

# ДНЕВНИК ПСИХОЛОГА

Истории о нормальных  
и ненормальных людях.

О вас. Обо мне.

Наталья Соловьева



# **Наталья Соловьева**

## **Дневник психолога**

*<https://litres.ru/74595392>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Эта книга — мой личный дневник, которым я делюсь с вами. В ней вы найдете не сухую теорию, а сборник предельно откровенных историй о людях, которые, как и все мы, боятся своих мыслей и отчаянно ищут опору.

Вглядываясь в их судьбы, вы неизбежно узнаете себя. А в моих размышлениях поймете, что по ту сторону экрана сидит не всезнающий гуру, а человек, задающий себе те же самые вопросы. Я написала эту книгу-зеркало, чтобы вы перестали себя судить и получили главное — утешительное чувство, что вы не одни в своей борьбе.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Благодарность                     | 5  |
| Введение                          | 6  |
| Глава 1                           | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 16 |

# **Наталья Соловьева**

## **Дневник психолога**

# Благодарность

Я хочу поблагодарить моих друзей за их поддержку, любовь и веру в меня. Без вас этот путь был бы тяжелым. Вы предавали мне сил в минуты отчаяния. Каждый из вас мне дорог. Я благодарю своих клиентов за их мужество смотреть правде в глаза, за их тотальные осознания.

# Введение

Черный квадрат экрана оживает. За секунду до назначенного времени в нем появляется лицо. Иногда — знакомое, продолжающее свой путь из недели в неделю. Иногда — совершенно новое. По ту сторону, в другом городе, а может, и в другой стране, человек делает нервный глоток воды, поправляет волосы, которые и так лежат идеально, и пытается поймать мой взгляд. Начинается сессия. Начинается история.

Каждый раз это путешествие в новую вселенную. Иногда это история оглушительного успеха. Иногда — история титанической силы, которая вот-вот даст трещину под неподъемным грузом ответственности "идеальной матери", которая обожает своего ребенка, но каждую ночь, уложив его спать, плачет от душевной боли и отчаяния. Иногда — тихий, почти беззвучный крик о помощи от человека, который так долго играл предписанные ему роли, что больше не понимает, кто он на самом деле и где его настоящее место в этом мире. И каждый раз, слушая их, погружаясь в лабиринты чужих судеб, я ловлю себя на одном и том же вопросе, который звучит уже не профессионально, а по-человечески: кто из нас на самом деле "нормальный"? Успешный мужчина, чья жизнь похожа на обложку Forbes, а душа — на выжженное поле? Женщина, чей блог о счастливом материнстве собирает сотни тысяч лайков, а она сама плачет в ванной, чтобы никто

не слышал? Или, может быть, я сама, которая, выслушав за день пять историй о разбитых надеждах и тайных страхах, сижу вечером на кухне и не могу заставить себя просто помыть посуду, потому что весь мой ресурс эмоционального контейнера исчерпан до дна?

Я открываю этот дневник не для того, чтобы дать вам очередные "10 шагов к счастью" или "5 правил гармоничной жизни". Подобные инструкции — часть той самой проблемы, с которой мы все боремся. Я делаю это с одной, но очень важной целью: разрушить самый вредный, самый токсичный миф, который отравляет наше существование. Миф о существовании некой "Нормы".

Эта Норма — коварный и безжалостный призрак. Она смотрит на нас с рекламных щитов, с оффотошопленных страниц в социальных сетях, из поучений родственников и даже из наших собственных фантазий. Она устанавливает невидимую, но железобетонную планку, до которой мы все отчаянно пытаемся допрыгнуть. Планку идеальных отношений, идеальной карьеры, идеального тела, идеального родительства. И каждый раз, когда мы, споткнувшись, падаем, мы корим себя не за сложность пути, а за собственную «ненормальность», слабость и несостоятельность.

Эта книга — мое профессиональное и личное зеркало, которое я поворачиваю к вам. Но прежде чем вы начнете в него всматриваться, я должна заключить с вами важный договор. Договор о доверии и безопасности.

Каждая история, которую вы прочтете на этих страницах, основана на реальной терапевтической практике. Но священный контракт конфиденциальности между психологом и клиентом — это фундамент, на котором держится вся моя работа. Поэтому, чтобы защитить тех, кто доверил мне самое сокровенное, каждая деталь была изменена. Имена, города, профессии, детали биографии, порой даже пол и возраст героев — все это мозаика, собранная из десятков разных судеб. Это эмоциональные слепки, а не документальные хроники. Вы не найдете здесь конкретного человека, но я гарантирую, что в каждом из этих собирательных образов вы узнаете живые, подлинные чувства: боль, страх, стыд, надежду, любовь. Любое случайное сходство с реальными людьми является именно тем, чем кажется, — случайностью. Я сделала все, чтобы реальные герои этих драм остались в безопасности своего анонимного мужества.

Зачем же я это делаю? Чтобы в историях моих клиентов вы увидели не странных, "поломанных" других, а до боли знакомое отражение самих себя. Чтобы, читая о страхе бизнесмена, вы узнали свой собственный страх неудачи. Чтобы в отчаянии молодой мамы вы распознали свою усталость и право на нее. Чтобы в цинизме мужчины, пережившего предательство, вы нащупали свои собственные защитные стены, которые когда-то построили, чтобы больше не чувствовать боли.

Но это не только зеркало, обращенное к вам. Я впервые

приоткрою дверь и в свой собственный мир — по ту сторону экрана. В моих размышлениях после сессий вы увидите не всезнающего гуру, а живого человека со своими сомнениями, профессиональными дилеммами и страхами. А в главах о моей личной жизни и работе над собой вы, возможно, с удивлением обнаружите, что психологи не сделаны из титана. Мы точно так же выгораем, злимся на близких, боимся будущего, сомневаемся в своих решениях и регулярно ходим к собственным психологам, чтобы не утонуть в море чужих и своих переживаний.

Эта книга — не диагноз и не инструкция. Это книга-разрешение. Разрешение быть неидеальным. Разрешение чувствовать то, что вы чувствуете, даже если эти чувства кажутся "неправильными" или постыдными. Разрешение на усталость, на ошибки, на незнание ответов. Разрешение перестать, наконец, сравнивать свое запутанное и сложное "закулисье" с чужой глянцевой, парадной витриной.

Мы поговорим о тех, кто мастерски носит "маски нормальности", и о тех, кто оказался на самом краю, в точке невыносимого кризиса. Мы заглянем в механику панических атак, в природу абьюза, в корни созависимости и в тихий омут депрессии. Это не экскурсия в зоопарк "ненормальных", где можно с безопасного расстояния поглазеть на чужие проблемы. Это приглашение в общее для всех нас пространство, где можно наконец выдохнуть и признать: быть живым, чувствующим человеком — это уже достаточ-

но сложно. И совершенно нормально не справляться в одиночку.

Готовы встретиться с собой настоящим, без масок и фильтров?

# Глава 1

**Я дала ей всё, чего не было у меня...**

Есть истории, которые с первой минуты звучат как натянутая струна. Ты еще не знаешь мелодию, но уже чувствуешь вибрацию боли, которая вот-вот прорвется оглушительным звуком. История Ольги была именно такой.

Передо мной по ту сторону экрана сидела красивая, ухоженная женщина лет тридцати пяти. Идеально уложенные волосы, сдержанный макияж, спокойный голос. Воплощение того, что принято называть «успехом».

— У меня, наверное, все как у всех, — начала она, глядя куда-то в сторону. — Муж, которого я люблю. Хорошая работа в IT, которая позволяет нам платить ипотеку за большую квартиру. И восьмилетняя дочь, Аня. Умная, забавная, живая. Внешне — идеальная картинка. Только я в этой картинке — монстр.

Она произнесла это слово — "монстр" — и впервые посмотрела мне прямо в глаза. В ее взгляде была такая смесь стыда и отчаяния, что я поняла: мы сразу ныряем на глубину.

— Я люблю ее, правда люблю, — продолжила Ольга, и ее голос дрогнул. — Но я срываюсь. Любой пустяк — не тот бант, который я ей завязала, "невкусный" завтрак, просьба убрать игрушки — может взорвать меня изнутри. Я не просто повышаю голос. Я начинаю кричать. Таким ледяным,

уничтожающим криком, от которого, мне кажется, воздух в комнате замерзает. Я вижу, как Аня сжимается в комочек, как ее глаза наполняются ужасом. А я не могу остановиться. И только когда все заканчивается, когда она уже плачет в своей комнате, а я ухожу на кухню, меня накрывает. Я захлебываюсь виной и такой ненавистью к себе, что хочется разбить кулаки о стену. Я смотрю в зеркало после этого и вижу чудовище.

Пока она говорила, я делала пометки, но главным было слушать между строк. Я слышала историю не плохой, а измученной матери. Матери, которая, как она сама потом подчеркнула, стремится дать дочери все, что в ее силах. У Ани была своя светлая комната, заставленная игрушками. Она ходила на танцы и рисование — кружки, которые сама выбрала. Ольга покупала ей одежду, которая нравилась именно ей, Ане, а не ту, что была «практичнее» или по скидке. Ольга сознательно строила для дочери мир, полный выбора и уважения к ее желаниям. Мир, который диаметрально отличался от ее собственного детства. И именно в этом был ключ.

— Понимаете, я даю ей всё, — Ольга сцепила пальцы в замок так, что побелели костяшки. — Я помню себя. Помню, как мечтала о джинсах, а мне покупали уродливые брюки, потому что "немарко". Помню, как ненавидела манную кашу с комками, а меня заставляли ее есть, потому что "еду выбрасывать нельзя". Мое "хочу" или "не нравится" никогда не имело значения. И вот теперь, когда моя дочь, у которой

есть десять пар красивых колготок, говорит, что ей нечего надеть... или когда я слышу: "Мам, я не хочу эту куртку, она дурацкая", — во мне поднимается цунами. Настоящее цунами ярости, которое смывает всю мою любовь, всю мою рациональность. Мне хочется схватить ее и заорать: "Да ты знаешь, как я ходила в школу?! В одном и том же сером пальто три года подряд! Пальто, которое я ненавидела каждой клеточкой души!"

Последней каплей, которая и привела ее ко мне, стал недавний поход в магазин. — Мы пошли за новыми кроссовками. Я отвела ее в хороший магазин, сказала: "Выбирай любые". И она начала ныть. Эти жмут, эти слишком розовые, у этих шнурки длинные. Мы перемерили пар десять. И я взорвалась. Прямо там, между стеллажами с обувью. Я начала шипеть, что она неблагодарная, что она ничего не ценит, что я трачу на нее свое время и деньги, а она кривляется. Я увидела ее глаза — огромные, полные слез и абсолютного непонимания. Она не понимала, за что я ее так наказываю. И в этот момент я поняла — всё. Я дошла до точки. Либо я с этим что-то делаю, либо я ломаю своего ребенка.

Мы договорились работать с помощью Эмоционально-Образной Терапии (ЭОТ). Этот метод позволяет не просто говорить о чувствах, а погружаться в них, находить их источник в теле и давать ему образ, чтобы затем трансформировать его. Рационально Ольга все понимала: "срываться на ребенка — плохо". Но ее эмоциональная часть жила по

своим, древним и жестоким законам.

На одной из сессий я попросила ее вернуться в тот момент в магазине. Встать мысленно рядом с той Ольгой, которая шипит на дочь.

— Что вы чувствуете прямо сейчас? Где это чувство в теле? — спросила я.

— В груди и в горле, — прошептала она, закрыв глаза. — Горячий, колючий ком. Он душит.

— Хорошо. Позвольте этому кому обрести образ. На что он похож?

Ольга молчала несколько долгих минут. Ее дыхание стало прерывистым. — Это... я, — наконец произнесла она. — Я маленькая. Мне лет семь. Я стою в коридоре нашей старой квартиры. На мне эта... уродливая коричневая кофта в ка-тышках, которую связала бабушка. Она колется, она мне не нравится, я хочу надеть голубую водолазку. Я говорю об этом маме, а она, даже не глядя на меня, бросает: "Не выдумывай. Надень и иди". И я молча, глотая слезы, натягиваю эту кофту. Я чувствую, как она царапает мне шею. Но страшнее всего не это. Страшнее — звенящая в ушах обида и бессилие. Ощущение, что меня нет. Что моих желаний нет. Что "хочу" или "не нравится" — это просто пустой звук, блажь. Я — функция, которую нужно одеть, накормить и отправить в школу. Меня не видят. Не слышат.

И в этот момент тишины в ее голове что-то щелкнуло. Пазл сложился. Она резко открыла глаза, и в них стояли сле-

зы, но это были слезы озарения.

— Боже мой... — прошептала она. — Я поняла. Я злилась не на Аню. Я срывалась не на ее «не хочу эту куртку». Она замолчала, переводя дух.

— Всё это время... я кричала на свою собственную мать. На мать, которая никогда не спрашивала, чего я хочу. Я мстила своему отцу за его вечное "перебьешься". Моя ярость была адресована им и той маленькой, никому не нужной девочке в колючей кофте. Той девочке внутри меня, чьи желания обесценивали каждый день.

Аня была просто живым, невольным триггером. Ее свобода выбора, ее данное Ольгой право быть недовольной, ее невинное «мне не нравится» казались той раненой внутренней девочке несправедливостью вселенского масштаба. Подсознание кричало: "Как так?! Я страдала, я молчала, я терпела! А она, имея всё, о чем я и мечтать не могла, смеет быть недовольной?!"

# 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.