ВАРВАРА БАННИКОВА

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Терапевтические истории



О пути к внутренней опоре, ресурсу и вкусу к жизни

Варвара Банникова

Возвращение к себе. Терапевтические истории

«Автор»
2026

Банникова В. П.

Возвращение к себе. Терапевтические истории /
В. П. Банникова — «Автор», 2026

Что происходит с женщиной, когда она годами старается быть хорошей женой, мамой, специалистом, заботится о других, но постепенно перестаёт слышать себя?Почему бывает так трудно сказать «нет», попросить о желаемом, отстоять свои границы или просто позволить себе быть счастливой?«Возвращение к себе. Терапевтические истории» — книга психолога Варвары Банниковой о женщинах, которые переживают кризисы, ищут любовь, внутреннюю опору и собственную дорогу.Через узнаваемые жизненные истории, психологические наблюдения и бережные телесные практики автор помогает по-новому взглянуть на отношения, самоценность, чувства и привычные способы реагирования.Это книга не о том, как стать идеальной. Она о том, как перестать терять себя в ожиданиях других, научиться быть на своей стороне и снова почувствовать вкус к жизни.

© Банникова В. П., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Благодарности 5
От автора 6
Часть первая. Когда меня нет в собственном расписании 8
Глава 1. Человек, которого нет в расписании 8
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Возвращение к себе. Терапевтические истории

Благодарности

Мама, папа, спасибо вам за жизнь. За любовь, доброту, поддержку и то особенное чувство семьи, которое я узнаю даже теперь, спустя годы. Вы показывали мне преданность не красивыми словами, а тем, как были рядом друг с другом в повседневной жизни. Спасибо за это тихое, прочное знание о любви.

Спасибо вам и за моё детство среди гор. За возможность расти рядом с лесом и рекой, с детства замечать красоту природы и чувствовать её близость. Тогда я ещё не понимала, каким важным источником сил и вдохновения станет для меня этот опыт.

Папа, ты был для меня невероятно значимым человеком. Тебя уже нет рядом, но память о тебе — живая и светлая. Я благодарна за счастье быть твоей дочерью. За твою любовь и за то, что ты у меня был.

Мама, спасибо тебе за то, что ты есть. За твою любовь, заботу, стойкость и тепло. Мне дорого то, что мы можем быть рядом сегодня.

Мои дорогие дети, вы — моя огромная любовь, моё счастье и неиссякаемое вдохновение. Иногда мне кажется, что в сердце не может помещаться столько нежности. И всё-таки помещается. Спасибо за возможность быть вашей мамой, видеть, как вы растёте и идёте собственными дорогами. Я счастлива, что вы у меня есть.

Мои братья, спасибо вам за общие воспоминания, за родство, которое не нужно объяснять, за ту часть детства и семейной истории, которую мы храним вместе.

Всем моим близким — спасибо за внимание, участие и поддержку, за разговоры, встречи, умение быть рядом. Я благодарна и тем людям, которые помогли мне узнать себя лучше: каждый по-своему оставил след в моём пути.

И особая благодарность природе. Горам, лесу после дождя, холодной реке, свету сквозь ветви и ветру, который невозможно удержать. Я не раз возвращалась к этим простым вещам, когда мне требовалось снова почувствовать землю под ногами и себя — живой.

Эта книга родилась из любви к жизни. И мне хочется поделиться хотя бы частью того тепла, за которое я так благодарна.

От автора

«И стало вдруг тепло и ясно,

И ты, родная, в это верь!»

Из стихотворения автора «Крылатый сон»

Иногда женщина приходит ко мне и говорит: «В общем-то у меня всё нормально». А потом рассказывает, как уже несколько месяцев плохо спит, раздражается на близких, забывает про собственные желания и всё чаще думает, что делает что-то не так. Она может смеяться, рассказывая это. Может извиняться за слёзы. Может перечислять причины, по которым ей «не положено жаловаться».

Мы привыкли оценивать жизнь по внешним признакам. Есть работа? Есть. Семья? Есть. Дела движутся? Да. Значит, всё хорошо. Но между «моя жизнь устроена» и «я чувствую себя живой в собственной жизни» иногда лежит расстояние, которое трудно измерить.

Эта книга — о таком расстоянии. И о дороге обратно к себе.

Я пишу её как психолог и как женщина, которой знаком сам путь поиска. Мне близки истории, в которых человек не преображается после одного красивого разговора, а постепенно начинает разбираться: что со мной происходит, чему я научилась ради безопасности и любви, что из этого помогает мне сегодня, а что давно стало тесным. Мне близка мысль, что ошибаться в поисках себя — не значит потерпеть поражение. Иногда ты просто узнаёшь: эта тропа не моя.

На этих страницах будут чужие на первый взгляд жизни: рабочие чаты, семейные кухни, разговоры в машине, сообщения, которые так и не отправлены, паузы перед словами «нет» и «я хочу». Будут встречи с психологом и размышления о том, что происходит между ними. Будет тело — не загадочный прибор, угадывающий нашу судьбу, а часть нашего опыта: дыхание, усталость, напряжение, лёгкость, удовольствие, потребность в отдыхе. Будут маленькие практики; их можно пробовать, пропускать и изменять под себя.

В основе этих историй — жизненные ситуации, переживания и вопросы, с которыми я встречаюсь в психологической практике. Ради сохранения конфиденциальности имена, обстоятельства и узнаваемые детали изменены, а отдельные наблюдения объединены в собирательные образы. Диалоги и последовательность событий литературно переработаны. Это не дословные записи консультаций и не портреты конкретных клиентов. Мне важно, чтобы за каждым рассказом сохранялись и человеческая правда переживаний, и уважение к личной жизни тех, кто доверяет её психологу.

Я не обещаю, что после чтения решатся трудности в отношениях, исчезнут симптомы или изменится заработок. Психология не отменяет сложных обстоятельств, не заменяет врача и не даёт права объяснять чужое поведение одной «детской травмой». Но она может помочь замечать привычные реакции, яснее понимать свои чувства, узнавать возможности выбора и просить поддержки, когда она нужна.

Однажды человек обнаруживает, что не обязан ждать разрешения на собственную жизнь. Не обязан сначала стать идеальным, всем удобным, бесконечно эффективным или совершенно спокойным. Можно начать знакомиться с собой уже сейчас, среди незавершённых дел и сложных вопросов.

Если при чтении ты узнаешь себя, не спеши ставить себе диагноз или искать виноватых. Попробуй отнестись к этому узнаванию с любопытством. Может быть, сегодня достаточно одного честного вопроса. Или одной паузы перед привычным ответом. Или прогулки без задачи стать лучше.

В горах я особенно ясно чувствую простую вещь: дорога не обязана оправдывать себя вершиной. Воздух, деревья, разговор с попутчиком, внезапное солнце после дождя — всё это уже часть пути. С жизнью, кажется, очень похоже.

Часть первая. Когда меня нет в собственном расписании

Глава 1. Человек, которого нет в расписании

Вера проснулась за шесть минут до будильника и почему-то сразу почувствовала, что опаздывает. Хотя опаздывать было некуда: за окном ещё держалась предрассветная темнота, дом спал, и только холодильник негромко гудел на кухне.

Она полежала несколько секунд, перебирая в голове сегодняшний день. Нужно подписать заявление для школы, отправить документы бухгалтеру, забрать заказ, записать младшего к стоматологу, узнать у мамы про анализы, ответить на сообщение начальницы. Списком дел можно было бы пользоваться как будильником — он надёжно поднимал её каждое утро.

К семи на плите стояла каша, на столе лежали два контейнера с обедом, а телефон успел выдать семь уведомлений. Муж спросил, где его синяя рубашка. Старшая дочь напомнила про деньги на экскурсию. Младший не мог найти кроссовки. Вера отвечала всем и одновременно пыталась вспомнить, зачем открыла шкаф.

— Мам, ты меня слушаешь?

— Да, конечно.

— Что я сказала?

Вера улыбнулась виновато. Дочь вздохнула так, как умеют только подростки, которым трудно поверить, что взрослые когда-то тоже были детьми.

На работе Вера была организованной, надёжной, способной исправить чужую ошибку за десять минут до совещания. Коллеги называли её «наш человек-решение». Она дорожила этим признанием. Правда, дома человек-решение почему-то всё чаще превращался в человека-раздражение.

Вечером муж спросил, почему она опять недовольна.

— Я не недовольна. Я устала.

— Так отдохни.

И в этом месте Веру охватило такое бессилие, что она даже не стала спорить. Отдых существовал где-то между стиркой и завтрашним завтраком — узкая щель, в которую невозможно было поместить живого человека.

Позже она сидела на кухне с остывшим чаем. У неё был календарь семьи, рабочий планировщик и отдельное приложение для покупок. В этих трёх системах было подробно расписано существование четырёх человек. Но, если посмотреть внимательно, самой Веры там почти не было.

Она могла назвать любимое блюдо каждого домашнего. Знала, какая музыка раздражает мужа и какая куртка нужна сыну на физкультуру. А вот на вопрос подруги «куда бы ты сама хотела выбраться?» ответить не смогла.

— Ну, не знаю. Когда станет посвободнее, придумаю.

— Вера, — сказала подруга, — ты в прошлом году то же самое говорила.

Вера рассмеялась. А потом почему-то расплакалась.

✦

На первую встречу она пришла с чётко сформулированной задачей: «Помогите мне стать спокойнее. Я срываюсь на близких. Они не виноваты». Пока рассказывала, несколько раз поправила сумку на коленях, словно собиралась в любую минуту встать и побежать по делам.

Мы начали не с поиска виновных. Мне важно было понять, что за словом «срываюсь» стоит для неё. Когда это происходит? Что случается за час до этого? Что она думает о себе потом? Какие у неё есть возможности восстановиться?

Вера описывала вечера. Днём она ещё держалась. Потом дети начинали одновременно задавать вопросы, муж просил «быстро посмотреть» документ, а на работе кто-то присылал сообщение с пометкой «срочно».

— И я взрываюсь из-за ложки в раковине, — сказала она. — Разве нормальный человек может злиться из-за ложки?

— Может быть, дело не только в ложке? — предложила я.

Она кивнула, но выглядела настороженно.

— Наверное, во мне накопилось. Я ведь хорошая мать, я должна справляться.

Я попросила её немного задержаться на этих словах: «Должна справляться». Кто именно предъявляет это требование? Что случится, если она не справится? И что она вообще называет «справляться»?

Поначалу ответы были привычными. «Ну как все». «Так надо». «А кто, если не я?» Лишь позднее она сказала: «Когда я ничего не делаю, мне кажется, что я бесполезная».

В этот момент мы не открыли тайную причину всех её бед. Мы заметили правило, которое давно управляло большим количеством маленьких решений. И оказалось, что Вера не помнила, когда и почему согласилась с ним.

Я спросила, что она чувствует сейчас.

— Стыд, наверное. И злость. Сначала на всех, потом на себя.

— А в теле что замечаете?

Вера долго думала.

— Плечи подняты. Челюсть сжата. Руки холодные. Я даже не замечала.

Нам не нужно было делать вывод, будто плечи «хранят в себе» какой-то определённый секрет. Достаточно было увидеть: пока Вера говорит о своей необходимости всегда справляться, тело тоже участвует в её переживании. Она сжимается и почти перестаёт чувствовать опору кресла. Это наблюдение — не диагноз, а часть общей картины.

✦

В разговорах о стрессе мы часто пропускаем самую простую вещь: нагрузка бывает не только физической. Когда человек непрерывно переключается между задачами, держит в памяти чужие потребности, старается предугадать конфликты и контролировать впечатление о себе, он расходует внимание и силы. Если возможности отдыха мало, раздражение может становиться одним из сигналов перегрузки.

Но не всякая усталость означает психологическую проблему. Иногда женщине действительно нужен отпуск, перераспределение бытовой работы, медицинская помощь, сон, более справедливая организация жизни. Разговор о внутреннем мире не должен подменять разговор о внешних условиях.

✦

На одной встрече Вера достала телефон и показала мне переписку с начальницей. В сообщении было всего два предложения: «Нужно обсудить отчёт. Подойди завтра утром». Вера призналась, что с вечера перебирала возможные ошибки, плохо спала и уже мысленно готовила объяснения. На следующий день выяснилось, что начальница хотела предложить ей участие в новом проекте.

— И я опять потратила целую ночь на то, чего не было, — вздохнула Вера.

Мы попробовали разложить этот эпизод на три доступных для наблюдения слоя. Первый — мысли и объяснения: «Я ошиблась, меня будут ругать». Второй — эмоции: тревога, страх, немного раздражения от неопределённости. Третий — телесные ощущения: напряжённая спина, неглубокое дыхание, тяжесть в животе. Иногда в учебных материалах эти слои назы-

вают ментальным, эмоциональным и телесным. Удобно помнить, что это способ организации наблюдений, а не три отдельные сущности внутри человека.

Затем мы добавили четвёртый слой — действие. Вера снова и снова открывала файл отчёта, хотя не понимала, что именно проверяет. Хотела написать начальнице поздним вечером, чтобы выяснить тему разговора, но одновременно боялась показаться навязчивой. В итоге не сделала ни того, ни другого, только устала сильнее.

— А как бы вы могли поступить, если бы обратили внимание на все четыре части? — спросила я.

— Наверное, напомнить себе, что я пока ничего не знаю. Уточнить утром. И лечь спать.

Это прозвучало просто. Но привычка относиться к собственным предположениям как к фактам была сильной. Вера упражнялась не в том, чтобы всегда думать хорошо. Она училась говорить точнее: «Я опасаюсь, что речь об ошибке, но пока у меня нет таких сведений». Иногда после этого тревога уменьшалась. Иногда нет. Но появлялось больше ясности о том, что происходит в реальности, а что она только воображает.

С этой же картой мы разбирали семейные вечера. Факт: ребёнок пролил воду. Мысль: «Никто ничего без меня не умеет». Чувство: злость. Тело: сжатая челюсть. Действие: резкий окрик. Возможная потребность: снизить нагрузку, разделить обязанности, получить несколько минут тишины. Так постепенно привычная история «я плохая мать, которая не контролирует эмоции» превращалась в более подробное исследование.

У Веры было искушение использовать эту карту против себя: «Я должна вовремя замечать каждую мысль». Мы возвращались к тому, что осознанность — не круглосуточный внутренний надзор. Человек не обязан анализировать всё подряд. Иногда нужно просто выспаться, поговорить с близким или закрыть ноутбук.

И всё же однажды Вера сказала: «Я заметила, что всю жизнь отвечаю на вопрос “что нужно другим?”, а на вопрос “как мне сейчас?” даже слов не нахожу». Мы составили маленький словарь состояний. Не абстрактные «плохо» и «нормально», а «разочарована», «растеряна», «взволнована», «устала», «довольна», «скучаю», «хочу тишины». Чем точнее она называла переживание, тем легче иногда становилось понять, какую помощь просить и что делать самой.

Мы вместе с Верой составили две карты. Первая — фактическая: кто и что делает дома, сколько часов она работает, что случается по вечерам. Вторая — внутренние правила: «не отказывай», «не жалуйся», «предусматривай всё», «хорошая мама сама знает, что нужно детям», «если просишь помощи — значит не справляешься».

Первая карта показала нехватку времени. Вторая — почему даже в те редкие минуты, когда время появлялось, Вера продолжала быть на посту. Она могла сесть с книгой, но через пять минут вставала проверить, выключена ли плита. Или начинала искать новую секцию для сына, хотя он ни о чём не просил.

— Получается, я сама себя загоняю? — спросила она.

Это звучало как новое обвинение, и я остановила разговор.

— Нет. Получается, у вас есть привычные способы заботиться обо всём. Они, возможно, много лет помогали. Давайте посмотрим, что они стоят вам сейчас и что можно изменить — вместе с другими людьми, а не только внутри вашей головы.

Вера выдохнула. Ей было важно услышать, что даже на консультации не нужно снова быть виноватой.

В психологической работе мы иногда называем такие правила стратегиями адаптации. Ребёнок или взрослый привыкает действовать определённым образом, если это помогает сохранить отношения, уменьшить неопределённость или получить поддержку. Когда-то стратегия может быть разумной. Проблема появляется, если спустя годы она становится единственным разрешённым способом жить.

Мы не можем по одной привычке уверенно восстановить детство человека. Но можем аккуратно исследовать его воспоминания. Вера рассказывала, что в семье очень ценили самостоятельность. «Молодец, сама догадалась», — говорили ей. Она искренне любила своих родителей и не считаласвоё детство несчастным. Просто привыкла замечать собственную ценность там, где была полезна.

Её история не требовала искать плохих людей. Достаточно было признать, что некоторые семейные послания, даже сказанные из добрых побуждений, во взрослом возрасте могут становиться слишком строгими.

✦

На следующей неделе мы обсуждали странный для Веры вопрос: что она хочет сама.

С

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.