помощь. И мир не рухнул.

Наоборот.

В доме стало больше жизни и меньше моей постоянной внутренней готовности.

Это не означает, что любое напряжение плечей или боль в спине имеют психологическую причину. У боли есть множество физических факторов, и медицинская оценка важна. Но стресс и состояние напряжения могут влиять на мышечный тонус и субъективное переживание боли. Современное понимание хронической боли учитывает одновременно биологические, психологические и социальные факторы. [2]

Для меня вопрос поэтому звучит не «от чего у вас болит спина», а: «Сколько ответственности вы сейчас несёте?»

Иногда человек говорит: «Я сама». И в этих двух словах слышно не силу, а одиночество. «Я сама» иногда означает: «Я не верю, что меня поддержат».

Тогда мы постепенно учимся просить.

Не требовать.

Не контролировать.

Не делать всё за других.

А позволять взрослым людям нести их часть.

И тогда появляется пространство для своей жизни.

Я люблю одну простую мысль: отдых - это не награда за идеальное выполнение обязанностей.

Отдых - часть жизни.

Сильный человек - не тот, кто несёт всё один.

Сильный человек умеет различать свою ношу и чужую.

Я часто использую здесь метафору рюкзака. Если в нём лежит только своё, его можно нести. Но если каждый день добавлять туда чужие обязанности, чужие эмоции и чужие ошибки, вес перестаёт быть незаметным. Самое сложное для человека с высокой ответственностью бывает не снять всё сразу, а признать: часть этого груза действительно никогда не была моей.

Напряжение в плечах, шее и спине легко становится привычным. Человек перестаёт замечать, что сидит, словно готов в любой момент вскочить и решать очередную проблему. В консультации я смотрю шире самой жалобы. Мне важно понять, как устроена повседневная нагрузка: кому человек помогает, за кого переживает, сколько решений принимает, умеет ли просить, умеет ли передавать ответственность другому взрослому. Это не поиск одной психологической причины боли. Это исследование образа жизни, в котором тело постоянно остаётся в режиме готовности. Профессиональный взгляд

«Мне больше не нужно всё держать. Я могу делать свою часть - и оставлять место для чужой ответственности».

Глава 3. Страх, который приходит в живот

«Не бабочки. Огромные плиты». Страх, который приходит в живот Метафора автора

У страха есть свой вес. Иногда он похож на тяжёлую плиту, которую человек носит внутри и не может поставить на землю. Именно поэтому я хорошо помню своё ощущение «огромных вековых плит» в животе. Не бабочки. Плиты. Как будто внутри стало слишком тесно.

Страх часто требует гарантии. «Ты точно знаешь, что всё получится?» Но жизнь почти никогда не выдаёт такую гарантию. И если спокойствие держится только на уверенности, тревога быстро находит следующий повод для сомнений.

В психологической работе мне важно не убеждать человека: «Бояться не надо». Я помогаю увидеть конкретно: чего я боюсь, что зависит от меня, что не зависит, что является фактом, а что пока только предположением.

Так человек выходит из беспомощного ожидания в контакт с собой. Страх остаётся чувством, но перестаёт быть единственным водителем. Он может сидеть рядом, а руль уже находится в руках человека.

Внутренняя опора формируется маленькими опытами: я решил, сделал, попросил, отказал, ошибся, выдержал. Из этих моментов постепенно складывается фраза: «Я не знаю, что будет. Но я себя не брошу».

Страх бывает очень телесным.

У меня он иногда ощущался в животе как огромные вековые плиты. Не бабочки, о которых обычно говорят, а именно тяжесть, которая ложится внутрь и как будто не даёт нормально вдохнуть.

В другой момент это ощущение было похоже на кинжал: будто он проникает в живот и его проворачивают.

Когда я рассказываю об этом клиентам, многие сразу узнают себя.

Один человек чувствует комок. Другой - тошноту. Третий - дрожь.

Четвёртый - пустоту. Пятый говорит: «Как будто внутри всё сжалось».

При панических состояниях могут возникать очень яркие физические ощущения: сердцебиение, потливость, дрожь, головокружение, слабость, боль в груди, боль в животе или тошнота. [3]

Но я всегда возвращаю человеку и медицинскую опору: сильный или новый физический симптом нельзя объяснять только психологией.

В психологической работе меня интересует содержание страха.

«Чего вы ждёте?»

«Что, как вам кажется, произойдёт?»

«Что будет самым страшным?»

Потому что часто тревога говорит не страшными образами, а короткими фразами:

«А вдруг он меня больше не любит?»

«А что будет, если я уйду?»

«А справлюсь ли я сама?»

«А правильно ли я воспитываю ребёнка?»

«А вдруг я плохая мама?»

«А вдруг что-то случится?»

«А вдруг я умру?»

Человек ищет стопроцентную гарантию. Но жизнь не выдаёт такой гарантии.

И здесь возникает очень важный поворот.

Не «Я точно знаю, что будет».

А:

«Я не знаю, что будет. Но я не брошу себя».

Для меня это и есть взрослая внутренняя опора.

Она не обещает, что завтра не будет сложностей. Она говорит: «Даже если что-то произойдёт, я буду рядом с собой».

Тревога не требует от нас знать всё. Иногда ей нужна не гарантия, а опора на следующий шаг.

Я особенно часто вижу это в ситуациях выбора. Пока решение не принято, человек как будто живёт сразу в нескольких возможных будущих. Он ещё не там, но уже переживает каждое. Тогда тревога становится не только страхом, но и постоянной попыткой заранее прожить то, чего ещё не произошло. Работа возвращает человека в настоящее: что уже известно, что пока неизвестно и какой следующий шаг действительно находится в моей власти.

Телесная реакция страха может быть очень убедительной. Человек ощущает тяжесть, сжатие, дрожь, пустоту или наоборот резкий всплеск напряжения и думает: «Со мной что-то случается». В такие моменты важно сначала проверить безопасность и, при необходимости, обратиться к врачу. А затем уже исследовать психологический контекст: чего именно я боюсь, что для меня поставлено на карту, какое решение я откладываю, чьего мнения жду. Когда чувство получает имя и контекст, оно перестаёт быть бесформенной угрозой. Профессиональный взгляд

«Мне не нужна гарантия на всю жизнь. Мне нужна опора на следующий шаг».

Глава 4. Кожа: когда напряжение становится заметным

Мне нравится метафора приборной панели автомобиля. Когда загорается индикатор, водитель не ругает машину за то, что она «неправильно почувствовала». Он смотрит, что происходит, и решает, какая помощь нужна. С телом можно обращаться так же бережно. Не пугаться каждого сигнала, не превращать его в тайное послание, но и не проходить мимо. Сначала внимание. Затем проверка. Потом решение.

Профессиональная работа устроена иначе. Мы рассматриваем симптомы как часть общей картины и сохраняем несколько вопросов одновременно. Что происходит с телом? Что происходило в жизни? Как человек спит? Какой у него режим? Есть ли медицинские факторы? Что происходит в отношениях? Как он справляется со стрессом? Какие решения откладывает? Где он перегружен? Что является привычным способом защиты? В каждом конкретном случае сочетание будет разным.

Одна из самых болезненных вещей, с которыми я сталкиваюсь, - человек начинает обвинять себя за собственное состояние. «Это я довела себя». «Я неправильно думала». «Я сама всё запустила». «Значит, сама виновата». Я считаю такую позицию опасной. Она не помогает человеку восстановиться, потому что добавляет к физической или эмоциональной трудности ещё и стыд. Вместо поиска виноватого симптома

«Почему это началось именно сейчас?» Авторская пауза. Как человек учится жить рядом со страхом

Мне кажется важным не делать из страха врага. Страх вообще-то создан для того, чтобы мы замечали опасность и готовились к ней. Но если человек долго живёт в неопределённости, тревожная система может начать реагировать не только на реальную угрозу, но и на саму возможность неприятного будущего.

Тогда появляются бесконечные «а вдруг». А вдруг он уйдёт. А вдруг я ошибусь. А вдруг не найду работу. А вдруг не справлюсь одна. А вдруг с ребёнком что-то произойдёт. А вдруг станет хуже. Человек пытается просчитать всё заранее и постепенно начинает жить в будущем больше, чем в настоящем.

Я часто объясняю это через образ прожектора. В темноте он освещает не всю площадку, а только участок перед человеком. Но тревожный человек хочет, чтобы прожектор осветил весь горизонт. Он не идёт, пока не увидит весь путь. А весь путь невозможно увидеть заранее.

Поэтому моя работа здесь не в том, чтобы убедить человека, что плохого ничего не случится. Это нечестное обещание. Мы ищем другое: что поможет мне прожить сегодняшний день, если будущее пока неизвестно? Что зависит от меня? Какие ресурсы уже есть? К кому я обращусь? Что сделаю первым, если ситуация изменится?

Постепенно возникает очень важная внутренняя фраза: «Мне не нужна стопроцентная гарантия, чтобы сделать следующий шаг». Для многих это совершенно новый опыт. Они впервые обнаруживают, что способны принимать решения не потому, что уверены на сто процентов, а потому, что готовы встретиться с последствиями и искать решение дальше.

Именно поэтому я не стремлюсь сделать человека бесстрашным. Я хочу, чтобы страх перестал быть единственным человеком, который принимает решения за него. Можно бояться и всё равно жить. Можно сомневаться и всё равно выбирать. Можно не знать и всё равно идти. Кожа: когда напряжение становится заметным Метафора автора

Иногда кожа кажется мне экраном, на котором одновременно отражается множество процессов. Но экран не объясняет фильм целиком. Один и тот же симптом может иметь разные причины, поэтому я никогда не превращаю состояние кожи в готовую психологическую схему.

Я смотрю на контекст: что происходило в жизни человека, как он спал, сколько напряжения было в последние недели, были ли изменения в работе, отношениях, питании, уходе и

обращался ли он к врачу. Такой взгляд помогает не искать одну красивую причину там, где их может быть несколько.

С психологической точки зрения важен и другой момент. Иногда человек замечает себя только тогда, когда симптом становится видимым. Он смотрит в зеркало и впервые за долгое время спрашивает: «Как я вообще живу?»

Психология здесь не заменяет дерматологию. Она добавляет к медицинской стороне ещё один слой внимания: как человек переживает нагрузку, умеет ли отдыхать, что происходит в его отношениях и насколько вообще помнит о себе.

Для меня зрелый разговор о психосоматике - это не поиск виноватой эмоции, а внимательное отношение ко всему человеку.

Иногда тело показывает напряжение там, где человек меньше всего ждёт.

На коже.

Появляются высыпания. Зуд. Обостряется то, что раньше было спокойнее. Человек меняет уход, косметику, питание, ищет причину - и одновременно замечает: «Это началось в тот момент, когда у меня на работе был ужас».

Я много раз наблюдала такие совпадения в жизни людей.

Но здесь особенно важно быть честной: кожа - сложная система, и у её состояний много причин. Например, Американская академия дерматологии указывает, что стресс может ухудшать уже существующее акне, но не является единственной причиной его возникновения. [4]

Поэтому я никогда не скажу человеку: «Ваши высыпания от нервов».

Я скорее спрошу:

«Что происходило с вами в эти недели?»

«Как вы спали?»

«Что вы ели?»

«Были ли изменения в уходе или лекарствах?»

И только затем: «Какое эмоциональное напряжение вы проживали?»

Это важная для меня позиция.

Психолог не должен отнимать у тела право на медицинскую причину.

Но и медицинская причина не отменяет того, что человек может жить в хроническом напряжении.

Иногда женщина приходит с вопросом о коже, а через двадцать минут говорит: «Я ненавижу свою работу и уже полгода боюсь уйти».

И тогда становится понятно, что консультация нужна не для того, чтобы найти волшебную психологическую кнопку для кожи. Она нужна, чтобы посмотреть на всю жизнь целиком.

Я люблю задавать вопрос: «Что в вашей жизни сейчас заставляет вас всё время быть настороже?»

Иногда ответ удивляет самого человека.

Иногда путь к себе начинается с того, что мы перестаём воевать с отражением и начинаем слушать всю свою жизнь.

Мне не близка идея искать в каждой особенности кожи скрытый «символ». Гораздо полезнее спросить: что изменилось в моей нагрузке, сне, отношениях, уровне напряжения, привычках, отношении к себе? Такой вопрос расширяет картину. Он не отменяет дерматолога и не обещает, что психологическая работа уберёт кожный симптом. Он помогает увидеть человека целиком, а не сводить его к одному участку тела.

Кожа особенно заметна человеку, потому что её состояние видно. Поэтому кожный симптом часто усиливает и психологическое напряжение: человек начинает стесняться, прятать тело, отменять встречи, постоянно проверять зеркало. Получается двойная нагрузка: есть телесная проблема, а вокруг неё быстро формируется тревога. Я считаю важным разрывать этот круг без обвинения человека. Сначала - медицинская сторона и уход. Параллельно - иссле-

дование того, как человек переживает изменения внешности и что происходило в его жизни в этот период. Профессиональный взгляд

«Не будем выбирать между медициной и психологией. Давайте посмотрим на человека целиком».

Глава 5. Сон: когда усталость уже не даёт уснуть

«Я ложусь спать уставшая, но как будто всю ночь продолжаю жить». Пауза автора. Не ищите одну причину

Когда человек читает о теле, ему очень хочется получить таблицу. Голова - значит одно. Спина - другое. Горло - третье. Так спокойнее: появляется иллюзия, что всё можно быстро расшифровать. Но человек не ребус и не таблица.

Один и тот же телесный симптом может возникнуть по разным причинам. Поэтому моя профессиональная позиция - сначала не угадывать, а исследовать. Что происходит с телом? Что происходило в жизни? Как человек спал? Насколько был перегружен? Что изменилось? Есть ли медицинская причина, которую нужно проверить?

Я люблю метафору фонаря. Психология - это фонарь, который помогает осветить часть пути. Но фонарь не заменяет врача и не отвечает за весь организм. Если появляется новый, сильный или стойкий симптом, его нужно воспринимать серьёзно.

А затем можно посмотреть шире. Иногда человек впервые видит, что много месяцев живёт в режиме постоянного напряжения. И тогда психологическая работа становится не поиском виноватой эмоции, а поиском другого способа жить. Авторская пауза. Почему мы терпим до последнего

Я всё чаще замечаю одну закономерность: человек редко приходит с первой маленькой тревогой. Обычно он приходит, когда накопилось уже слишком много. Сначала было «потерплю». Потом «само пройдёт». Затем «сейчас не время». Потом человек привыкает жить с постоянным напряжением и перестаёт воспринимать его как сигнал. Оно становится фоном.

Мы удивительно быстро привыкаем к тому, что нам плохо. Если болит каждый день, можно начать считать это нормой. Если каждую ночь плохо засыпаешь, можно решить, что «у меня просто такой характер». Если всё время раздражаешься, можно назвать себя несдержанным. Если не хочется ни с кем разговаривать, можно сказать: «Я просто устала от людей». Но за каждым таким объяснением иногда остаётся жизнь, в которой человек слишком долго обходился без отдыха, поддержки и возможности быть собой.

Я называю это не слабостью, а адаптацией. Психика умеет приспосабливаться к тому, что длится долго. Если невозможно сразу изменить обстоятельства, человек учится выносить их. Это полезный навык, пока он не становится единственным способом жить.

Поэтому один из главных профессиональных вопросов, который я задаю, звучит просто: «Когда вы в последний раз чувствовали себя действительно спокойно?» Часто человек долго не может ответить. И это очень важный ответ сам по себе.

Психологическая работа начинается там, где человек перестаёт ждать, пока станет совсем невыносимо. Он учится замечать маленькие сигналы раньше. Не только сильную боль, но и напряжение. Не только бессонницу, но и невозможность остановить мысли. Не только срыв, но и раздражение, которое появилось за несколько дней до него.

В этом я вижу одну из главных ценностей внимательности к себе: она позволяет не доводить внутреннее напряжение до крика. Если услышать себя на уровне шёпота, иногда не требуется ждать, пока тело заговорит очень громко.

Сон: когда усталость уже не даёт уснуть Метафора автора

Иногда ночь превращается во вторую смену. Днём человек работает руками, разговаривает и решает проблемы. Ночью продолжает работать головой. Тело лежит в кровати, а внутри всё ещё идёт совещание.

История Елены для меня именно об этом. Она ложилась спать совершенно разбитой, но не могла остановить поток мыслей. Утром снова вставала, собиралась и шла на работу. Днём ей

приходилось держать границы, переживать нервную обстановку и навязчивое внимание мужчины, а вечером вместо восстановления начинался разбор прошедшего дня и страх будущего.

Рядом всё время стояли вопросы: «А правильно ли я живу?», «Стоит ли менять работу?», «А вдруг я не найду новую?», «А вдруг потеряю зарплату?» Она уже понимала: «Так больше нельзя», но между пониманием и действием стоял страх неизвестности.

Когда мы начали разбирать не только сон, но и жизнь вокруг сна, решения стали более ясными. Елена перешла на новую работу. Постепенно перестала просыпаться ночью, сон стал крепче, усталость уменьшилась. Она сама отмечала, что телесные боли прошли.

Для меня это не доказательство того, что психологическая проблема «создала» болезнь. Это пример того, как изменение ситуации и снижение постоянного напряжения может сопровождаться изменением самочувствия. Иногда бессонница задаёт вопрос: «Где в моей жизни я до сих пор не разрешила себе закончить день?»

Эту фразу я запомнила почти дословно.

Женщина сказала: «Я ложусь спать уставшая, но как будто всю ночь продолжаю жить».

Она просыпалась, чистила зубы, завтракала и шла на работу. Вроде бы обычное утро. Но внутри уже с самого начала дня начинался разговор с работой.

На работе была очень нервная обстановка. Ей приходилось постоянно отстаивать свои границы. Она избегала навязчивого поклонника. Её буллили, и одновременно ей давали понять, что лучше бы она ушла.

Она приходила домой уставшая, раздавленная, разбитая.

Казалось бы: теперь отдыхай.

Но вместо отдыха начинался второй рабочий день - уже в голове.

Что было сказано?

Что я ответила?

Что будет завтра?

Правильно ли я поступила?

Так больше нельзя.

А дальше - страх:

«А вдруг я не найду другую работу?»

«А вдруг потеряю зарплату?»

«А вдруг станет ещё хуже?»

Она хотела перемен, но боялась сделать шаг в неизвестность.

Получался круг: днём - напряжение, вечером - мысли о напряжении, ночью - продолжение этих мыслей, утром - снова работа.

Мы стали разбирать не только бессонницу. Мы разбирали жизнь, в которой бессоннице было из чего расти.

Она постепенно стала яснее видеть, что больше не хочет так жить. Мы разбирали страх перехода, ценность её труда, её границы, её представление о безопасности и риске.

В результате она перешла на новую работу.

Сон улучшился. Она перестала просыпаться ночью. Стала спать крепче. Усталость уменьшилась. И сама отмечала, что боли в теле прекратились.

Я не называю это доказательством того, что психологическая проблема «создала» болезнь. Я говорю о наблюдаемом изменении её состояния на фоне изменений в жизни и психологической работе.

Для меня эта история про другое.

Иногда человек говорит: «Я просто устала».

А за усталостью может стоять жизнь, в которой человек давно не чувствует себя в безопасности.

«Что происходит в моей жизни, что даже ночью я не могу перестать быть настороже?»

Хронический стресс может способствовать нарушениям сна и другим проблемам со здоровьем, но сон также зависит от множества биологических, поведенческих и социальных факторов. [1]

Иногда путь к ночному покою начинается днём - с решения перестать жить там, где вы постоянно ждёте следующего удара.

Иногда хороший сон начинается там, где днём появляется право перестать быть настоящим.

Когда человек долго живёт в нервной обстановке, ему может быть трудно просто переключиться. Поэтому путь к сну иногда начинается не с попытки сильнее заставить себя уснуть, а с пересмотра дневного напряжения. Что я могу изменить? Где мне нужна граница? Что я перенесу на завтра? Какое решение я больше не хочу откладывать? В какой-то момент человек замечает: тело лежит в кровати, но впервые за долгое время ему не нужно продолжать защищаться.

Нарушенный сон часто пугает человека сам по себе. После нескольких тяжёлых ночей появляется ещё одна мысль: «А вдруг сегодня я снова не усну?» Так возникает ожидание бессонницы, которое само становится фактором напряжения. Поэтому я не рассматриваю сон отдельно от дневной жизни. Мне важно понять, что происходит днём, где человек постоянно держит себя в готовности, какие решения не приняты, какие разговоры он продолжает ночью в собственной голове. История Елены очень точно показывает именно это: ночь стала продолжением рабочего дня. Профессиональный взгляд

«Ночь не должна быть продолжением рабочего дня. Иногда для сна сначала нужно изменить то, что происходит наяву».

Глава 6. Горло, которое не может сказать

«Я хочу это сказать. Но как будто не могу». Горло, которое не может сказать Метафора автора

Горло в этих историях для меня похоже на дверь между внутренним и внешним. Внутри уже есть мысль, чувство, желание или протест. Но дверь будто закрыта. «Скажи» - страшно. «Промолчи» - тяжело.

У некоторых людей этот запрет появился очень давно: «Сиди», «Молчи», «Не спорь», «Тебя не спрашивали». В детстве такие правила могли помогать сохранять безопасность, но во взрослом возрасте продолжать работать автоматически.

Тогда человек боится не только конфликта. Он боится собственного голоса. Любое несогласие может переживаться как риск потерять любовь, уважение или отношения. И человек выбирает молчание даже там, где молчание уже становится слишком дорогим.

В терапии мне не нужно сделать человека самым громким в комнате. Важно научить его различать: что он думает, чувствует, хочет и готов сказать. Иногда первой становится фраза «Мне так не подходит». Потом появляется «Я хочу иначе».

Зрелая речь для меня - это не нападение. Это способность оставаться в контакте с собой, даже когда другой человек не согласен.

Есть люди, которые годами живут с внутренним правилом: «Мне нельзя говорить».

Оно может появиться очень рано.

«Сиди и молчи». «Не спорь». «Не высывайся». «Тебя никто не спрашивал». «Не зли его». «Соглашайся - так спокойнее».

Потом человек взрослеет.

Но правило остаётся.

Он уже может работать, руководить, воспитывать детей, вести бизнес. Но в разговоре с мамой снова становится тем ребёнком, которому нельзя перечить.

Перед начальником сжимается.

Перед мужем замолкает.

Перед человеком, который громко говорит, автоматически отступает.

Я знаю эту тему не только профессионально.

В моей собственной жизни был период, когда мне нужно было молчать. Когда слово другого человека было важнее моего. Когда нужно было подчиняться.

И я очень хорошо знаю ощущение, когда внутри уже есть слова, но рот словно закрыт.

Иногда тело в этот момент тоже реагирует: появляется напряжение в горле, тяжело говорить, голос меняется, человек часто сглатывает.

Но здесь важно не превращать любое ощущение в диагноз.

Для меня симптом становится поводом для разговора:

«Что вы сейчас хотите сказать?»

«Кому?»

«Что вас останавливает?»

«Чего вы боитесь, если скажете?»

И часто ответ звучит так:

«Он на меня разозлится».

«Она перестанет со мной общаться».

«Я буду плохой».

«Начнётся скандал».

Задача психолога здесь - не толкнуть человека в конфликт.

А вернуть ему право на собственный голос.

Фразы могут быть очень простыми:

«Мне не подходит».

«Я хочу иначе».

«Мне нужно подумать».

«Нет».

«Я не готова сейчас обсуждать это в таком тоне».

И я вижу, как меняется человек, когда впервые произносит такую фразу не в голове, а вслух.

Он не превращается в агрессора.

Он просто перестаёт исчезать из разговора.

Голос возвращается не тогда, когда исчезает страх. Он возвращается тогда, когда человек решает, что его право говорить важнее привычки молчать.

Я также помогаю разделять голос и агрессию. Высказать позицию - не значит напасть. Граница - не наказание. Чужое недовольство - не доказательство моей неправоты. Когда эти различия становятся внутренне понятными, человеку легче использовать голос не для конфликта, а для сохранения себя.

Когда человек боится говорить, проблема редко ограничивается одной фразой «мне трудно сказать нет». За этим могут стоять годы опыта, в котором несогласие было наказуемым, мнение обесценивалось, а любовь зависела от удобства. Поэтому я не начинаю с требования быть смелее. Сначала мы создаём опыт, в котором можно сказать маленькую правду и остаться в контакте с собой. Например: «Мне это неудобно», «Я хочу подумать», «Мне не подходит такой тон». Для нервной системы это новый опыт: слова больше не обязательно ведут к катастрофе. Профессиональный взгляд

«Я не обязана кричать, чтобы меня услышали. Но я больше не обязана молчать, чтобы другим было удобно».

Глава 7. Когда тело дрожит вместо слов

«Я хотела ответить - и не смогла».

Когда тело дрожит вместо слов Метафора автора

Иногда тело становится сигнализацией, которая срабатывает раньше, чем сознание успевает подобрать слова. Дрожь, изменение голоса, слёзы, резкое напряжение могут сопровождать сильную реакцию. Но одна реакция ещё не рассказывает всю историю.

Поэтому я всегда смотрю на контекст: что произошло перед этим, с кем человек разговаривал, какая тема возникла, что он хотел сказать, чего боялся и что сделал вместо слов. Контекст гораздо важнее попытки расшифровать один жест как диагноз.

Человек может дрожать не потому, что слабый. Иногда он слишком долго был сильным. Просто в конкретный момент нагрузка превысила привычную способность справляться.

На первой встрече я не требую мгновенно перестать дрожать. Сначала важнее безопасность, темп, дыхание и простое ощущение: «Мне не нужно сейчас доказывать, что я справляюсь». После этого легче понять, что именно вызвало реакцию.

И тогда тело перестаёт быть врагом. Оно становится громким сигналом: «Мне сейчас слишком много».

Иногда человек хочет защитить себя, но в момент конфликта начинают дрожать руки.

Голос становится тонким.

Наполняются слезами глаза.

Тело словно пытается уйти назад.

А потом человек возвращается домой и бесконечно прокручивает разговор:

«Надо было сказать!»

«Почему я опять промолчала?»

«Почему я не умею за себя постоять?»

Мне важно здесь разделять две вещи.

Физическая дрожь может быть частью сильной тревожной или панической реакции, но её причины могут быть разными. Один признак ничего не доказывает. [3]

Поэтому я смотрю не только на дрожь.

Я смотрю на контекст.

С кем человек разговаривал?

Что было сказано?

Чего он хотел?

Что запретил себе?

Какие старые правила включились?

Иногда оказывается, что за сегодняшней дрожью стоит многолетний опыт: «Сильный человек всегда прав, а я должна уступить».

И тогда работа идёт не только с сегодняшним конфликтом.

Мы возвращаем человеку ощущение, что он может выдержать чужое недовольство.

Это очень важный навык.

Потому что многие люди умеют защищать себя ровно до того момента, пока другой не возмутился.

Как только другой человек недоволен, они сразу отступают.

И тогда границы вроде бы есть - но действуют только при чужом разрешении.

Я учу смотреть иначе:

другой может быть недоволен; другой может не согласиться; другому может не понравиться моё решение; и всё это не делает меня плохой.

Мне можно остаться спокойной и всё равно продолжить стоять на своём.

Вот здесь постепенно появляется внутренняя опора.

Иногда первый успех - не громкий ответ. Иногда первый успех - человек остаётся на месте и не предаёт себя молчанием.

Если человек много лет привык отступать, он может испытывать сильную телесную реакцию уже в преддверии разговора. Тогда наша задача - не заставить его мгновенно стать бесстрашным, а дать постепенный опыт: можно выдержать паузу, можно говорить медленнее, можно не отвечать сразу, можно закончить неприятный разговор. Тело обучается новому опыту так же, как и психика.

Дрожь, слёзы и изменения голоса могут сопровождать сильную эмоциональную реакцию. Но я никогда не пытаюсь «прочитать» человека по одному признаку. Для меня это только часть картины. Я смотрю, когда именно начинается реакция, какая тема её запускает, что человек делает в этот момент и что происходит после. Важен весь контекст, а не отдельная деталь. Профессиональный взгляд

«Чужое недовольство - это реакция другого человека. Это не автоматическое доказательство того, что вы неправы».

Глава 8. «Я должна»

«Если я остановлюсь, всё развалится».

«Я должна» Метафора автора

«Я должна» похожа на внутреннюю лямку, которую человек затягивает всё сильнее. Сначала она помогает держать темп. Потом начинает давить на грудь. Но человек всё равно подтягивает её: ещё одна обязанность, ещё одна просьба, ещё одна задача.

Особенно тяжело становится, когда «должна» касается не действия, а всей личности: я должна быть хорошей, сильной, удобной, безошибочной. При таком внутреннем правиле живому человеку почти не остаётся места.

Я сама хорошо знаю эту ловушку. Когда человек считает себя единственной опорой для всех, остановка кажется опасной. Но если всё рухнет от десяти минут отдыха, проблема не в отдыхе. Значит, нагрузка уже распределена не так, как должна быть.

Мне нравится переводить «я должна» в «я выбираю» или «я принимаю решение». Это не делает жизнь легче автоматически. Но возвращает субъектность. Я могу выбрать помочь. Могу выбрать отказаться. Могу выбрать отложить.

Поэтому попробуйте заметить: что я делаю из любви и выбора, а что - из страха, вины или привычки?

«Я должна» - одна из самых тяжёлых внутренних фраз.

Я должна работать.

Я должна быть хорошей матерью.

Я должна быть хорошей женой.

Я должна помогать родителям.

Я должна всё успевать.

Я должна быть сильной.

Я не имею права устать.

Я не имею права отдыхать.

И постепенно человек превращает собственную жизнь в бесконечный список обязанностей.

Я знаю это и по себе.

Когда у тебя много дел, проще сказать «я сама», чем остановиться и объяснить другому человеку, что именно нужно сделать. Сначала действительно кажется, что так быстрее.

Но у этого есть цена.

Ты перестаёшь замечать собственную усталость.

Твоё тело всё время собрано.

Ты раздражаешься.

Плачешь.

Срываешься.

Не можешь расслабиться.

А потом сама себе говоришь: «Что со мной происходит?»

Иногда с человеком происходит очень простая вещь: он давно живёт выше своего ресурса.

Я люблю рассматривать фразу «я должна» через другой вопрос:

«Я действительно должна - или я выбираю это?»

Есть огромная разница.

«Я должна приготовить» звучит как принуждение.

«Я выбираю приготовить сегодня» возвращает мне субъектность.

Это не значит, что исчезнут обязанности.

Исчезает ощущение, что я - заложница всех обязанностей.

И тогда появляется возможность выбирать, что важно сейчас, что можно перенести, что можно попросить другого человека сделать, а что вообще не нужно делать.

Я вспоминаю себя в период, когда я пыталась удержать слишком много. Я буквально не давала себе остановиться.

А потом поняла: жизнь не становится лучше от того, что я каждую минуту доказываю, какая я сильная.

Сила - не только выдержать.

Сила - иногда положить часть ноши на стол и сказать: «Это больше не всё моё».

Выбор не отменяет ответственности. Он возвращает человеку ощущение, что его жизнь принадлежит ему.

В работе мне важно вернуть слову «выбор» его место. Обязанности никуда не исчезают. Но взрослому человеку полезно видеть разницу между реальной ответственностью и привычным самопринуждением. «Я должна» иногда означает: «Я боюсь последствий, если не сделаю». А иногда - «Я не верю, что имею право отказаться». Когда это становится заметно, появляется пространство для решения.

Фраза «я должна» может выглядеть как просто привычка речи, но за ней часто скрыта целая система внутренних правил. Хороший ребёнок должен слушаться. Хорошая мать должна всё успевать. Надёжный сотрудник должен быть доступен. Сильный человек не жалуется. Так человек постепенно превращает внутренние правила в постоянное давление. И даже когда объективно можно остановиться, внутри звучит: «Ещё нельзя». Профессиональный взгляд

«Я могу быть ответственной, не превращаясь в единственного человека, который отвечает за всё».

Глава 9. Контроль: попытка удержать весь мир

«Если я не проконтролирую, всё пойдёт не так». Пауза автора. Сколько места в моей жизни занимает слово «я»?

Попробуйте заменить в своей голове слово «надо» на своё имя. Получается интересно. «Татьяна должна». «Я должна». «Я должна». И вдруг становится заметно, сколько в человеке обязанностей и как мало самого человека.

Я не призываю избавиться от ответственности. Взрослая жизнь невозможна без неё. Речь о другом: ответственность должна иметь границы. Если человек отвечает за всех, он постепенно начинает считать себя виноватым за всё.

Метафора здесь простая: дом. В доме могут жить несколько взрослых людей. У каждого есть своя комната, свои вещи и свои обязанности. Если один человек начинает убирать всю квартиру, готовить всем, решать все проблемы и ещё следить, чтобы остальные сделали свою часть, он перестаёт жить в доме и превращается в его обслуживающую систему.

Возвращение к себе начинается с перестановки: я тоже живу здесь. У меня тоже есть потребности. Моё состояние тоже имеет значение. Контроль: попытка удержать весь мир Метафора автора

Контроль похож на попытку одновременно держать руль, карту, погоду и машины вокруг. Человек знает, что это невозможно, но всё равно сжимает пальцы на руле так, будто сможет этим остановить дождь или заставить другого водителя ехать по его плану.

Контроль даёт краткое чувство безопасности: «Пока я всё проверяю, ничего не случится». Но жизнь не становится предсказуемой оттого, что человек устал. Поэтому тревога часто растёт вместе с контролем.

В отношениях это видно особенно ясно. Один напоминает, проверяет, решает, контролирует. Другой чувствует себя под наблюдением, отстраняется или перестаёт проявлять инициативу. Первый видит это и думает: «Вот! Я же говорил, без меня нельзя». Так круг замыкается.

В моей жизни было много контроля после развода, когда дети были маленькие и страх был огромным. Постепенно я поняла: отпустить контроль - не значит перестать заботиться.

Это значит вернуть другим людям их ответственность, а себе оставить свою.

Руль остаётся у меня. Но чужая дорога всё равно остаётся чужой. И это не бессилие. Это граница влияния.

Контроль часто начинается с заботы.

«Я просто хочу, чтобы всё было хорошо».

Потом появляется проверка.

Где ты?

С кем ты?

Почему не отвечаешь?

Ты сделал?

Ты точно сделал?

Ты не забыл?

И человек думает, что контролем уменьшает тревогу.

Но иногда происходит обратное.

Чем больше контроля, тем больше тревоги.

Особенно в отношениях.

Один человек контролирует, потому что не доверяет.

Второй отстраняется, потому что чувствует контроль.

Первый видит отстранение и контролирует ещё сильнее.

Получается замкнутый круг.

После развода я очень много контролировала своих детей. Они были маленькими, и страха было много. Мне казалось, что если я не удержу всё, обязательно что-нибудь произойдёт.

Это было из любви.

Но тревога часто переодевается в заботу.

Мне пришлось учиться различать: что действительно нужно контролировать, а что является попыткой получить невозможную гарантию.

Я не могу контролировать будущую жизнь своих детей.

Не могу управлять чужими решениями.

Не могу сделать так, чтобы никогда не случилось ничего неприятного.

Я могу поддерживать, говорить, спрашивать, быть рядом, обозначать правила там, где они действительно нужны.

Но не могу жить вместо другого.

На работе та же история.

Можно планировать.

Можно проверять важное.

Но если человек не способен пережить небольшое отклонение от плана, жизнь становится тюрьмой.

Моя метафора контроля - руль.

Я могу выбирать направление.

Но не могу контролировать всю дорогу, погоду и поведение всех водителей вокруг.

Когда я перестала пытаться управлять всем, внутри появилось больше свободы.

И оказалось, что свобода полезна не только мне.

Она нужна другим людям, чтобы быть взрослыми рядом со мной.

Контроль не равен безопасности. Иногда безопасность начинается с признания границы собственного влияния.

Я использую здесь образ руля. Водитель отвечает за направление, скорость и свои действия. Но он не может управлять погодой, дорожными работами и решениями каждого участника движения. Психологическая зрелость начинается не тогда, когда мы отказываемся от влияния, а когда различаем зону своего влияния. Это позволяет оставаться ответственным и одновременно не жить в постоянной тревоге за то, что происходит вне наших рук.

Контроль часто даёт краткое чувство порядка. Если я проверила, предупредила и предусмотрела, мне на минуту спокойнее. Но мир не становится полностью предсказуемым, и человек вынужден контролировать ещё больше. В отношениях это особенно заметно: один проверяет и напоминает, другой отстраняется, первый воспринимает отстранение как доказательство, что контролировать нужно сильнее. Так формируется замкнутый круг. Профессиональный взгляд

«Контроль не равен безопасности. Иногда безопасность начинается там, где я признаю пределы своего влияния».

Глава 10. Обида: камень в кармане

«Я уже всё понимаю. Но мне всё ещё больно». Авторская пауза. Когда забота становится обязанностью

Есть очень тонкая грань между заботой и контролем. Забота спрашивает: «Что тебе нужно?» Контроль часто звучит иначе: «Я лучше знаю, что тебе нужно». Забота помогает. Контроль начинает управлять. И человек не всегда замечает момент перехода.

Особенно часто это происходит там, где много страха. Мама боится за ребёнка и проверяет всё. Партнёр боится предательства и начинает контролировать телефон, время, встречи. Человек боится потерять деньги и постоянно проверяет каждую мелочь. Работник боится ошибки и перепроверяет всё десять раз. В каждом случае за контролем может стоять не желание командовать, а попытка сделать мир предсказуемым.

Но контроль не может дать человеку то, чего у него нет: полной гарантии. Мир всё равно остаётся живым. Люди меняют решения. Дети взрослеют. Партнёры имеют собственные желания. Работа меняется. Деньги приходят и уходят. Поэтому попытка удержать всё часто превращается в бесконечное напряжение.

Я не за отказ от контроля там, где он нужен. Я за разделение зон. Есть то, за что я отвечаю: мои слова, действия, договорённости, решения, обращение за помощью. А есть то, что принадлежит другому человеку. Если я всё время живу в чужой зоне, я трачу силы на то, чем не могу управлять.

Метафора руля здесь очень удобна. В машине я держу руль, но не управляю погодой. Я могу выбрать скорость, маршрут, остановку. Но не могу приказать дороге стать ровной или другому водителю исчезнуть. Внутренняя свобода начинается не тогда, когда дорога становится идеальной, а тогда, когда я понимаю границы своего влияния.

И тогда контроль постепенно превращается в зрелое управление: я делаю свою часть, предупреждаю, договариваюсь, принимаю меры безопасности и отпускаю то, что не принадлежит мне. Обида: камень в кармане Метафора автора

Обида похожа на камень в кармане. Сначала он маленький. Потом человек носит его день, неделю, год. Он привыкает, но карман всё равно тянет вниз.

Мне важно разделять два действия: признать, что со мной поступили плохо, и продолжать жить внутри этого события. Это не одно и то же. Освобождение не требует говорить: «Ничего страшного не произошло». Иногда оно начинается с честного: «Нет. Мне было больно».

Истории Ольги, Марины и Татьяны показывают разные варианты одной темы. Старые отношения продолжали занимать место в настоящем. Работа с этим опытом помогала им иначе видеть свои границы и собственную ценность. Телесные изменения они отмечали сами, и я отношусь к ним как к их наблюдениям, а не как к медицинскому доказательству.

Иногда человек боится, что если перестанет злиться, то предаст себя. Но можно не оправдывать прошлое и всё равно перестать жить в нём. Можно помнить и не носить это каждый день.

Поэтому вопрос здесь не «Как заставить себя простить?», а «Сколько сегодняшней жизни я ещё готова отдавать тому, что уже произошло?»

Обида похожа на камень в кармане.

Его можно носить годами.

Каждый день почти не замечать.

А потом вдруг понять: мне тяжело нести не жизнь, а вот этот старый камень.

Ольга пришла уже взрослой женщиной, но внутри у неё оставалось много боли по поводу того, что в подростковом возрасте от родителей было мало поддержки. Тогда она ушла в опас-

ные для себя способы справляться: алкоголь, компании, отношения, образ жизни, в котором будто всё время звучало «раз вы меня не слышите - смотрите, что со мной будет».

Я не могу свести её жизнь к одной причине. У взрослого человека всегда много факторов и собственных решений.

Но обида стала способом выражать то, что она не умела произнести напрямую.

Марина много лет жила с обидой на мать. Мать постоянно показывала ей, что она якобы делает всё не так, не поддерживала и словно не давала ей стать взрослой.

В ходе работы Марина постепенно стала отделять своё мнение от материнского голоса.

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.