



**АНДРЕЙ ЧЕРНЫШЕВ**

**ЗАПИСКИ ПСИХОЛОГА**

**ЧАСТЬ 3**



Андрей Чернышёв

**Записки психолога. Часть 3**

«Издательские решения»

**Чернышёв А. Ю.**

Записки психолога. Часть 3 / А. Ю. Чернышёв — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-596460-1

Истории, описанные в книге и в моем блоге на Дзен — для того, чтобы читатели понимали, знали — простой и открытый разговор с самим собой помогает решать даже самые немыслимые задачи, которые перед ним стоят. Внутренний диалог — это психогигиеническая процедура. Главный, основной помощник и инструмент для оказания помощи самому себе. В третьей части «Записок психолога» я продолжаю рассказ о человеческих судьбах. О том, как поддержать себя в трудные времена.

ISBN 978-5-00-596460-1

© Чернышёв А. Ю.  
© Издательские решения

## Содержание

Записки психолога. Часть 3	6
Здравствуй, мой новый читатель	6
Меня спрашивают иногда – с какими запросами приходят клиенты в кабинет психолога?	7
Что есть у нас, тех, кто прожил полсотни лет?	9
Имею ли я право на брезгливость?	11
Развод – это крах?	13
Тихо, папа пришел	16
Я всегда изменял своим женщинам. Я настоящий мужчина, которого действительно любят	18
Пластиковая женщина	20
Я молчала, когда мною пользовались	22
Как перестать покупать впрок ненужные вещи	25
Внучка не хочет принимать мою новую любовь	27
Перед выбором: «Бывший муж подруги сделал мне предложение»	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Записки психолога**

## **Часть 3**

**Андрей Юрьевич Чернышёв**

© Андрей Юрьевич Чернышёв, 2023

ISBN 978-5-0059-6460-1 (т. 3)

ISBN 978-5-0059-6461-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Записки психолога. Часть 3

### Здравствуй, мой новый читатель

Рад знакомству. Два года назад, во время пандемии я даже растерялся от большого количества запросов на консультации ко мне, как к психологу. Времена не стали проще. Тревога и неуверенность по-прежнему сидят занозами актуальности темы в головах людей. Как пережить эти времена? Что делать, если душевных сил ни на что не хватает? На моем канале в сети интернет Дзен формируется довольно душевная компания людей, которые помогают друг другу советами, рассуждают на предложенные мной темы в комментариях, предлагают свои истории, готовы поделиться опытом, задают вопросы.

Мы можем не соглашаться друг с другом, но мои постоянные читатели сдержаны и великодушны в своих оценках и суждениях.

Почти каждая история из наших жизней откликается моей аудитории. Это помогает всем, кто приходит за советом услышать разные точки зрения и увидеть разные ситуации со множества ракурсов. Не обязательно пользоваться всем наработанным опытом многих людей, но послушать и сделать свои выводы никто не запрещал.

Я приветствую новых членов нашего неформального клуба и желаю всем моим читателям и подписчикам психологического здоровья и бодрости духа.

**До встреч на моем канале Дзен. Психолог Чернышев.**

## **Меня спрашивают иногда – с какими запросами приходят клиенты в кабинет психолога?**

**Есть ли изменения обсуждаемых проблем за текущий год? Кто мои клиенты, в основном?**

**О, это не такой простой вопрос, как может показаться сначала.**

Думаете, ко мне приходят исключительно толстосумы и те, кто с жиру бесится? Им не нужен психолог. Они отлично проводят время по своему сценарию. Тем более, что перед ними, как правило, не стоят вопросы самоидентификации.

У меня очень разная аудитория. Люди из шоу-бизнеса, актеры, художники, айтишники, военные, писатели, наркоманы, алкоголики, пары у которых есть неразрешенные вопросы в совместной жизни, родители, которые не могут понять своих подрастающих детей, взрослые и молодые. Разные.

Прежде всего это люди, которые поняли, что перед ними стоит задача, и они с ней не в состоянии справиться самостоятельно. Раньше, еще несколько лет назад, многие в психологи «брали» лучших подруг и друзей, иногда родителей и партнеров. Выговаривая им на кухне сложности и затруднения, которые испытывают. Но когда нас все отправили на самоизоляцию – стало понятно, без специалиста – «мозгоправа» – мало кто смог самостоятельно вырваться из сложной жизненной ситуации, напряжение в семьях и в обществе достигло своего апогея. Профессия психолог еще никогда не была так востребована, как в тот период. Это время научило людей принимать помощь и поддержку не только близкого человека, но прежде всего ориентироваться на профессионального специалиста. Я работаю по 8—9 часов в день. Пять дней в неделю. Запросов столько, что очередь набирается на несколько недель вперед.

Вопросы, с которыми ко мне приходят, иногда изменяются по ходу разговора. Прямо на первой сессии. Женщина искренне считала, что проблема семьи в муже алкоголике. Он перестанет пить и все в жизни наладится. Но так не бывает. Или ревнивый муж изводит себя и всю половинку мифическими изменами. Казалось бы – изъять из этой схемы страх несуществующих измен и все тут же поменяется. Это так не работает. Психолог помогает самому человеку, а не его окружению. Изменения происходят тогда, когда происходит перенастройка всей системы. В этом большая загадка и разгадка одновременно подхода, с которым работаю я.

### **Экзистенциальный анализ.**

На сессиях мы рассматриваем под лупой чувства, эмоции, действия человека. Его побуждения и истинный характер отношений к ситуации, в которой он оказался и которая вызывает, чаще всего, негативные проявления. Польза от заглядывания внутрь себя – ощутима. Собеседник начинает лучше разбираться в своих мотивах, реакциях, чувствах. Иногда даже такие простые вещи, как совместное обсуждение с близкими предстоящих планов – может стать большой трагедией. Люди не умеют и поэтому не хотят договариваться и находить компромиссы. Девушка, которая прожила с молодым человеком 8 лет так ни разу не поговорила с ним о своем статусе, о том, когда они станут мужем и женой. Он и уехал в другую страну, даже не предупредив ее о своем решении. Женщина требовала от мужа, чтобы он перестал пить и изводила его своими криками изо дня в день. Конечно, она сильно удивилась, когда он на сеансе у психолога признался ей, что бросать пить не намерен. Ему так хорошо. Спиваться не собирается. Но не видит необходимости избавляться от своего хобби, так как это единственное, что ему

приносит удовольствие в жизни. Женщина крепко задумалась после его слов о том, как они живут и почему так вышло.

Взрослый мужчина впал в депрессию из-за постоянных необоснованных конфликтов на новой работе. Коллеги и руководство его просто поедом ели, и он начал серьезно подумывать о том, что по жизни он неудачник. Пока не поменял работу и не нашел адекватный и дружелюбный коллектив. Десятки, сотни историй. Главное в которых – непонимание, незнание себя и неумение с собой обращаться.

Психолог – профессия. Я до сих пор продолжаю учиться и буду учиться всю жизнь. Процесс познания бесконечен.

Главное – занимаюсь любимым и интересным делом, в котором происходит удивительная трансформация людей в людей.

## Что есть у нас, тех, кто прожил полсотни лет?

**Звучит-то как – половина из 100, есть чем гордиться. Но уже немного страшно.**

Мы еще помним что можно было позвонить в уличном телефоне за 2 копейки и на 3 копейки проехать на общественном транспорте, купить хлеб по 16 копеек и ходить в бесплатные кружки по интересам.

Да, наши квартиры были похожи как близнецы, но ведь наши родители покупали мебель в одном магазине без особого выбора. Мы носили одинаковые вещи по той же причине. Но ведь это нас и не тревожило. Мечталось о будущем, в котором будем жить лучше, дальше, сильнее.

Ностальгии нет, есть понимание, что ценность нашей жизни становится с каждым годом все весомей. Но важность – расплывается.

Недавно прочитал статистику, что востребованность в специалистах разных отраслей, которым за 50 становится все актуальней. Наверное ее не читали работодатели.)))

И все же хочу выступить в защиту тех, кто пережил перестройку, десятки разных кризисов, поднимался до миллионеров и падал до продуктовых карточек.

Это о нас, поколениях 60-х, 70-х, 80-х.

Сейчас часто в кабинете психолога мои ровесники, постарше, помладше поднимают тему своей ускользающей необходимости: на работе, в семье, в отношениях, в обществе.

Они рассказывают, что по всем фронтам проседают не по своим деловым или личным качествам, а в силу растущего возраста. Об этом им открыто говорят: в отделах кадров, главы компаний, родные дети и даже самые близкие родственники. Звучит как приговор, не смотря на бодрость духа, силу и возможности мужчин и женщин, которым перевалило за полтинник. Одна моя собеседница расплакалась, когда рассказывала, как муж признался, что смотрит на нее как на «пожухлый, не первой свежести товар».

– Мы ведь одногодки, но он считает, что выглядит по-прежнему, как юноша, а я как бабушка.

Ценность опыта, знаний, наработанной интуиции, способность и желание жить активной, насыщенной жизнью, но делать это осмысленно, с умом и искусно – это преимущества нашего с вами возраста. Не дайте себя обдурить – смело отстаивайте свое право быть востребованными, любимыми и важными. Я встречал немало крутых специалистов, которые творят настоящие чудеса там, где не могут справиться их более молодые и энергичные коллеги. Я видел немало возрастных пар, которые не растеряли чувства и проявляют свои эмоции нисколько не меньше, чем молодожены. Дело ведь не в возрасте, а в том, как мы себя сами видим. Я советов не раздаю, но сегодня тот самый редкий случай.

Просто снова начните в себя верить. Вспомните, сколько важных и нужных, простых и великих событий вы пронесли и пережили за свои 50 лет. Сколько дел сделали, сколько было побед и поражений. Это все ваши большие заслуги перед собой. И если у вас пока еще нет медали – вы смело можете ее себе повесить, причем столько, сколько пожелаете. Только важно помнить – ваша судьба продолжается, сегодня и завтра еще многое что предстоит сделать. Еще, как минимум полвека. Особенно если вы поставите себе такую цель.

Не оставляйте себя, не забрасывайте! Читайте, гуляйте, занимайтесь спортом. Смотрите хорошие фильмы, бывайте в социальных сетях, переписывайтесь и встречайтесь с друзьями! Ничего особенного не изменилось в вас, даже если вам 55, 60 или 70 лет. Вы стали только интересней и «вкусней», как дорогой алкоголь.

Не уходите в себя совсем. Я понимаю, что чаще хочется побыть с собой наедине. Это хорошая возможность привести мысли в порядок, прочитать новые книги, позаниматься йогой. Но каждый из нас стремится к общению. Продолжайте бывать на людях. Это важно, чтобы поддерживать себя в форме. Моя знакомая бабушка делает прическу и маникюр только перед

Новым годом. Когда ходит в гости. Так важно ей произвести впечатление на своих подружек, родных и близких. Она похвасталась, что за последние 20 лет ни разу не повторила свой наряд на праздничный ужин. Потому, что умеет шить и перешивать.

В целом, мысль понятна – не сдавайтесь. Как делали это свои первые 50 лет.

## Имею ли я право на брезгливость?

**Вопрос задала мне женщина в личном обращении. Ее беспокоит запах старости, духоты и беспорядок, с которым она каждый раз сталкивается, когда бывает у родной бабушки дома.**

Хороший вопрос, особенно если это чувство относится к близким людям, с которыми контакт необходимо поддерживать.

Рядом с нами родные люди, которых мы хорошо знаем и в идеале должны понимать и принимать. Откуда, из каких глубин поднимается это чувство? Возможно ли его объяснить и оправдать? Как с ним справиться?

Начнем с того, что мы имеем право на все наши ощущения. Они возникают не по причине дурного характера. Что-то в нас включило кнопку или запустило опцию неприязненного отношения к тому, что конкретно сейчас вы видите и испытываете.

Чаще всего – брезгливость вызвана очень точной реакцией на запах, грязь, неопрятность, нарушение общепринятой этики и культуры поведения.

Пожилые люди, которым сложно соблюдать гигиенические процедуры ежедневно, люди с асоциальным поведением, не качественно воспитанные молодые люди, не приученные следить за собой – вариантов масса. А еще – образ жизни, отношение к своим и чужим вещам, манера поведения, даже словесное самовыражение.

Почему с ними происходит то, что происходит – отдельная тема. Мы к ней вернемся позже.

Можем ли мы изменить свой негативный настрой к тому, что мы испытываем по отношению к людям, нарушающим наш сбалансированный и гармоничный настрой? Примем как данность – мы не можем изменить других людей. Тратить на это время и свои ресурсы – бессмысленно.

Нужно ли пытаться менять свое отношение к тому, что вызывает у вас такую резкую негативную реакцию? Не уверен, даже больше скажу – ни в коем случае. Чувство брезгливости ставит границы между вами и неприятными вам обстоятельствами и явлениями. Согласен, эта эмоция не самая позитивная из тех, что есть в нашем арсенале. Но она наш охраняющий маячок. Мы не хотим и не будем преодолевать свое собственное чувство прекрасного, нормального, естественного. И это правильно. Ведь наши границы образовались когда-то не случайно, не вдруг. Мы прошли путь формирования своих принципов саморегулирования. Они нами приняты и осознаны. И это существующая ценность. К ней следует отнестись внимательно и с уважением.

Наилучший вариант в ситуации, когда к вам приходит брезгливость – принять, что она обоснована и вы испытываете реакцию, которая пришла к вам естественным образом по понятным причинам.

Не всегда, к сожалению, можно обойти или избежать ситуаций, в которых вы обезопасите себя от неприятных ощущений. Через них приходится проходить. Чувство вины, которое возможно у вас рождается при этом – оправдано, но бессмысленно. Вы имеете право на свои эмоции. Другое дело, можем ли мы значительным образом повлиять на подобную ситуацию или людей, которые вызывают у нас чувство брезгливости.

Мы не можем изменить человека, если он этого не хочет и не понимает, для чего это ему необходимо. Пожилые люди, чаще всего, не испытывают потребность в гигиенических процедурах так часто, как необходимо, из-за физических ограничений, безразличия к себе и своему телу, заторможенности восприятия реальности. Оправданий масса и все они рабочие для угасающего сознания. Если есть силы и желание – помогайте пожилым поддерживать себя в порядке, а также их дом и быт. Но что совершенно не следует делать испытывать чувство

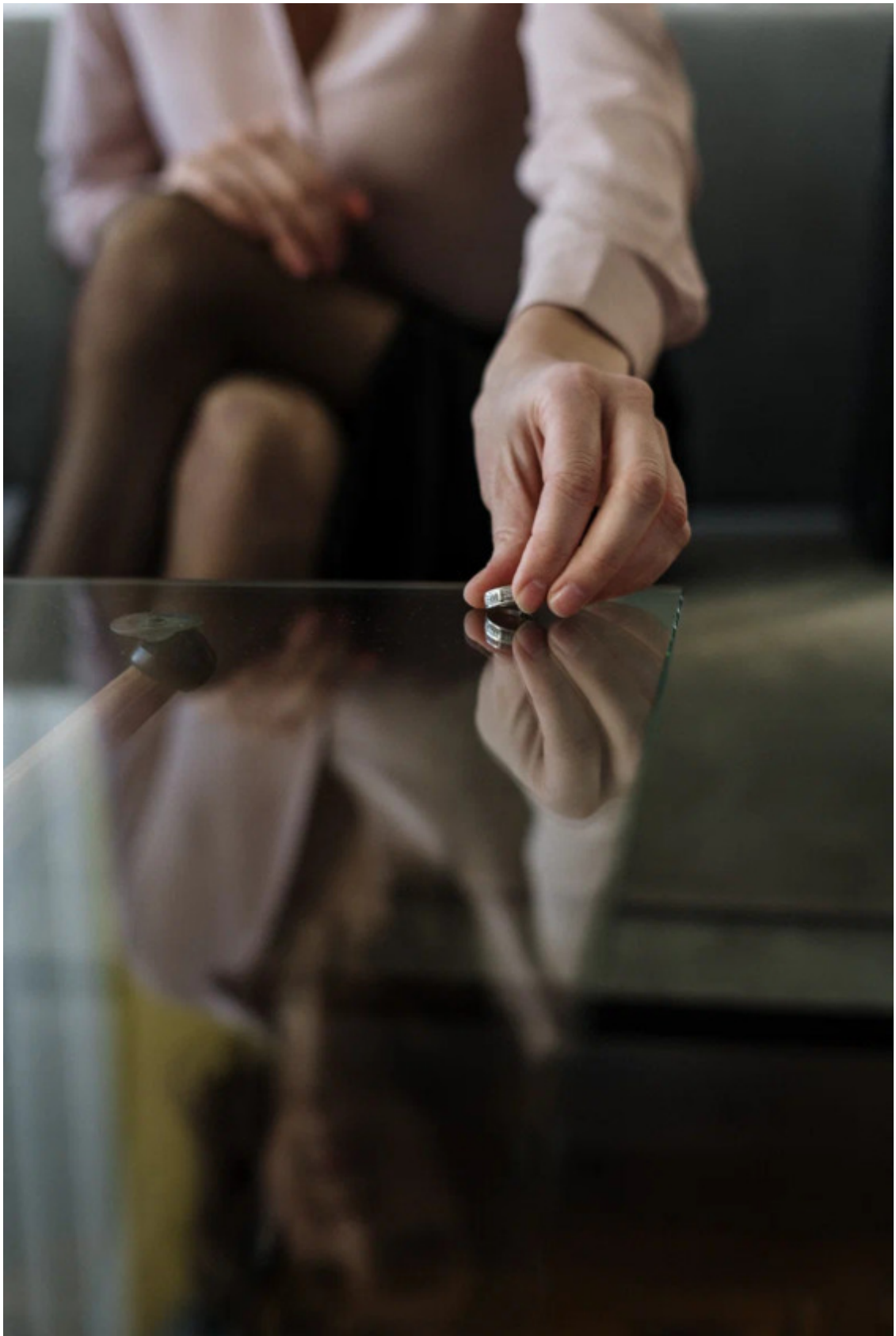
вины и стыдиться этого. Эти эмоции лишают нас силы действия и закрывают возможности для разумных, правильных решений.

Две главные вещи, которые нужно запомнить – когда-то мы все там будем и постараемся продолжать придерживаться правил гигиены, хороший пример или антипример – наши родные и полученный опыт общения с ними.

Брезгливость – нормальное, естественное чувство, принимая его – вы понимаете, как управлять собой в подобных не комфортных ситуациях.

## **Развод – это крах?**

**Мы расстались полгода назад. Прожили вместе пять лет. Инициатор – муж. Сказал, что устал от быта, от семьи, от меня. И уехал в другую страну жить и работать. Мы толком не поговорили. Он даже не удосужился объяснить мне реальную причину и помочь мне пережить его решение. Трусливо бежал.**



Мой, теперь уже бывший муж – релоkant. Это те люди, которые уехали за последний год в другие страны и теперь строят свою жизнь там. Мой бывший – переехал в Узбекистан. **Вот такая мерзкая история со мной произошла.**

Ну, какой там быт? У нас все было отлажено. Ничем по дому он особо не занимался. Родители помогли с квартирой и ипотекой. Ремонт и обстановку мы оплатили сами. Детей пока не родили. Решили погодить, пожить для себя. Сейчас, думая об этом я понимаю, почему он не настаивал на том, чтобы я перестала предохраняться. Как-то за ужином мы разговаривали о планах на будущее. Он сказал, что хочет построить дом, и пока мы его не построим – нечего даже заикаться о рождении ребенка. На самом деле, теперь я поняла это точно – он уже тогда готовился к полной смене своей жизни.

Сейчас, обдумывая нашу с ним бытность – многое становится более ясным и даже, скорее – понятным, очевидным. Как я раньше это пропустила и не замечала?

Мой, теперь уже бывший муж – релокант. Это те люди, которые уехали за последний год в другие страны и теперь строят свою жизнь там. Мой бывший – переехал в Узбекистан.

Он готовил свой отход загодя. Копил потихоньку средства, собирал документы, вел переговоры, забронировал квартиру, уволился с работы. Все тайком, все исподтишка. А знаете, как сказал мне о разводе? Когда садился в самолет с билетом в один конец. Я была не просто потрясена, я была «убита» выстрелом в упор. Мы договорились в тот вечер отметить наш семейный праздник – очередная годовщина знакомства, а он взял и смылся.

Связь не держим. Я не могу с ним разговаривать, да и он не стремится, но от друзей знаю, что он устроился. Привыкает. Не все идет гладко. Эйфория от первых дней жизни в незнакомой стране улетучилась. Он начал постигать уроки новой действительности. А я сижу в Москве грустно гляжу в окно дома или офиса и грызу ногти от злости, своей глупости и боли от того, что это произошло на самом деле. Кстати, таких как я, в нашей компании несколько девушек, чьи молодые люди уехали и распрощались со своими, теперь уже бывшими, парами. Мы встречаемся в кулуарах, курим и злорадствуем на эту тему и отчаянно грустим, прикрываясь смехом и самоиронией.

### **Психолог Чернышев.**

Год и правда был тяжелым. Для многих. Кажется само пространство начало двигаться с какой-то непредсказуемой скоростью и раскачиваться в разные стороны. Куда и что повернет предугадать невозможно. Как однажды сказала мне клиентка – мы все висим как на веревочке, болтаясь в неопределенности, без опоры – непонятное будущее, тревога за все, что есть и ценно в жизни. Это состояние сказывается на всех и на всем.

Справедливости ради не всегда со знаком минус. Многие семьи сплотились и стали внимательней друг к другу. Есть в моей копилке психолога и такие истории.

Но ко мне приходят, как правило, делиться не радостью, а печалью. Молодая женщина пришла с вопросом, как пережить крах ее семьи. У нее много вопросов: как научиться вновь доверять, как пережить разлуку и не потерять веру в хорошие и крепкие отношения, что делать сейчас, в момент межвременья?

Работа с болью, разочарованием занимает много времени. Сейчас важно понять, что произошедшее уже случилось и цепляться за прошлые отношения неразумно. Личное согласие разорвать мысленную связь с любимым человеком позволяет сделать первый шаг к выздоровлению. Душевный покой – обязательно вернется. А с ним любовь и доверие. Сейчас дайте себе разрешение жить не воспоминаниями, а действительностью.

Начните с простого – освободите свое пространство от присутствия «бывшего». Его уже нет и, скорей всего, не будет в вашей жизни. Значит, незачем хранить его вещи, память о нём и дух его присутствия. Вы перестанете погружаться в грусть, сталкиваясь в своем доме с его вещами и находить повод снова и снова крутить мысленные вопросы о своей несчастной судьбе. Сейчас ваша задача – думать о себе и о том, как и с чего вы начнете строить свою новую жизнь.

Краха нет. Есть другая возможность создать жизнь по своим правилам.

## Тихо, папа пришел

**Так говорила мама и бабушка, когда отец возвращался после работы. Женщины начинали суетиться на кухне. А моя задача была сидеть в комнате, не говорить, не шевелиться и стараться даже не дышать. Папа устал. Ему нужен покой.**

Образ папы с годами становится все более тусклым и размытым. Но я хорошо помню, как женская часть нашей семьи создавала культ отца в семье. И было это очень далеко от искренней и душевной любви. Ему можно было поклоняться, чтить, преклоняться. Все остальное было не обязательно. А мой папа действительно был очень хорошим человеком. И когда мы с ним в редкие часы оставались одни – нас связывали открытые и теплые отношения. Мы гуляли с ним в парках, ходили в музеи, играли в футбол на площадке, ездили смотреть закаты. И много-много говорили. Вернее, он рассказывал мне об устройстве вселенной, биоразнообразии земли, о тайной жизни океана. Он обладал поистине энциклопедическими знаниями. Я слушал его, открыв рот.

Папа ушел из-за болезни. Когда ему стало совсем плохо и он лежал в своем кабинете мне было запрещено заходить к нему, чтобы я не дай Бог не нарушил его покой. Но я так тосковал, иногда мне удавалось нелегально проникать его кабинет. Сидел рядом и смотрел на его болезненный сон. Прятался под кровать, когда мама или бабушка заходили в комнату посмотреть, все ли в порядке. И снова и снова держал его за большую и худую руку.

На похороны меня не взяли. «Чтобы не травмировать психику», – сказала бабушка.

Эти несколько дней помню, как сон. Страшный и вязкий. Я сидел на кухне и ждал, когда домой вернуться родные. Было тихо, серо, мутно. В коридоре тикали часы, пахло лавандой, а мое сердце сжималось от боли и тоски. Конец осени и зимы с тех пор для меня самые печальные. До сих пор.

Мама и бабушка, я считаю, лишали меня общения с моим настоящим папой. Создавали его образ, который разрушал мое представление о нем истинном. Живом, веселом, в чем-то великом человеке.

Мне даже кажется, что они его совсем не знали, так как я его знал. Благоговения с моей стороны о памяти отца они так и не смогли добиться. Слишком фальшиво они это делали, и при его жизни и тем более после его ухода. Для себя я знаю, что глубоко и сердечно его уважаю. Что гораздо важнее.

### **Психолог Чернышев.**

Мой собеседник Сергей рассказал о том, что его беспокоит до сих пор, хотя прошло довольно времени с момента смерти его отца. Его злит сама мысль, что родные лишали ребенка, истинного общения с отцом. Он считает, что, создавая для него миф об отце они ничего не добились. Не было необходимости ограничивать их контакты друг с другом. Он много потерял от того, что так и не узнал отца поближе. И винит теперь в этом маму и бабушку.

Ранняя смерть родителей и необходимость принять это как данность слишком большой груз для любого человека, и для ребенка, и для взрослого.

Каждый, кто сталкивался с необходимостью принять эту неизбежность, по-своему решает эту задачу. Для Сергея один из таких вариантов – уход в обиду на близких.

В этом есть резон, который защищал до поры до времени душевную боль маленького мальчика от невозможной утраты любимого человека. Пришло время разобрать и разложить ситуацию, чтобы перестать копить шлак от обиды и смириться с болью.

Мама и бабушка хотели для него «как лучше». В результате не помогли ему пережить страдания, загнав их так глубоко, как только можно.

Слезы от тоски – стыдно, мальчики не плачут, горевать – не достойно будущего мужчины, «твой папа себе такого не позволял», «он был сильным и надежным, а ты его сейчас подводишь»,

он не сможет тобой гордиться». Все ограничивающие фразы, которые слышал Сергей в детстве травмировали его не меньше, чем смерть отца.

Нас как-то еще более или менее учат через книги великих писателей понимать, принимать, ценить любовь. Но совершенно не дают возможности осознать, как пережить расставание и принятие неизбежности конечности жизни.

Самостоятельно справиться с этими сложными душевными переживаниями очень часто бывает невозможно. Люди остаются с ними один на один, чаще всего, погружаясь в хаос своих эмоций и мыслей, которые они вызывают. Среди них главное – не пережить и принять боль, а загнать и забыть про то, где она лежит. Как правило для того, чтобы не потерять лицо. Ибо, переживать видимые кем-то другим чувства – стыдно и не достойно.

Это ошибка.

Мужчины плачут, в этом нет ничего постыдного. Они горюют, эмоции имеют право проявляться по-разному, в том числе внешне. Нет необходимости прятать свои истинные чувства, когда они стремятся наружу. В этом есть суть искренней и настоящей эмоции. Когда она проявляется, она не «уходит в нору», она запечатлевается и больше не мучает человека. Она получает статус пережитой и остается «светлой», не нанося раны.

Сила мужчины, его воля и железный характер не в том, чтобы не чувствовать, а в том, чтобы чувствовать. Принимать и осознавать себя в этих эмоциях и уметь их проживать.

Мужчина не деревянное подобие Петрушки. Разрушать общественно принятые шаблоны такие как: «настоящие мужчины не плачут» не просто. Но необходимо. Его образ мужественного и сильного человека от этого ничего не потеряет. Только прибавит – обществу нужны психологически здоровые люди. Сейчас как никогда раньше.

## **Я всегда изменял своим женщинам. Я настоящий мужчина, которого действительно любят**

**Филипп говорит о себе только в превосходной степени. Он смотрит на свое отражение везде, где только возможно. Гордится своей мужской силой и возможностями.**

Филипп Георгиевич мужчина средних лет. Хорошо обеспечен, спортивного сложения, яркой и броской внешностью, стильно по-молодежному одет. Он даже чем-то напоминает любимца многих – Стаса Михайлова.

Его прислала ко мне последняя возлюбленная, которая ждет от него 7 ребенка. От других жен их уже шестеро. И просит меня уговорить его перестать ей изменять. Она настояла на визите к психологу через его «не хочу». Поэтому я считаю – это бесполезная трата времени. По задумке подруги Филиппа я должен убедить мужчину перестать быть Дон Жуаном. Пора ему успокоиться, приземлиться в семейное гнездышко и спокойно жить с ней и их будущим ребенком.

Мужчина и сам не верит, что такое возможно, разве только если когда он совсем постареет. Но смеясь, он утверждает, что тогда он же и умрет, жить будет не за чем. А сейчас его все устраивает. Ему нравится быть таким, какой он есть. И говорит, что его уже ничего не изменит. Ведь он таким родился.

«Моя девушка считает, – Говорит Филипп, – «что мне необходимо повзрослеть. Говорит, что моя привлекательность должна принадлежать только ей. Патологическая ревнивица. Пока она беременна, я не буду ее тревожить, чтобы не натворила каких-нибудь глупостей и чтобы ребенок родился спокойным. Но я себя знаю. Послеродовой период не простой. Она будет строить из себя недотрогу. Мои мужские потребности она будет игнорировать. Ну и... Столько раз проходил это».

А потом продолжил – «Давайте просто поболтаем, а я сделаю вид, что глубоко раскаялся и не будем волновать мою девочку».

Подобные договоренности – игра в поддавки. Я так не работаю. Мы с Филиппом обсудили другую тему – природу его гиперактивности и страсть плодиться и размножаться. Теория мужчины проста и понятна. Все его избранницы – женщины красивые, ухоженные, талантливые, умные, достойные. Именно такие люди должны населять планету. И в этом смысле он просто сеятель породистого поколения. Конечно, у него бывают разные связи, но дети только от самых лучших. Что касается воспитания малышей – у него нет на это времени. Обеспечить столько женщин и детей задача не простая. Это и так у него отнимает много времени.

По моей теории, – продолжает Филипп, – семья – рудимент. Сейчас переходный период от традиционной семейной ячейки к оптимальной форме существования разнополых людей как отдельного, полноценного члена общества. Женщины и мужчины не должны быть связанными никакими узами, это ограничивает их возможности и закрывает горизонт их развития, лишает мир сотни и сотни достойных людей оставлять свой уникальный генетический код из моральных соображений: нести верность одной избраннице или избраннику. Чушь какая. Так всегда было мужчина оставляет за собой большое количество детей для выживания именно своего рода. Поэтому человечество выжило. Все ограничения из-за сохранения псевдо семейных ценностей усложнили людям жизнь. Измены были и будут, только делается это сейчас тихо и скрытно. Но они никогда не прекращались. У людей крыша течет от навязанных им моральных кодексов. Но они продолжают держаться принятых стандартов. И в результате – мучительные разборки, дразги и другая сентиментальная, бесполезная чепуха.

Почти целый час Филипп высказывал, раскрывал и описывал свою точку зрения на жизнь пары, их детей и скрытые возможности, которые есть у свободных друг от друга и семейных

обязанностей людей. Среди прочих – сохранение энергии в мужской батарее, которая не тратится на решение бытовых задач и психологических хитросплетений. Такой мужчина всегда готов и способен сделать женщину счастливой. Во всех смыслах.

Почему я об этом вам рассказал? Мне стало интересно, много ли моих читателей придерживаются такой же точки зрения, что и Филлип? Будет интересно почитать разные мнения. Особенно, взрослых женщин и мужчин, которые живут семьей не первый год. Что думаете вы?

## Пластиковая женщина

**Бесчувственная, без эмоциональная женщина задает мне вопрос: «А что такое чувства? С чем их едят?» Сам по себе вопрос в тупик не ставит. Он может быть защитной реакцией на открытый вопрос. Так бывает. Но ситуация, когда женщина пришла за советом, как быть с молодым человеком и отгораживаться от собственных ощущений – весьма сложный и тонкий процесс. Он продиктован многими причинами – самая важная из них, на которую следует обратить внимание – чем продиктован интерес к человеку? Его статусом, физиологией, удобностью, перспективностью, чем-то еще?**

На очень простой вопрос психолога: «А где то, что вы к нему чувствуете на самом деле? Что ощущаете, когда смотрите на него, что с вами происходит, когда вспоминаете милые моменты в жизни, что чувствуете, когда вы держитесь за руку?» Оказывается, эмоций нет. Исключительно прагматичный подход.

Стали говорить с девушкой о том, кто ей и почему нравился раньше? Все дело в том, что не только конкретно к этому человеку чувств не возникло. Их вообще никогда не было. У меня, как у психолога, который работает с эмоциональной, чувственной сферой, когда каждый вопрос о любви и ее оттенках – такое признание – вызывает сожаление.

А у Алены вопрос прямее некуда. Она захотела устроить жизнь, засобиралась замуж, но ее избранник зарабатывает недостаточно для того, чтобы вести самостоятельный от родителей образ жизни. Алена сама не работает. Она на содержании родителей. Студентка. Но и после окончания ВУЗа планирует пару-тройку лет «потусить на воле». Молодой человек демонстрирует решительность и отвагу. Работает сутки напролет, много учится. Он целеустремленный. Это раздражает Алену. Ведь она, как говорит, живет одиножды. И должна получать все впечатления от жизни прямо сейчас. Но ее молодой человек не способен ей организовать пребывание зимой на Бали: «Что это за отношения, которые не приносят удовольствие и не решают мои проблемы?» – цитата.

Ей совсем не интересно, чем живет ее молодой человек, что ему интересно, что хочет в жизни и чем живет он. Она не смогла ответить ни на один из этих вопросов. У нее подход предельно циничный: «А мне это нужно знать? Как это поможет мне жить так, как я хочу?»

В последнее время все чаще стали приходиться на консультацию молодые женщины, которых я про себя называю «пластиковыми». Они лишены способности проявлять эмпатию, они не понимают слово «привязанность», они совсем не умеют «видеть людей». Единственный человек, на ком они сконцентрированы – они сами. Как их увидеть даже без навыков и опыта психолога? Главный признак – они всегда говорят не к месту, могут встрять посреди чужой беседы без повода и не по делу, не вовремя, перебивают, так как вас не слышат и им совершенно безразлично ваше мнение, эмоции и отношение. Они полностью отражают ту манеру поведения, которой научились от родных в детстве. Когда родители отмахивались от забот и волнений малыша, когда не отвечали на его вопросы, не обращали на него никакого внимания. Чаще всего, родители тоже не совсем отдавали себе отчет в том, что как они воспитывают ребенка и как потом в них это отзовется. Их жизнь не была простой. Но именно сейчас, осмысливая истоки «пластиковости», если такая задача возникает у человека, он может переосмыслить и пересмотреть свое эмоциональное состояние.

Научиться чувствовать – важное личное решение. Оно делает жизнь ярче, насыщенной, глубже. Это непередаваемый и ценный опыт для каждого из нас.

Сразу скажу – это долгий путь. Не день, не неделю и даже не год необходимо учиться слышать и видеть мир, свое окружение. Проникаться в собственные душевные настрои, начать

чувствовать своих близких. Не отмахиваться от тревог и сомнений, заботы и печали других людей. И дарить себе радость ощущать мир во всем его многообразии.

В случае со студенткой Аленой она призналась, что ей мама посоветовала – не выходить замуж за молодого человека, который пока не очень много зарабатывает. «Зачем тратить на него жизнь, если он не может тебя полностью обеспечить. Он обязан. Это его главная задача. Как будущего мужа». После разговора со мной Алена сказала, что взяла паузу и ушла подумать.

## **Я молчала, когда мною пользовались**

**Рассказ, которым я собираюсь поделиться – из разряда шок-контента. Особенно чувствительных и восприимчивых прошу пролистывать дальше.**

**Ко мне на консультацию пришла молодая девушка. Чуть больше 20 лет. Студентка московского ВУЗа, миловидная и приятная. Но когда она открыла причину обращения, даже мне, взрослому мужчине, психологу, выдавшему виды, стало не по себе.**



Попытки девушки самостоятельно справиться с ситуацией эффекта не возымели. Она никак не могла решиться обратиться к специалисту, пока воспоминания о прошлом не стали причиной ее ухода в депрессию. Близкий человек, ее парень, уговорил прийти на консультацию.

Воспоминания уносят ее в самое детство, в котором она видит отчима и маму, которые совершали с ней, трехлетней, действия сексуального характера. Это продолжалось долгое время. Пока девочке не исполнилось 10 лет. Она начала понимать, что с ней делают, когда ей было не больше 6 лет. Она сказала матери, что больше не будет ничего делать отчиму по ее просьбе и расскажет об этом учителям, мама засмеялась и ответила: «Тебе никто не поверит, ты сделаешь хуже только себе». И она молчала, терпела и не понимала, что ей делать. Пока однажды вся в слезах, после очередного визита отчима к ней в комнату, не сбежала к бабушке.

Бабушка была в таком ужасе от рассказа внучки, что немедленно обратилась в правоохранительные органы. Но там отреагировали вяло и отговорились, что слова девочки бездоказательны. Девственность не нарушена, да и ладно. Городок, в котором они жили – небольшой. Шумиха и неприятности никому не нужны. Тем более сама по себе педофилия трудно доказуемый факт. Разбирайтесь в своей семье сами.

Бабушка немедленно забрала внучку к себе. С тех пор девочка совсем не общалась с мамой и отчимом. Живет с бабушкой. Но воспоминания о том, что она пережила стали для

нее навязчивой, убивающей мыслью. Она чувствует себя грязной, брошенной и преданной родной матерью.

– Маме нет прощения. Она пыталась поговорить со мной несколько лет назад, что-то бормотал о том, что она не виновата, что отчим заставлял ее и угрожал тем, что бросит ее. Она боялась остаться одна с двумя маленькими детьми от второго брака с отчимом. И вынуждена была согласиться. Мол, ты должна меня понять. Я не могу это ни понять, ни принять. Она же была моей мамой. Мамой маленькой несмышленной девочки, которую использовали как куклу, как неживого человека. Я ее ненавижу, презираю, видеть не хочу. Мне так больно сейчас понимать, что со мной тогда творили два взрослых человека.

– Если бы я могла плакать, возможно мне было бы проще. Но слез нет, только горечь и пронзительная боль, которая никогда не проходит.

– Я пришла к вам чтобы вынуть этот шип из сердца и души, я хочу пережить все это и вычеркнуть, вытащить все из памяти. Хочу быть в настоящем, не ныряя в прошлое. Освободиться от всего, что на меня давит и мешает жить. Нести дальше это больше невыносимо.

### **Психолог Чернышев.**

Любое насилие – вверх бесчеловечности. Разрушение физических, личных границ крайняя степень покушения на личность. Это безусловно вызывает отчаянное сопротивление. Если силы равны. Когда это делают родители или взрослые с детьми, которые от них зависят и не могут отреагировать – это вдвойне жестоко и беспощадно.

К сожалению, по факту прошедшего уже ничего не изменить и не отменить. Задача психолога состоит в том, чтобы вынуть все переживания девушки наружу и снизить, а в идеале, убрать их влияние на настоящее и будущее молодой женщины. Чтобы освободиться ей придется не только прокручивать свои мысли в голове, об этом необходимо проговорить, а значит, еще раз все пережить, только теперь уже в нынешнем возрасте. Это очень болезненно. Но необходимо.

Мы начали терапию в очень щадящем режиме, медленно и постепенно проходя раз за разом болевые точки. Сам по себе разговор – часть сложного устройства человеческой психики. Когда мы проговариваем то, что нас тревожит, мы постепенно снижаем уровень давления воспоминаний, выпускаем пар и освобождаемся от тягостных мыслей и впечатлений. Это не быстрое действие. Очень часто бывает так, что собеседнику нужно чтобы его выслушали и поняли, посочувствовали. Поэтому психотерапия работает в нескольких направлениях – слушать, слышать, помогать поддерживать разговор и направлять его в нужное русло.

Девушка почти ни с кем не делилась о том, что с ней произошло. Когда над ней посмеялась мама, которая запретила ей говорить о том, что с ней делают родители в детской, она сделала вывод, что она в полном одиночестве. И ее никогда никто не поймет, более того, станет обвинять в том, что произошло только ее саму. Сам по себе процесс открытия глубоких и сильных эмоций для каждого человека весьма сложная процедура. Но когда появится первый результат – реальное облегчение, которое человек чувствует даже физически – энтузиазм к разговору и осмыслению начинает расти и крепнуть. Не говоря уже о том, что высвобождая энергию, которая помогает в постоянном режиме удерживать негативное состояние – у человека появляются силы для новых ощущений и чувств. Если говорить одним словом – девушка сейчас в состоянии перезагрузки.

Почему я рассказываю об этом. Еще раз хочу напомнить читателям – как важно говорить с теми, кто вам важен. Если у вас не получается – обращайтесь к специалисту. Не носите в себе свои переживания и боль. Не загоняйте себя в тупик.

Несколько лет назад в социальных сетях волна признаний девушек, которые пережили насилие: дома, на работе, на улице, привела в изумление широкую публику. Догадываюсь, что это только верхушка айсберга. Почему-то многие считают, что это глубоко личная история, которую нужно надежно скрывать за семью печатями. Это стыдно. И как аргумент – девушка

сама виновата. Категорически не согласен. Ни одна история с физическим насилием не прошла бесследно для жертвы. В отличие от агрессора. Который через мгновение забывает о происшествии. А поэтому готов повторить. Увеличивая чьи-то страдания и несчастья.

По нашим, человеческим правилам никого нельзя бросать в беде. Очень часто оставшись один на один человек, попав в подобную ситуацию не способен сам справиться с потрясением. Но общество наложило вето на открытое обсуждение проблемы. Считаю, именно такая ложная «стеснительность» замораживает тему и создает потенциальную возможность повторения подобных историй и впредь.

## Как перестать покупать впрок ненужные вещи

Валентина говорит о себе, что она не шопоголик. Но привычка затаривать все полки дома – у нее давно и всерьез. Недавно она разобрала свои закрома и буквально расплакалась. Коробки средств для уборки, зубной пасты и щеток, купленные по акции, стиральный порошок, туалетная бумага и освежители забили все антресоли, три шифоньера одежды, которые она даже еще ни разу не надела, крупа, растительное масло, мука – стоят рядами на кухне и, кажется уже подлежат утилизации. Валя призналась, вещи уже давят на ощущение ее свободы. Такое количество запасов совершенно бессмысленно. Но почему-то она упрямо продолжает и продолжает покупать! Попытки писать списки и действовать по заранее составленному плану – потерпели полный крах.



Откуда у меня эта страсть к совершению ненужных покупок? Валентина почти отчаялась разобраться в себе. И мы решили отмотать ее жизнь к началу зарождения привычки делать запасы.

Все советские мамы, пожалуй, без исключения, вынуждены были покупать рулоны туалетной бумаги столько, сколько дадут на руки, выстаивать огромные очереди за молочными продуктами, мясом, сырами, крупами, смахивать с прилавков вещи, даже особо не разбираясь

нужны они в данный момент или нет. Потому, что во времена их молодости дефицит было самое популярное слово.

Даже когда появилась финансовая возможность, продукты и вещи в избытке, а торговых центров столько, сколько людей, все равно, страх что чего-то когда-то исчезнет, пропадет, не достанется – передался от поколения к поколению. Он так глубоко въелся и закрепился, что освободиться от него может не всякий. Важно увидеть, что этот страх у вас на неосознанном уровне. Автоматизм случился и отработан. И сейчас становится навязчивой и бесполезной идеей.

Проведите инвентаризацию. Какие вещи и предметы вам точно нужны? Недавно разговаривал с другом, который убирал квартиру после похорон матери. Разгребая ее шкафы, он находил удивительные вещи – спрятанные в мешках трухлявые постельные принадлежности в упаковках, не использованные. Засохшие, не раскрытые крема для тела и лица, коробки с конфетами, которые превратились в песок. Много из того, что его мама собирала и берегла на всякий случай. Случая не случилось. Но закрома были полны всякого испорченного барахла.

Полная проверка на надобность поможет значительно сократить свое представление об их необходимости. Я даже поставил свой эксперимент – разобрал туалетные принадлежности в ванной и увидел, что мне по сути нужно всего несколько предметов, остальное – забивает пространство.

Хорошо помогает отработка привычки раскладывать все по местам, не запихивать и не рассовывать лишнее по разным углам и свободным местам. Когда еще работала Икеа – заметил их подход к содержанию и хранению вещей. Нам, по сути, действительно каждый день нужно не так много предметов, чтобы оставлять их у себя дома, с мыслью, что может когда-нибудь это понадобится. Создавать удобное место для жизни – это целая наука. И мы изучаем ее всю жизнь.

Каждый год я тоже проверяю свои закутки, шкафы и антресоли. Несмотря на свой прагматичный подход у меня скапливается столько всего лишнего, что я собираю коробки и мешки для раздачи и отдачи. Иногда, спонтанные покупки случаются и у меня. Понимая это, привожу свое пространство в порядок. Особенно это актуально накануне Нового года.

Валентина недолго сопротивлялась идее инвентаризации. Она рассказала позже, что вынесла из дома несколько мешков вещей, которые отвезла нуждающимся. Старые журналы и газеты сдала в приемник макулатуры. Туда же ушли коробки ненужной документации, которая накопилась за годы. Выбросила старые, ненужные ковры, которые плесневели на балконе, перебрала крупу и ужаснулась, она вся была тронута молью, тоже все ушло на помойку. В общем, она провела большую работу и сказала, что чрезвычайно довольна. Страх остаться без припасов пока не покинул ее окончательно, но ее впечатлило, сколько денег она «спустила в унитаз», когда выкидывала испорченные и просроченные продукты. Говорит, что зацепилась за эту мысль, посчитала, сколько финансов было потрачено зря и постоянно держит эту сумму в голове. Чтобы не было соблазна брать с полки на всякий случай все, что идет по акции.

Кстати, возможно и вам пригодятся жизненные наблюдения, которые мы применили в ситуации с Валентиной. Попробуйте. Ведь в каждом из нас так или иначе сидит тот самый советский человек, который стоял в очередях за самыми элементарными вещами и до сих пор испытывает желание решить задачу прошлого в настоящем и будущем.

## **Внучка не хочет принимать мою новую любовь**

**Она считает, что я предала память ее дедушки и пытается запретить мне встречаться с моим избранником.**



Моя дочь и зять погибли в аварии. Мы с мужем забрали нашу маленькую внучку к себе. Муж зарабатывал очень хорошо, а я решила воспитывать малышку. Ушла с работы и прошла вместе с ней садик, школу, выпускной и поступление в Университет. Несколько лет назад мой муж внезапно умер. Мы долго горевали. Но передо мной встал вопрос, на что жить. Ведь я

тогда не работала. Меня взяли сначала из жалости на предприятие, которым руководил мой супруг. Но со временем меня повысили из «принеси-подай» до руководителя отдела. Я пожизненная отличница и усердно работать умею. Как только мы справились с финансовыми затруднениями, и наша с внучкой жизнь начала приходить в порядок – новое потрясение. У меня случился служебный роман. Да такой, что я сама в некоторой растерянности. Мы влюбились друг в друга как подростки. Моя внучка нас называет – крышотечные.

Мы переписываемся в телефоне, звоним друг другу в видеочат. Он приходит к нам в гости с цветами и сладостями. На лето мы поехали в Крым, отдыхать. Я просто летаю на крыльях. И все бы хорошо, но внучка в последние недели устраивает мне головомойку. Говорит мне столько гадостей, что я в полном недоумении.

Недавно она мне заявила, что я всю жизнь прожила за спиной бабушки и не знаю жизнь. Что мой кавалер обычное недоразумение. И что мне пора подумать о старости, а не крутить романы на стороне.

В общем, она рассуждает так же, как бабушки соседки на скамейке у подъезда.

Время от времени она устраивает мне разбор полетов и пытается мне доказать, что я глубоко заблуждаюсь относительно своих и его чувств. Что он меня обязательно бросит, я ему надоем. Потому, что я слишком правильная, нудная и щепетильная старушка, а его статус и возраст ему еще позволяет выбирать женщин получше, чем я. Это обидно. Да, я не молода. Но умею следить и ухаживать за собой.

Я понимаю, что она беспокоится обо мне. Но я никак не могу ей объяснить, что даже в моем возрасте чувства бывают сильными. Я не боюсь открываться миру. Что наши отношения не блеф и не попытка убежать от одиночества. Он вдовец, я вдова, мы пережили много в наших жизнях и теперь у нас есть возможность и желание подарить друг другу нежность, любовь, внимание, теплоту. Что я по-прежнему люблю ее деда, но продолжаю жить.

Но она говорит, что все это – романтическая чепуха и я обязательно прозрею, но будет уже поздно.

Так заканчиваются наши с ней душераздирающие беседы. Я от них устала. Внучка непреклонна. Она, правда, свое истинное чувство моему избраннику пока не демонстрирует. За что я ей благодарна. Но как же сложно пережить то, что моя девочка меня не понимает и не поддерживает.

### **Психолог Чернышев.**

Поддержка и участие близких в личной жизни – важная составляющая, но не решающая.

Часто родные против выбора одного из членов своей семьи. И пытаются даже управлять человеком, считая, что последнее слово за ними и оно самое верное.

Но нет – вашу жизнь вы проживаете сами.

В данной ситуации девушка, очевидно, пытается защитить бабушку от возможной будущей душевной раны, которую ей, как она считает, может нанести бабушкин избранник. Бесплезно каким-то образом влиять на внучку. Да и бессмысленно. Важно самой женщине для себя решить готова ли она к этим отношениям. Что она от них ждет и к чему стремится. Возможно, страх, неуверенность и недоверие самой себе – проецируются на внучку, и она всего лишь проговаривает то, о чем думает и чего опасается ее бабушка.

Жизнь не прямая дорога, как бы мы не желали простых решений – они не приходят, если к ним не обращаться.

Дайте себе шанс снова быть счастливой, любящей, любимой.

## **Перед выбором: «Бывший муж подруги сделал мне предложение»**

**Светлана очень взволнована. Она беспощадно тербит свое кольцо на пальце и вжимается в кресло, как будто хочет спрятаться. От всех. Зажаться в угол, чтобы ее не видели. Разговор у нас не простой.**



– У меня есть подруга, назовем ее Анна. Несколько лет назад мы всем курсом отдавали ее замуж на прекрасного парня, там была невероятная любовь и это была очень красивая пара. С Аней мы очень хорошие подруги. Были. Но тогда, мы были не разлей вода. Когда она вышла замуж мы над ней подшучивали, что теперь ей будет не до нашей могучей кучки старых дев.

Анна и правда, все время отдавала семье и своему мужу Сергею. Мы редко виделись, мало общались. Когда закончили учиться – все разбежались по своим работам и интересы изменился и круг общения.

Год назад я перекусывала в кафе недалеко от офиса и увидела Сергея. Он зашел попить кофе. Мы разговорились. Оказалось, что с Аней он развелся. О причинах не сказал, просто махнул рукой и попросил у меня телефон. Я не подумав дала. Мы разбежались каждый по своим делам. А через несколько дней он позвонил и пригласил на прогулку вместе с друзьями загород. Почему-то я обрадовалась. И не пожалела, это была прекрасная поездка. Так у нас и завертелось. Через месяц мы начали жить вместе. А еще через полгода он сделал мне предложение. И тут до меня дошло, что я ведь предательница. Ведь это хоть и бывший, но возлюбленный моей подруги, бывший, но законный супруг. И мне стало страшно за себя. Когда мы начали встречаться я уговаривала себя, что те отношения в прошлом, мне же сейчас хорошо. И пусть будет так. Сейчас все изменилось. Мы вышли на очень серьезный и важный уровень в наших жизнях. И я испугалась. Всего: нужно принимать решение, нужно будет пройти объяснения с подругой рано или поздно, меняется мой статус, я не знаю, почему ребята расстались, понравится ли мне Сергей в качестве мужа. От всех этих мыслей я начинаю паниковать. Они меня просто парализуют, мучают. Что мне делать?

## **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.