

КАРО



ЧУВСТВА



ОТНОШЕНИЯ



ЛЮБОВЬ

—  
ИМЯ

ДЕРОЖИКА ХЛЕБОДА



**Вероника Хлебова**  
**ПРО-ЖИВИ. Чувства.**  
**Отношения. Любовь**  
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36356160](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36356160)*  
*В. Хлебова. ПРО-ЖИВИ. Чувства. Отношения. Любовь: ООО*  
*Издательство «Питер»; Санкт-Петербург; 2018*  
*ISBN 978-5-4461-0579-3*

### **Аннотация**

Вас мучает чувство, что жизнь проходит, а самое важное еще не сделано? И кажется, что у других жизнь интереснее и ярче? Вы чувствуете себя виноватым по пустякам?

А еще хотите разобраться в себе? Научиться понимать других людей? Видеть глубинные мотивы поведения?

Узнайте, как общаться с людьми, переживать тяжелые моменты в жизни. Не винить себя по пустякам. И в трудные периоды быть себе и другим опорой. Начните новую жизнь без чувств тревоги и вины, которые так вам мешают.

# Содержание

Обращение к читателю	5
Глава 1. Тонкости отношений: для продвинутых пользователей	7
Что происходит в терапии	7
Реальности психотерапии	10
«Можно» и «нельзя»	14
Психическое пространство	17
Человек, предъявляющий свои чувства, безопасен	19
Реабилитация	22
Язык чувств	25
Что такое контейнер	28
Что делать с ожиданиями	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Вероника Хлебова**  
**ПРО-ЖИВИ. Чувства.**  
**Отношения. Любовь**

© ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Сам себе психолог», 2018

\* \* \*

# Обращение к читателю

Дорогой читатель!

Ты держишь в руках уже третью мою книгу. Я – психолог, который работает с людьми не как врач. И не как идеальный человек.

Ты не найдешь здесь скучных описаний и поучительно-го тона. В этих диалогах я – человек, который интересуется другим человеком. У меня немного больше опыта контакта с собой, своими чувствами, желаниями, опыта в осознании своих границ и других психологических прав, но в целом я в таком же поиске, как и мой клиент. И возможно, как и ты.

Наш мир стремительно меняется, и эти навыки: понимать себя и других людей, их глубинные мотивы и реакции, выдерживать другого человека, даже любить его, а также принимать себя несовершенным – первостепенны для полноценной жизни. Выживание уже не требуется.

Эту книгу ты можешь читать с любой страницы, и в этом ее особенность. Здесь нет последовательного повествования, к которому ты привык. Но ты сможешь найти поддержку твоих внутренних переживаний насчет своего несовершенства. В нужный момент ты отыщешь подходящий текст, на который сможешь опереться.

Впрочем, ты можешь быть раздражен. Потому что я много пишу о «Я» и очень осторожно отношусь к «Мы». Потому

что «Мы» часто было синонимом уничтожения личности, ее прав на свои желания, свои «не хочу», свои чувства.

Я убеждена, что подлинная близость возникает только в том случае, если «Мы» – это два отдельных человека. И если «Мы» осознаем, что не можем управлять друг другом. И даже можем потерять.

Эта книга будет полезна тебе, если ты сам – психотерапевт. Как работать с клиентом, не считая его объектом, которого нужно лечить? Как выстраивать с ним настоящие отношения? Именно отношения являются целительными. Те отношения, в которых есть сочувствие, эмпатия, желание понять. И при этом как не сливаться, сохраняя «отдельность» и профессиональную этику? Это возможно? Думаю, да.

Я готова поделиться своим опытом, своими чувствами. И мои клиенты разрешили мне рассказать их истории. Для того чтобы ты смог взять нужное для себя и попытался выстроить отношения с собой и с другими – без вины и стыда.

# **Глава 1. Тонкости отношений: для продвинутых пользователей**

## **Что происходит в терапии**

Когда ко мне приходит новый человек в терапию, я хочу, чтобы он знал, на что он соглашается и чем рискует. Быть в терапии – это выбор, и один из самых серьезных. Жизнь теперь изменится, не будет такой, как раньше. А для больших изменений нужна большая мотивация.

Все, на что я опиралась раньше, теперь разрушено. Я бывала в иллюзии, что у меня было хорошее детство. Я думала, что родители меня любят. Я совершенно по-другому видела своего мужа. Теперь же я столько узнала о себе благодаря тому, что ко мне вернулись чувства.

Теперь я знаю, как мне было тяжело. Я вспомнила, как от безысходности хотела покончить с жизнью, будучи подростком. Меня уже не устраивают иллюзии, потому что когда они рушатся – очень больно и опереться на них нельзя. Но мне пока еще трудно верить тому, что я чувствую...

Мне кажется, что мои чувства чрезмерны. Я хочу больше, чем мне могут дать. Я боюсь и злюсь сильнее, чем тому способствуют обстоятельства... Часто я в ступоре, тупике –

не знаю, как поступить, что делать... На что мне опереться? Что же будет дальше?

Впустить в свою жизнь что-то новое означает согласие на перемены, которые будут необратимы. Это должен знать каждый, кто соглашается встретиться с чем-то иным. С иным взглядом, иным человеком, иными возможностями.

– Вы осознаете, что ваши отношения с мужем изменятся? И с родителями? Возможно, у вас изменится круг друзей. Вы к этому готовы?

– Да, – отвечает мне новая клиентка. – Мне пора повзрослеть.

– Для чего вам нужно взрослеть?

Я задаю этот вопрос, потому что мне нужно встретиться с ее собственной мотивацией и убедиться, что она достаточна для того, чтобы женщина согласилась впустить в свою жизнь перемены. Мне очевидно, что выбор верный...

Эта женщина не просто выглядит моложе своих лет, она несет себя, как ребенок. Милый, послушный и ужасно скучный ребенок, хорошая девочка, у которой нет индивидуальности.

Однако для изменений нужна именно ее мотивация, не моя.

– Я устала подстраиваться и больше не могу быть для всех хорошей.

Когда один человек решается на перемены, он вносит иное в свой круг – и этот круг тоже вынужден либо изменить-

ся, либо включить защиту для сохранения своих жизненных опор. Отрицание иного – самая мощная защита, символизирующая шаткость этих опор и ужас перед их разрушением. Потому человек в отрицании не может согласиться на изменения своей картины мира и настаивает на сохранении привычного в отношениях, ценностях, ритуалах.

Среди моих клиентов есть несколько пар, где оба супруга проходят терапию... Большинство из них отмечают, что идя рука об руку, принимая, исследуя иное, делая свой выбор, они становятся ближе и интереснее друг другу.

Семьи, в которых только один партнер в терапии, рискуют намного больше, и распад такой семьи – скорее закономерность, чем случайность. Если один соглашается на перемены, а другой изо всех сил держится рамок известного и безопасного, перспективы таких отношений неутешительные. Со временем может исчезнуть желание спасти партнера-жертву или терпеть насилие от партнера-тирана, может появиться потребность в эмоциональной близости, которой раньше не было, или...

И если раньше отношения держались на этих опорах или в них отсутствовало то, что становится важным сейчас, нужно подготовиться к тому, что изменения могут быть даже масштабнее, чем виделось вначале.

# Реальности психотерапии

Когда я работаю с клиентами, мне постоянно приходится держать в своем психическом поле несколько реальностей.

В первую очередь это контрперенос. Я чувствую нечто особенное в каждом случае. Иногда бывает так, что какие-то действия вызывают раздражение, когда клиент вроде бы нуждается в помощи и сочувствии, но чаще всего бывает обратное: клиент кажется хрупким, «не выдерживающим» и нуждающимся в каких-то особых условиях. Вот эта «хрупкость» могла бы приводить к нарушению наших договоренностей, где я была бы жертвой, если бы я это не отслеживала.

К примеру, клиент опоздал – ну не хотел ведь! И так хочется его «пожалеть» и пойти навстречу. Или отменяет сессию – ну по очень важным причинам! Прямо накануне оговоренной даты или день в день. Опять же – так сложно ему отказать! Он как будто не выдержит, развалится, перестанет верить в терапию и конкретно в меня. А не хочется.

А бывает даже так, что я отчетливо ощущаю... страх. Вот я сейчас не пойду навстречу его каким-то ожиданиям и что-то будет... Будет наезд, обвинение, разочарование – с этими реакциями встречаться не хочется.

Может, лучше «подстроиться» и сделать вид, что нарушения моих границ не было?

Во вторую очередь мой перенос. Однако сейчас, ретро-

спективно оглядываясь на свой опыт, могу сказать, что его гораздо меньше, чем принято думать. Он проявляется только у начинающих терапевтов, с нулем личной терапии и только в критических ситуациях, когда меня «застали врасплох» внезапностью и стремительностью разворачивания процесса. Строго говоря, это вариант сильно пограничного, на грани психоза, клиента.

И наконец, есть «человеческое» измерение. Когда я чувствую отклик как полноценный и равный участник отношений. И вот когда две мои реакции конфликтуют между собой, мне нужно сделать выбор. Что предъявить клиенту? Что полезнее для него и что не разрушит меня? И как это сделать?

Когда я принимаю решение, могу ли я выдать клиенту «человеческую» реакцию, я принимаю во внимание весь бэкграунд, всю нашу с ним историю, мою оценку его ресурса на данный момент – может ли он выдержать открытую обратную связь?

Однажды клиентка, с которой мы работаем третий год, отменила сессию. А потом еще сделала перерыв в терапии на месяц. После перерыва она рассказывает о своих «новшествах»:

– Я позволила себе отменить сессию и вдруг почувствовала такую свободу! Свободу от долга, но в первую очередь – от страха.

– От какого страха?

– От страха тебя разозлить... Я боялась, что ты разозлишься, и поэтому была очень аккуратной и хорошей девочкой. А теперь я вижу, что ты не обиделась, не прогнала меня, мы общаемся! Наши отношения сохранились, несмотря на то, что я была плохой!

Слушая ее, отмечая важность сепарации от грозных родительских фигур, которые она проживала через меня, я одновременно думаю: выдержит ли она мою правдивую обратную связь? Она была очень хрупкой, когда ко мне пришла, и даже не выдерживала моего взгляда в упор, не говоря уже о моих «негативных» чувствах по отношению к ее действиям. В конце концов, решаю, что мы вместе справимся.

– Вообще-то я разозлилась, когда ты отменила сессию.

Женщина на секунду запнулась и попыталась перевести разговор на другую тему.

– Как тебе то, что я сказала?

– Ужас, как будто земля ушла из-под ног... Все мои права снова куда-то улетучились...

– Ты испугалась? Чего? Что я в своей злости отвергну тебя? Не смогу с ней справиться? Ты снова станешь плохой и бесправной?

– Да...

– Послушай, я разозлилась по одному конкретному поводу, но я не подвергаю сомнению отношения в целом. И ты не меняешь своего качества для меня: я по-прежнему дорожу тем, что мы делаем вместе... И тобой. Я разозлилась на

полмизинца. А тебе кажется, что моя злость так велика, что угрожает отношениям. Ты чувствуешь несоответствие?

– Кажется, чувствую.

Мы еще какое-то время говорим о том, что нарушения договоренностей могут повлечь последствия, но не столь фатальные, как это казалось ей из ее детской проекции.

В конце концов, она говорит:

– Кажется, я вернулась в реальность. Это было трудно и страшно, но у меня больше нет фантазии, что можно жить, никогда не задевая ничьих границ. Зато очень важно, как именно реагирует другой человек... наделяет меня «плохостью» или же просто дает обратную связь...

Два года принятия и поддержки, наконец, приводят к тому, что даже очень «хрупкий» человек накапливает ресурс для того, чтобы выдерживать открытый «человеческий» контакт.

## «Можно» и «нельзя»

Много размышляю в последнее время: как же хорошо было освоено мною пространство «нельзя» и как плохо – пространство «можно». Господи, сколько их, этих ограничений. И дело даже не в конкретных запретах, а в самой возможности... Возможности сделать что-то иное, непривычное. Возможности выбрать то, что хочу я сама, а не то, что, как мне кажется, общепринято. Вот, к примеру, привлекает меня человек здесь, в Сети. Нравится его позиция, нравится то, что он делает. Просто нравится. Почему же где-то внутри стоит барьер... ему об этом сообщить? Написать, выразить признательность, откликнуться теплом и благодарностью, попроситься в друзья, предложить совместный проект... Почему нельзя, а не можно? Или вот, к примеру, попробовать что-то новое – новые проекты, новую деятельность. Почему мне годами не приходит в голову, что можно побыть в другом качестве, не только психологом? Не только пишущим психологом? Ведь возможностей много, никто не запрещает...

Никто не запрещает, но что-то есть внутри меня самой запрещающее. Как будто есть идея, что кто-то (умный и большой) найдет, обнаружит талант, подтвердит его, покажет, что делать, поможет; приведет куда надо... Подтвердит, что МОЖНО пробовать и даже ошибаться. И скажет что-то в духе: «Если получится – хорошо, будешь рада удаче, не по-

лучится – будет опыт. И это тоже хорошо!»

Это разрешение – что можно пробовать и искать... И оставлять, завершать, заканчивать то, что не нравится и оказалось «не твоим», и добиваться, вкладывать усилия в то, что «твое», к чему лежит душа, к чему притягивает, что резонирует...

Такое разрешение – что все это можно – это какое-то новое слово в нашем постсоветском пространстве, в котором большинство по инерции ориентируется на «нельзя».

Я теперь решила, что можно:

- принимать в друзья тех, кто мне нравится, выбирая по созвучию, по резонансу с моими ценностями и приоритетами, отказываясь от контакта с теми, кто мне не близок (это тоже можно);

- сообщать о том, почему я хочу быть у них в друзьях и что мне близко в том, что делают и создают другие люди;

- размышлять о своих возможностях, предполагая, что я могу придумать и воплотить; отпустить на волю самые смелые фантазии и, не медля, начать действовать;

- приглашать к сотрудничеству тех, кто мне интересен, с кем я вижу возможную совместную взаимовыгодную перспективу, предлагать ее и отказывать тем, с кем я всего этого не вижу;

- перестать ломать голову – получится или нет, а дать возможности быть. И делая все от меня зависящее, принять любые последствия как опыт, который невозможно получить

иначе, кроме как начать пробовать;

- отказаться от детской идеи, что есть Тот, Кто найдет, разрешит, признает и скажет: «Можно!», и войти (той своей детской частью, которая все еще верит в «нельзя») во взрослый мир, где работают другие законы... Где есть равные, партнеры, которые, опираясь на свои ценности и приоритеты, ориентируясь на свою выгоду, соглашаются составить альянс или не соглашаются.

Туда, где **МОЖНО** и где меня выбирают так же, как это делаю я сама.

# Психическое пространство

Сейчас скажу об очень тонком, что трудно заметить. О бессознательном. Я тоже не могу его заметить, на то оно и бессознательное. Однако я могу заметить его по последствиям.

Представьте, что кто-то надел шапку-невидимку, прошел невидимым, но тем не менее наследил и траву примял.

...Ребенок сопротивляется родителям, если у него есть для этого психическое пространство. О чем это я? О том, что ребенок размещает в пространстве отношений то, что родители способны принять. И взрослые, которые не вышли из позиции ребенка, тоже размещают только то, что им в свое время позволили.

Из чего формируется психическое пространство? Из убеждений, установок, ценностей, приоритетов. У нас, родителей нынешнего сопротивляющегося поколения, все было еще хуже, мы не могли в большинстве случаев высказать сопротивление. «Лень» пресекалась, высмеивалась, за нее винули и стыдили, то есть она была недоступной... Как минимум заметная другим «лень». Наше сопротивление было по большей части скрытым.

Почему так? Мне думается, потому, что наши родители не имели сомнений, были убеждены в том, что воспитывают «правильно». И помимо этого в наше время ребенок не счи-

тался полноценным человеком, его было принято воспитывать, совершенствовать.

Наше поколение родителей уже сомневается. Мы думаем, размышляем, рефлекслируем, замечаем. Кроме того, мы уже не считаем ребенка собственностью – у нас появляется идея его отдельности. Пока еще не окончательная, поэтому мы так настойчиво хотим для своего ребенка «самого лучшего».

Однако вот этих сомнений и зачатка идеи «отдельности» уже достаточно для того, чтобы появилось такое психическое пространство, в котором ребенок может открыто высказать свое сопротивление. Другое дело, сможем ли мы, родители, заметив этот феномен, пойти вперед, к новым изменениям, или повернем назад – к установкам наших родителей, у которых не было сомнений.

Вот такое психическое пространство, на мой взгляд, формируется в отношениях между людьми.

В случае с детьми решающую роль играют родители, в отношениях равных оба партнера вносят одинаковый вклад – их совокупность ценностей, приоритетов, установок, создают общее пространство, в котором возникает только то, что там может возникнуть. Ни больше, ни меньше.

# **Человек, предъявляющий свои чувства, безопасен**

Человек, предъявляющий свои чувства, безопасен. Человек, предъявляющий свои чувства (даже если они связаны с переносом), пытается сохранить отношения.

Давайте уточним, что речь идет о близких отношениях или терапевтических. Итак, если в близких отношениях партнер предъявляет вам свои чувства, он хочет сохранить отношения.

Что нужно, чтобы встречаться с чувствами значимого Другого без страха? Нужно, чтобы вы поработали со своей виной. В противном случае вы будете избегать открытых разговоров и защищаться.

Что происходит, когда близкий вам человек сообщает о своей злости, к примеру? Скорее всего, вы чувствуете вину и плохость. Переживание вины столь неприятно, что хочется заткнуть уши и не слышать.

Так и происходит: переживая вину, мы начинаем защищаться. И отношения разрываются. Это узкое горлышко в отношениях... И нам просто необходимо научиться его проходить. Потому что в противном случае отношений просто нет.

В отношениях постоянно возникают ожидания. Ожидающему человеку необходимо знать границы того, на кого он

рассчитывает. Следовательно, границы нужно обозначить – без вины и ответной ярости, но с осознанием своих ограничений.

Новая клиентка злится на меня: она ожидала большего содействия с моей стороны в решении одной организационной проблемы. Она еще не умеет осознавать свою злость и потому обвиняет меня. У меня возникает злость – как ответ на ожидания, значительно превышающие мою ответственность. Однако свою злость я вынуждена контейнировать, потому что клиентка пока не может признать свои процессы и, стало быть, контакт невозможен. Я могу только исследовать ее ожидания: «Почему тебе была так важна моя включенность? Ты была расстроена, не получив желаемого? Почему? Часто ли такое бывает?»...

Клиентка, которая у меня в терапии почти три года, злится на меня. Она хорошо осознает свое чувство – мы долго работали над его освобождением и правом его испытывать. Когда она мне говорит: «Я на тебя злилась, потому что надеялась, что ты окажешь большее содействие в решении моего организационного вопроса», я не чувствую обвинения. Более того, я чувствую безопасность. Потому что она, признавая свою реальность, готова встретиться и с моей реальностью.

Я не чувствую вины, потому что, во-первых, не знала об этом ожидании, во-вторых, опиралась на свои границы, то есть дала по максимуму. Другими словами, я не жду, что бу-

ду все знать о процессах Другого. И я знаю, что не смогу дать всего-всего, чего от меня ждут. Говоря иначе, я опираюсь на ответственность, не чувствуя вины.

Все эти условия с обеих сторон позволяют нам остаться в контакте. Четче и объемнее увидеть реальность и реальных друг друга. Я осознаю, что она все еще нуждается в моей поддержке. Это то, что я узнаю про нее. Она сейчас встретится с моими ограничениями. Это то, что она узнает про меня.

«В моем “недостаточном” содействии не было умысла тебе что-то недодать. Я действительно сделала максимум возможного, опираясь на то, что я могу. К слову, эти ограничения действуют не только в отношении тебя. Даже своим детям я дала бы столько же. Это в принципе мои ограничения. И ты можешь злиться на это».

Женщина услышала меня, так же как я услышала ее. Она довольна тем, что мне можно предъявить свою злость, которую она отчетливо осознает. Принимая мои ограничения, она решает, что включится в решение обсуждаемой проблемы более активно и сможет обеспечить себе недостающее сама.

# Реабилитация

Иногда при работе с клиентом мне приходит на ум такая метафора: будто я работаю в больнице крутейшим реабилитологом. Ко мне попадают после аварий с такими переломами, что кажется, никогда не смогут больше ходить. Однако я плевать хотела на прогнозы и верю, что человек сможет подняться, если захочет. Вот если он отчаянно не верит сам – все, пиши пропало. Я ничего не сделаю. Но в остальных случаях я буду упорно ставить на ноги. Один шагок, еще один! Ты победил свой недуг, можешь гордиться собой. А если захочешь, будешь бегать. Хочешь? Я помогу.

Одна женщина привыкла жить с мамой в голове. А мама у нее, надо сказать, была чрезвычайно озабочена своим безупречным имиджем. И она всячески готовила свою дочку к тому, чтоб та поддерживала ее имидж хорошей матери и хорошего человека. Выражалось это в постоянном одергивании по поводу «что люди скажут» (подразумевалось – обо мне, матери), не говори так – тот обидится, не делай так – тот плохо подумает.

И дома покоя не было – вдруг люди придут, а у тебя полки не убраны!

Бедная женщина привыкла смотреть на себя глазами мифических идеальных людей, обидчивых, мстительных и беспощадных, привыкла одергивать себя по любому поводу.

Увы, она не могла позволить себе иной позиции, кроме подчинения – уж очень ее мать была уверена в том, что «воспитывает» дочь правильно, и ничуть не сомневалась, что имеет право распоряжаться желаниями и правами дочери.

Однажды мой друг сказал классную фразу про свое взаимодействие с третьим человеком, которого мы оба знали. Я спросила, как проходит их диалог, и он ответил: «Диалога с ним никакого не получается. Так... Параллельные высказывания».

Вот ведь здоровское определение. Диалог – это про совместность, где участвуют оба. Параллельные высказывания – про отсутствие общности и совместности. Когда два одиночества рядом.

Как я чувствую совместность? Когда признают мою реальность. Не отрицают, не навязывают свою, а видят мою. При этом мне не нужно, чтоб ее приняли. Мне нужно, чтоб ее увидели. Точнее – почувствовали.

...Сегодня я была в школе на собрании. В классе, где учится дочка, сложилась катастрофическая ситуация. Не буду описывать подробности, скажу лишь, что углубленно изучала проблему. Все серьезно.

Несколько родителей пришли на встречу с директором, в том числе я. Я четко поймала себя на тягостном ожидании обесценивания директрисой проблемы, манипуляций и попыток сохранить лицо. Я очень волновалась. Поначалу казалось, что так все и было. Директор начала свою речь, в кото-

рой лейтмотивом было то, что все хорошо, все идет по плану. Я разволновалась еще сильнее. И, наконец, сказала: «Похоже, вы видите проблему совсем не так, как видим ее мы, родители».

Я начала речь, и она меня слушала. Давала такие отклики, которые однозначно означали – слышит. Я успокоилась. Потом она признала, что не думала, что проблема существует. Сказала, что ей нужно время все это «переварить». И пообещала подключиться к ее решению. После встречи осталось безоговорочное удовлетворение. Мои тягостные ожидания не оправдались, я записала это в новых нейронных связях.

Я подумала о том, сколько времени и сил у меня ушло, чтобы научиться «слышать» другую реальность. Я психолог, и у меня есть дети. Этот навык у меня натренирован.

И по-прежнему для меня, словно красной тряпкой для быка, являются ситуации, где мою реальность упорно отрицают, обесценивают, рационализируют. В таком случае я чувствую: контакта нет. Это злит, и перспективу таких отношений ставлю под большой вопрос.

# Язык чувств

Мы беседуем с клиенткой, которая не так давно начала посещать терапию. Она только что рассказала мне эпизод отношений с мужчиной, который очень ее расстроил. Настолько, что она не смогла уснуть.

...Сюжет крутился в голове нон-стоп. Она пыталась понять, а что произошло-то? Что так растревожило? И не могла сформулировать. Были только пренеприятнейшие ощущения. Чувства есть, а слов, обозначающих эти чувства, нет. И потому нет возможности сообщить, что не так. И невозможно остановить неприятное, потому как неясно, что не так.

После того как мы смогли найти подходящие слова, описывающие внутренние процессы, она заметно повеселела и расслабилась.

– Представь, – прошу я ее, – заново эту сцену. Теперь ты знаешь, что ты чувствовала и что было не так. И можешь об этом сказать.

– После целого дня, который мы провели вместе... После дня разговоров на английском языке, когда я по-русски не хочу говорить... А хочу просто расслабиться, съесть свой ужин и выпить бокал вина. Я сообщаю об этом своему партнеру открытым текстом!

– Что именно?

– Дорогой, я устала, пожалуйста, не спрашивай меня ни о чем. У меня нет сил, и мне их нужно восстановить. Я не способна сейчас поддерживать разговор.

– Что ты чувствуешь, когда произносишь эти слова?

– Мне радостно, что так все просто. И грустно, что я не смогла сформулировать свои нужды в этот момент, не смогла сообщить, где проходят мои границы. Мой мужчина любит поговорить, особенно в ресторане... Еда – его фетиш, он не может остановиться. А я... уставшая, жду, что он сам догадается, что я устала, и оставит меня в покое.

– А он любит обсуждать еду и, если ты молчишь, не знает, где проходят твои границы.

– Выходит, и я не знала! Как будто думала, что он знает... Чувствовала вторжение, раздражение, потом обиду и бессилие и не могла назвать свои чувства. Только сейчас разобралась, а тогда всю ночь не спала. Грустно как.

...Овладеть языком чувств – значит овладеть базовым навыком отношений. И это покруче владения английским, языком программирования и другими функционалами. Потому что этот язык обеспечивает полноценные отношения, их высокое качество. Когда вы, сверившись со своими внутренними процессами, можете сообщить, какой вы и что вам нужно в каждый момент времени. И как же здорово услышать, что нужно Другому и каков он в данный момент.

– Я рассказала своему мужчине о том, что чувствовала давление, но была как будто немой... Он ответил, что я ему

дорога и он готов услышать меня и остановиться, если я скажу «стоп». Неужели так бывает? Почему же я раньше не верила, что с ним можно говорить о нюансах отношений? Почему?

# Что такое контейнер

Мы едем с Димой, моим сыном, на съемку «Искренних интервью», где он помогает мне в качестве оператора и я, помимо всего прочего, рассказываю ему, что такое контейнер психолога.

– Это такоеместилище, внутреннее пространство... Приходит к тебе клиент, рассказывает, ты все слушаешь, укладываешь в этот контейнер. Причем не только слушаешь, но и запоминаешь. Все рассказанное хранится в этом контейнере, и в нужный момент я вспоминаю что-то важное из истории клиента и провожу взаимосвязи: какое событие к какому последствию привело...

А еще я выдерживаю самые разные чувства клиента – обиду, горе, злость, в том числе на меня, его фантазии обо мне, которые он мне предъявляет, и для этого тоже нужен контейнер, в который эти чувства укладываются.

Также мне нужно в подходящий момент отражать, подмечать что-то, возвращать то, что я вижу в его манере держаться, говорить или молчать. Без контейнера это сделать невозможно.

Еще я подмечаю детали, особенности, феномены, пытаюсь уловить свой контрперенос (это чувства, которые возникают к клиенту, но не мои, а его собственные или его родителей по отношению к нему) и анализирую его перенос (ка-

ким он видит меня).

Еще я контейнирую, то есть удерживаю, свои процессы, которые не имеют отношения к клиенту. У меня в жизни тоже что-то происходит, и мне приходится на время об этом забыть. Бывает, что я чувствую скуку, или злость, но мне сначала нужно разобраться: это мои чувства или же чувства клиента. Да, терапевт может принимать чувства клиента, как антенна.

– Ну что, получил представление о том, что такое контейнер психолога?

– Честно говоря, не очень.

Мы приезжаем, начинаем снимать. У меня назначено шесть интервью с разными людьми, и я хоть и включена в процесс, контейнирую в совсем лайтовом варианте (формат-то другой, не терапевтический).

– Ну как? – спрашиваю сына. – Как тебе то, что говорили люди, чем делились? И вообще как тебе то, что происходило? Что запомнилось, тронуло, произвело впечатление?

– Я перестал слышать уже на третьем человеке. Просто не мог, не умещалось. Теперь я понял, что такое контейнер.

## **Что делать с ожиданиями**

Я люблю своих виртуальных друзей. Я пишу о том, что меня трогает, или что меня касается, или чем мне хочется поделиться, и мои друзья отзываются. Значит, есть резонанс, созвучие, общие переживания и общие ценности, а для меня это наполняющая, необходимая среда для жизни, как я написала в одном из последних постов.

# 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.