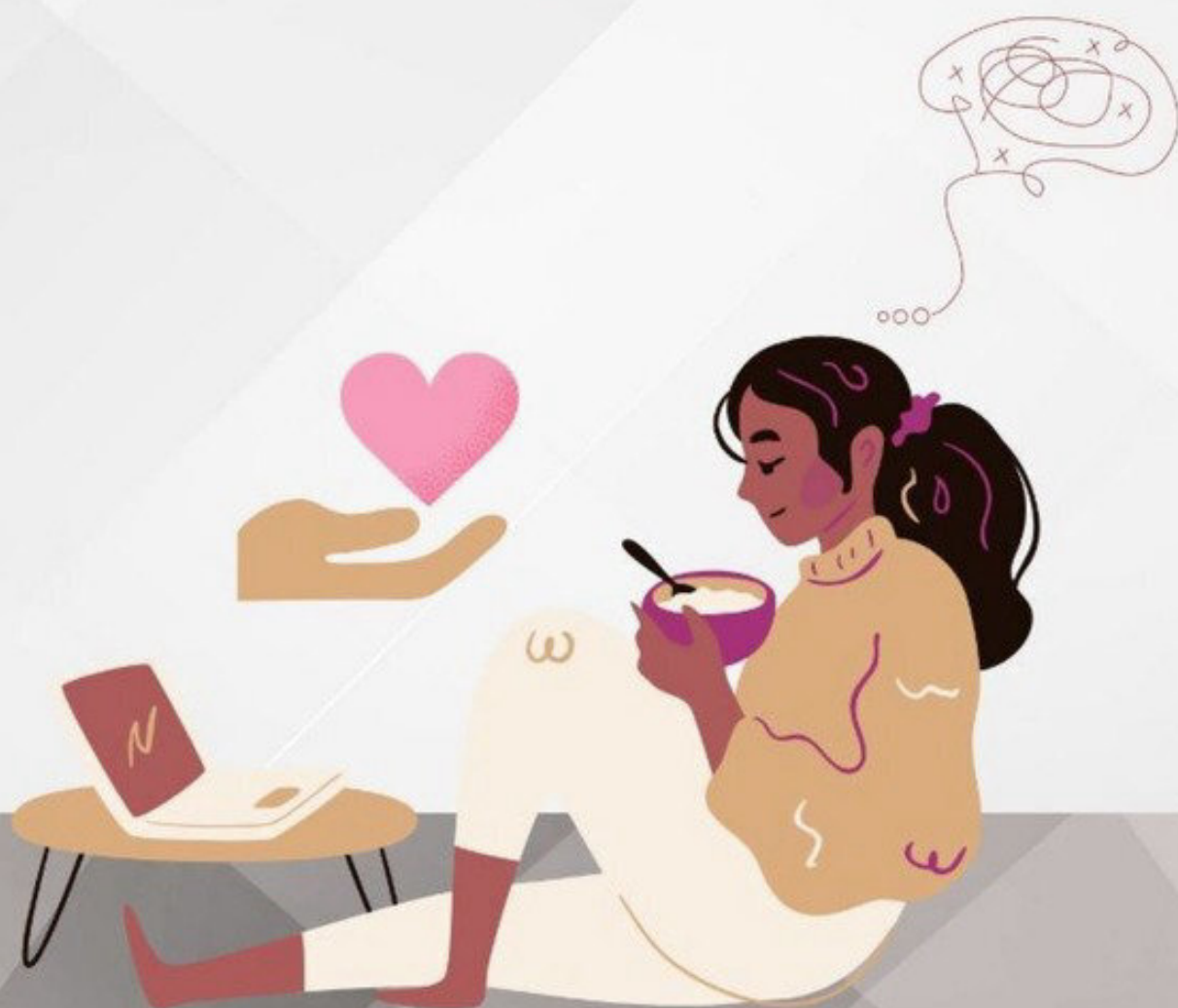


18+

НАТАЛЬЯ ОРЛОВА

ИЗ БЕСЕДЫ С ПСИХОЛОГОМ



**Как распаковать свои
чувства**

И СМЕЛО ГОВОРИТЬ О НИХ

Наталья Орлова

**Из беседы с психологом. Как
распаковать свои чувства
и смело говорить о них**

«Издательские решения»

Орлова Н. В.

Из беседы с психологом. Как распаковать свои чувства и смело говорить о них / Н. В. Орлова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-655016-2

Мини рассказы или, как я их ласково называю «новеллы», родились в ходе профессиональной деятельности и обычных встреч с друзьями. Мы проходим знакомые ситуации, и желания у нас зачастую одни и те же. А вот пути порой настолько непредсказуемы, что фантазия так не завернет, как жизнь. Посещаете вы психолога или боитесь сделать этот шаг? Книга в диалоговом жанре вам придется по душе и по нужде. Читайте, узнавайте себя и оставляйте отклик. Быть может, как раз в нем кто-то другой увидит себя.

ISBN 978-5-00-655016-2

© Орлова Н. В.
© Издательские решения

Содержание

Собирательный образ новелл	6
Может ли психолог за раз разрешить все мои невзгоды?	7
Что за чертовщина	8
Адекватная	10
Как понять, что я чувствую?	13
Я не знаю разводиться мне или нет	16
Как сказать, чтобы услышали	18
Он меня не любит	21
Ненавижу своих детей	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Из беседы с психологом Как распаковать свои чувства и смело говорить о них

Наталья Викторовна Орлова

© Наталья Викторовна Орлова, 2025

ISBN 978-5-0065-5016-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Собирательный образ новелл

Если у вас есть время ныть и жаловаться, значит у вас найдется время что-то с этим делать.

Сегодня меня унесла мысль о том, что я люблю больше всего на свете! И что бы вы думали? Писать!

Печатать, писать рукой, как угодно, главное выгружать свои мысли. Я чувствую подъем сил, энергии и чувство, что именно это и есть моя жизнь, миссия, мое предназначение, и как бы оно не называлось. Но именно то, ради чего я рождена. Уф!

Дух захватывает от таких откровений.

Замечала я и ранее, что подобные диалоги сами по себе тусуются у меня в голове. Но мне не удавалось их отследить сначала и до конца. Нужно было чем-то себя занимать важным.

А тут расписалась, спасибо вдохновению и вам! И оно пошло, я просто хватаю строчку и диалог сам собою образуется. И я позволяю героям жить своей жизнью. Это восхитительно. И я такой сторонний наблюдатель. Даже не всегда успеваю обдумать цепочку смыслового потока, а он уже и сошел на нет.

Господи, благодарю за открытие дара. За возможность его увидеть, услышать и быть ему преданной.

Поэтому спешу успокоить тех, кто заволновался. Все герои моих новелл – это собирательный образ. Результат моего внимательного отношения к жизни, обучения психологическому консультированию, опыта ведения консультативной практики, а так же всех знаний от ведических до психотерапевтических. А то решите, что я описываю людей, которые доверяют мне свою обнаженную душу.

Поверьте, просто в каждом случае есть доля нашей жизни. Уникальной, но так похожей в стремлении стать счастливым и познать себя настоящего.

Обнимаю руками писателя и сердцем душевного обнимателя.

Может ли психолог за раз разрешить все мои невзгоды?

– Может ли психолог за раз разрешить все мои невзгоды?

– Конечно, может.

– Ну, слава Богу!

– А теперь, когда вы успокоились, давайте поговорим.

– Какой интересный подход))

– Отставим немного в сторону психолога и работу с ним. Давайте, что-нибудь такое, что можно потрогать. Тренировки в спортзале. Данный вопрос вы с таким же очарованием можете задавать инструктору по фитнесу, йоге или тем более инструктору, что учит тягать железо. Можно ли за раз накачать себе кубики? Как считаете?

– Ну, да, вряд ли.

– А если я вам скажу, что можно, вы поверите?

– Да, такого быть не может. Это не реально.

– Есть один вариант, и знаете какой? Если человек уже пришел с этими самыми кубиками. На этой тренировке он поддержал еще раз свою форму. Или он без спортзала делает кубики, физическим трудом. Но в целом его образ жизни не поменялся, ведь он уже так живет несколько лет. И в этот раз он может найти что-то для себя новое, определенную технику. А если человек физически рыхлый, способен ли он за раз добиться такого результата, как считаете?

– Весьма сомнительно. Он даже не знает с чего начать. И на самом деле мало вероятности, что станет это его образом жизни? Ведь здесь нужна сила воли, особенно когда через пару недель наступает откат.

– Каждое слово подходит и под работу с психологом. Если ты уже прокачанный, тебе сказали в какую сторону внимание направить, и ты сам все понял. А если ты дебютируешь, то ты даже не знаешь, что чувствуешь. Тем более как это и для чего. И начинаешь сопротивляться, отстаивать свое привычное негодование.

– Да, принять, что в твоей жизни только ты герой и антигерой – это не так-то уж и просто. И получается не с первого раза.

– Всё верно.

– Всё ясно.

Что за чертовщина



– Что за чертовщина? Я в состоянии непонятного волнения.

Нет, не так. Всё нормально. Куда опять меня понесло? Что опять у меня в голове?

Может вы зажрались, матушка? Всё ведь хорошо. И семья, и дети, и работа. Дом и денег хватает. Разве я плохо живу?

Да, честно, получше некоторых. А есть такие варианты, которые о моей жизни даже и не мечтают.

Но ведь я не чувствую себя счастливой. Вот и сразу слезы. Они даже не крадутся, они нагло смывают маску «всё нормально». Но никто не понимает и не поймет, что в моей жизни может быть что-то не так. Боже, какая жуткая тоска. Какая пресная жизнь. Есть ли выход в хоть малюсенький яркий фрагментик.

Хватит, я убегаю в соц. сети. Мне нужно что-то отыскать. Всё, я больше не могу варить эту баланду. Господи, дай мне сил найти выход.

А может это поможет? Жутко сомневаюсь. Опять будут меня залечивать, что да, всё нормально, не парься. Хотя нет, не похоже. Не попробую – не узнаю. Что я могу потерять? Свою прежнюю жизнь. Но я уже готова на всё. И даже на это.

- Алло.
- Здравствуйте.
- Это Наталья Викторовна? Вы психолог?
- Да, все верно.
- Мне нужна ваша помощь...
- С удовольствием помогу...

Обнимаю вас ветром перемен, мои волнительные и такие настоящие.

Адекватная

Важен каждый путь, но лучше знать, куда идешь.



- Добрый день.
- Здравствуйте.
- Я боюсь идти к психологу.
- Это ваш первый визит?
- Да. И мне страшно.
- А чего именно вы боитесь?
- Ну, что попадется какой-то неадекват.
- И что может случиться самое страшное?
- Ну, например я ему скажу, что вот парень не хочет на мне жениться, а у нас уже с ним ребенок. И психолог начнет на меня гнать.
- Это как?
- Ну, мол, ноги раздвигать научилась, а отношения строить нет. И что ты теперь от меня хочешь?

- Вы действительно считаете, что в этом заключается работа психолога?
- Ну, так-то понимаю, что нет. Даже смешно стало. Ну, вот или скажу, что мне сложно устроиться на работу без образования, а он мне скажет – так иди учись. И что мне делать?
- А как вы сами считаете?
- По-хорошему бы да, стоило пойти учиться. Но не хочется.
- А чего хочется.
- Ну, чтобы муж такой богатый был и денег мне много давал, а я бы ничего не делала.
- Вы были бы счастливы при этом?
- Да, я такая фоточки делаю. Там на маникюрчик хожу. Шмотки всякие покупаю, в ресторанах зависаю.
- О, это наверное ваша идеальная жизнь?
- Да.
- И сколько бы вы так могли прожить?
- Да, всю жизнь.
- А что бы вы могли дать своему мужчине?
- Секс, а что ему еще надо? И не парила бы ему мозги.
- А у вас есть партнер сейчас?
- Да. Ну, тот самый, от которого у меня ребенок.
- И как построены у вас отношения?
- Да, денег не хватает ни на что. А у него вечно какие-то друзья.
- А вы что делаете?
- Ничего, я же с ребенком сижу. Он мужик, пусть он и зарабатывает.
- А он хочет зарабатывать для вас?
- Мало ли что он хочет? Сделал ребенка, пусть теперь его и обеспечивает.
- И вас?
- Ну, конечно, я же сейчас с ребенком, не могу пойти работать. Да, и некуда мне. Я ведь без образования.
- А чего вы хотите?
- Гламурной жизни, я же говорила.
- А что вы для этого готовы сделать?
- Бросить этого своего чудака.
- Так и что дальше?
- Встретить настоящего мужчину.
- А настоящий мужчина он какой?
- Ну, такой в татуировках.
- И всё?
- Ой, мне было бы уже достаточно. Ха-ха-ха. Ну, такой накаченный. На крутой тачке.
- На какой-то конкретной?
- Да, на большой.
- Камаз?
- Ну, нет вы что? Где я и где Камаз?
- Это да. А чем вы хотите очаровать такого накаченного, татуированного красавца?
- Ну, не знаю.
- Давайте, пофантазируем?
- Ну, я такая иду и он подъезжает ко мне. Я сажусь к нему в машину, там кондер, я говорю, как жарко на улице. А он такой, ой, и ты горячая штучка. Ха-ха-ха. И мы едем к нему и там тоже отжигаем.
- А что дальше?
- Ну, встречаемся еще пару раз.

- А потом?
- А потом как всегда, он гасится.
- То есть у вас такое уже было?
- Да, постоянно.
- А как вы думаете, в какой момент ваши отношения начинают идти не туда?
- Ну, наверное, сразу делать минет в машине – это перебор. Или как вы считаете?
- Знаете, у всех по-разному. Вопрос в том, чего вы хотите добиться этим?
- А, ну, я хочу замуж.
- Тогда, наверное, перебор.
- А что ждать, когда на свидание что ли пригласит?
- Как вариант.
- Ага, пока я буду ждать, другая будет не дожидаясь его жарить.
- Мы с другой ничего не сможете поделаться. Мы ведь сейчас о вас.
- Ну, да, я хочу замуж. Но честно вам скажу, меня вообще на свидание ни разу не приглашали.
- Может не успевали просто. Вы ведь вон какая хваткая.
- Ой, это точно. Я сама подкачу и приглашу куда надо. Блин, а что, так не правильно?
- Всё зависит от того какую вы ставите цель. И если замуж, то для чего?
- Да, чтобы уже не скакать с х.. на х..
- А ваш парень?
- Да, мы и не живем считай вместе. Он то придет, то нет его неделями. Нет, он не вариант.
- А как вы думаете выглядит девушка, которую хотят взять замуж?
- Ой, ну она такая... какая-то.. не знаю. Кто из моих подруг замужем, они все разные.
- И не то, чтобы я хотела так замуж, как они. Короче все по залету.
- Так бывает. Но ведь вы хотите иначе?
- Ну, да, чтобы с этими со свиданиями, как вы говорите. Там гуляниями за ручку. Но сами посмотрите: где я, а где гуляния за ручку? Я даже не знаю о чем говорить на этих свиданиях.
- У вас есть время подготовиться, если вы действительно этого хотите.
- Ну, короче буду читать Евгения Онегина вместо тик-тока. Представляю, как я очарую своего спутника, а он мне в ответ письмо Татьяны наизусть. Ох, устроим баттл в литературном кружке.
- Это будет весьма филигранно!
- Ну, да типа того!
- Как вы себя чувствуете?
- Да, норм. Хотя в кое-то веки пообщалась с умным человеком.
- Благодарю, мне приятно.
- И кстати, вы совсем не страшная и адекватная.
- Вот за это отдельное спасибо.
- А я ведь, правда, никогда не задумывалась, о чем говорят на свиданиях. Как одеваться, чтобы тебя не хотели иметь, а хотели дружить. Прямо мозги закрипели.
- У вас как раз сейчас есть на это время. Вы – умничка. С вашей целеустремленностью всё у вас получится.
- Вот спасибо. Наберу еще.
- До встречи.

Как понять, что я чувствую?



- Здравствуйте, хорошо меня видно слышно?
- Добрый день, да хорошо, а меня?
- И я вас вижу замечательно. С чем сегодня вы ко пришли?
- Даже не знаю, я так боялась опоздать. Торопилась сильно, что мыслей про какой-то запрос даже не было.
- Хорошо, Отдышитесь. Что вы сейчас чувствуете?
- Да, ничего все нормально. У меня столько дел в голове.
- А что происходит у вас в теле?
- Наверное, бьется сердце, слюни выделяются.
- Может еще что-то?
- Никогда об этом не думала. Работает желудочно-кишечный тракт. Я же недавно перекусила так плотненько.
- И что после перекуса наступило?
- Да, как всегда немножко зависания. Но мне рассиживать некогда, встреча была запланирована, поэтому сразу на нее. Там буквально 30 минут и вот я здесь.

- А что вы делаете вечером?
- Приезжаю домой, там дети с уроками и всякими разговорами. Пока переоденусь с мужем парой слов перекинусь. Приготовлю ужин, заодно обед и привет. Сил остается только прыгнуть в душ и отдохнуть часик, чтобы меня никто не трогал.
- А как вы отдыхаете?
- Лежу под одеялом в телефоне. Почитаю, полистаю что-нибудь.
- Это соц. сети или что-то конкретное?
- Уже не до конкретики. Так чужую жизнь посмотрю. На свою то времени нет.
- А вы хотели бы чувствовать свою жизнь?
- Наверное.
- А вообще, какие вы чувства знаете?
- Ой, вы так спросили, я даже и не знаю.
- Попробуйте вспомнить.
- Радость – это чувство?
- Да. – Тогда радость, грусть, разочарование, смирение – это ведь тоже чувство? Даже не знаю, какие еще бывают.
- А когда вы последний раз испытывали радость?
- Ох, когда? Даже не знаю.
- Тогда скажите, как проявляется радость? Человек, когда радуется он какой?
- Улыбается или даже смеется, глаза такие открытые, лучатся. Он может припрыгивать, как ребенок, когда на новый год подарок достает.
- А что у него в это время происходит в теле, как думаете?
- Сердце колошматит. Там все в ритме Бам-Бам!! И вообще, наверное, радостные люди не болеют.
- Это почему?
- Да, им некогда, там этот ритм разгоняет все загоны.
- Вы даже сейчас сами заулыбались.
- Да, я вспомнила, как на работе мне внезапно курьер принес огромный букет цветов.
- От кого?
- Ну, от поклонника.
- И что вы при этом почувствовали?
- Да, все вот эти Бам-бам-бам.
- А что вы сделали?
- Я села с каменным лицом. Я не имела права показать свою радость. Иначе бы это было ого-го! Коллеги бы меня не поняли.
- А так коллеги вас поняли?
- Да.
- После работы, я конечно обсудила все с подружкой. Но вот, чтобы так прыгать от счастья, как ребенок, этого не было.
- А в виде чего, какого образа, в вашем теле эта радость появилась, готовы описать? Можете закрыть глаза, чтобы было лучше почувствовать.
- Да, это такой белый светящийся шар.
- Какой он консистенции и температуры?
- Мягкий и теплый, как шерсть кролика.
- А что он вам дает?
- Он меня согревает, хм, странно, но он меня успокаивает. Как будто обнимает меня.
- Побудьте в этом состоянии, пусть оно вас наполнит полностью.
- Даже пальчики на ногах согрелись, это удивительно.
- Вдох-выдох. Подышите сколько вам необходимо...

(спустя время)

- Теперь возвращайтесь, можете открыть глаза. Как вы себя чувствуете сейчас?
- Это очень необычно. Такое состояние, будто я выпалась.
- А как ваши дела в голове?
- Они отступили. Знаете, как на паузе. Я что поняла, вот если так мне научиться отдыхать. Я хочу так отдыхать.
- Да, это практика. Даже пятнадцати минут в день будет достаточно. Направить ваше внимание с внешних источников внутрь своего тела.
- А что это даст, кроме расслабления?
- Вы научитесь ощущать в теле в какой момент пришла эмоция. Куда следует ее направить. Вы станете проводником, а не складом для своих чувств.
- Чувство пришло для того, чтобы отправиться дальше, а не стухнуть в моей голове, так и не добравшись до тела.
- Да, вы философ.
- Даже не знаю, откуда это? Надо же было так расслабиться, чтобы войти в поток знаний. Можно, я немного посижу? А то ног не чувствую.
- Конечно, сидите, вы ведь у себя дома.
- Ой, точно, а показалось, что я рядом с вами!
- Да, такой магический эффект присутствия.
- А обида – это же тоже чувство?
- Вы абсолютно правы, но давайте сегодня ограничимся радостью.
- Да, да. Это было великолепно.

С первого раза вряд ли получится успокоить рой мыслей и направить внимание в тело и ощущения в нем, но когда практика становится постоянной, а затем переходит в образ жизни, то важно становится каждое чувство, возникшее в голове, сердце и теле. И вместе с этим приходит понимание от чего оно, для чего, и что с ним делать.

Я не знаю разводиться мне или нет



– Я не знаю разводиться мне или сохранять семью?

– Как думаете, сколько вариантов?

– Да, я понимаю, что два. Но если я разведусь, я буду себя съедать из-за того, что не берегла семью. У нас куча детей. И мне горько даже подумать о том, что они будут без отца или без меня. Хотя это совершенно исключено. И вариант все оставить, как есть, меня убивает. Это ведь значит так и прожить всю жизнь в этом состоянии загнанной лошади. Человек – обслуга. Больше я себя никак не чувствую в семье, да, даже не только в семье, а вообще в жизни. Я ненавижу того, кто придумал зеркало. Да, что уж там, я порой ненавижу всех. И что самое для меня трагичное – я срываюсь на детей. А потом жру себя за это. Я в тупике, я в жутком тупике. Настолько, что уже просто лежу без сил, нужно что-то делать, а я не могу. Я не понимаю зачем. Я не вижу никакого будущего. Я хочу спать днем, а когда приходит время сна, я не могу уснуть. Я хочу избавиться от детей, от родителей.

– А они что же?

– Да, тоже, та еще поддержка. И от всех этих друзей с их позитивным настроем. Я одна в своей безысходности.

– На вас великая ответственность. Дом и дети. Это та работа, за которую не принято платить, которую не принято считать чем-то сложным и трудным.

– Да-да-да. Только и слышу, да что ты там делаешь? Посуду помыла, да белье постирала. А потом лежишь смотришь свои сериальчики.

– Это обидно, когда обесценивается ваш труд.

– Это очень обидно. Меня никто не понимает.

– А как бы вы хотели?

– Я вообще бы хотела развестись.

– Со всей семьей?

– Мне страшно признаться и стыдно, но порой, да, я просто хочу убежать от всего этого.

– Вот вы и убежали. Вы большая умничка. Вы сделали свой первый шаг. Ваше состояние называется «материнское выгорание». Вы безусловно любите своих деток, но на самом деле, одной без помощи справляться довольно таки тяжело. И дело не в том, что это тяжелая физическая нагрузка помыть или убрать или приготовить. Нет, дело в том, что детям свойственно постоянно говорить. А еще они тянутся к маме, как к источнику света и любви, и если мама не наполнена, она очень быстро истощается. Детки затискивают ее. Но женщина начинает себя винить, что она плохая мать и хозяйка. Уж не говоря о том какая она жена. Зачастую муж уходит на третий план. И оно понятно – женщина рассуждает, так, что он то взрослый, может о себе позаботиться, а детки маленькие и могут погибнуть без должного ухода. И все правильно. Только зачастую всплывает но!

– Муж требует внимания, и обижается, как ребенок. Я жду от него помощи, а он обижается. Вот где мне силы найти еще его успокаивать?

– Наверное это будет уже перебор.

– А как тогда?

– А ваш муж в курсе, что вы устаете? Что вам нужна помощь?

– А что так не видно?

– Вообще-то нет. Вы же справляетесь.

– Да. Точно. А что он не может догадаться?

– А вы что не можете догадаться, что сегодня можно полы и не мыть, попросить бабушку посидеть с детьми. А самой погулять, отдохнуть, чтобы вечером помурлыкать с мужем. Он же наверняка вам об этом намекал? Со стороны это выглядит забавно?)

– Смешно)) Так выходит, что дело не в разводе?

– А вы как считаете?

– Подозреваю, что в том, чтобы научиться говорить. А вдруг он подумает, что я дура?))

– Не исключено, но не попробуйте – не узнаете))

– Вот научиться бы еще как-то правильно говорить

– Это шикарный запрос на следующую встречу, Как вы сейчас себя чувствуете?

– Я такая легкая. Как будто я выпалась и соскучилась по своим родным. Благодарю вас!

– Да, соскучится – это залог свежести.

– Как заскучаю по вам – я приду. Запишите через неделю))

Как сказать, чтобы услышали



- А есть какая-то практика, как сказать, чтобы меня услышали?
- Давайте разберемся, как вы это обычно делаете?
- Что делаю?
- Говорите.
- Да, как обычно.
- А давайте на реальном примере?
- Хорошо, говорю я мужу. Ну, что, даже не знаю. Например, говорю ему, а он такой. Нет, не сейчас.
- А что вы говорите?
- Сейчас кажется такая обычная житейская глупость. Даже говорить не хочется.
- А почему?
- Мне как-то стыдно, что я вообще такое захотела сказать и теперь тут еще с вами это обсуждаю.
- А часто у вас так бывает?
- Как?

- Хотите что-то сказать, а потом считаете, что это уже не важно?
- О, да постоянно. Вот- вот. Точно, а потом, как понесется все вперемешку, что было важно, что не важно. Все в кучу. А как иначе? Сколько я могу терпеть?
- А что вы терпите?
- Ну, то, что он меня не слушает.
- Это да, наверное, тяжело. Хотя с другой стороны, а как он послушает, если вы не говорите?
- Ха-ха-ха. Да, я говорю, потом, правда.
- А как считаете, он может из этого «потом» что-то выбрать и понять?
- Да, там я уже сама ничего понять не могу, а ему там достается ого-го.
- А могли бы вы этого накопления как-то избежать?
- Даже не знаю. Мне кажется, у всех так.
- А если не у всех?
- Тогда как-то они говорят по другому.
- Давайте, попробуем?
- Что именно?
- Что-то сказать или попросить, пока не скопилось. Вот о чем бы вы хотели попросить мужа сейчас, пока вы спокойная и здесь в безопасном месте?
- Ну, все, я начала волноваться.
- Это значит, вас ждет что-то новое. Представьте, что муж вот здесь на пустом стуле. Он даже не смотрит на вас. Вы так со спины аккуратненько подходите, обнимаете и что вы говорите на ушко?
- Ааа, вы про это! Если так подхожу не в лоб? Как кошка что ли?
- А давайте, как кошка.
- Да, я не знаю даже каким голосом эти кошки говорят.
- Ну, вы же хотите попробовать?
- Боюсь, что он мне скажет: «Брысь, на хер».
- А он может?
- Да, нет конечно. Думаю, он наоборот обалдеет.
- Итак, он обалдевший, а вы говорите:...
- Свет моих очей... Ой, нет, херня какая-то.
- Давайте, как от сердца, попроще.
- Так и говорю: «Сереж, я так устала сегодня, может на ужин закажем что-нибудь домой?».
- И что он отвечает?
- «Да, без проблем, моя кошечка». Ха-ха-ха. Боже, у меня потрясный муж.
- А как вы говорили раньше?
- Вы точно хотите это слышать?
- Вам важно это сказать.
- Я говорила: «Достала меня эта готовка, а ты вот пришел и сидишь, не можешь что ли мне помочь...» ой, и дальше знаете какой-то балаган.
- А чего вы хотите на самом деле?
- Когда я устала, я хочу отдыха и часть дел, чтобы решились без моего участия.
- Отличная фраза, прямо вот так её можете и произносить мужу. Когда вы говорите о том, что вы чувствуете, и что конкретно вы хотите – тогда разговор клеится. И понимание наступает. А когда ваша цель скинуть напряжение через обвинение оппонента, то эффект весьма сомнительный. Происходит эмоциональная разгрузка и непонимание, а что же вообще произошло и что теперь с этим делать. Так что лучше на затягивайте, говорите сразу о том, что пришло на ум и на сердце. Говорите пока вы в состоянии, которое способны контролировать.

- Я буду пробовать. Так стало интересно. И знаете, будто реально выход вижу.
- Это тот самый выход за которым вы и пришли. Вы – умничка. Не всем удастся набраться смелости и сказать даже воображаемому человеку. А у вас получилось.
- Благодарю, отличная техника! В следующий раз тоже про спонтанность принятия выбора хочу поработать.
- Действительно важная тема. Разберем и ее. А сейчас поживите в этом новом состоянии.
- Сейчас как раз с подружками встречаюсь, вот и буду отрабатывать навык проявлять себя в моменте. Благодарю.
- До встречи.

Он меня не любит



- Он меня не любит
- А как вы это поняли?
- Он никогда не слушается и не делает то, что я хочу.
- Прямо никогда-никогда?
- Ну, нет, ну вы же понимаете о чем я!
- Я не понимаю. Я слышу, что вы считаете, что он вас не любит, потому что не слушается и не делает то, что вы хотите, верно ведь?
- Да, все правильно.
- Так может попробовать, чтобы с ним позанимался кинолог?
- Какой кинолог?
- Какой-то хороший, чтобы результат был.
- Вы издеваетесь? Как я это вообще должна мужу предложить?
- Аааа, так мы про мужа говорим, а я по контексту подумала, что про пса.
- Это почему?

– Потому что послушная форма жизни – это про собаку. Она счастлива в послушании и служении через это. А вы оказывается про мужа. Вам нужен муж-пёс?

– Нет, конечно.

– А что тогда?

– Мне нужно, чтобы он меня любил.

– А как вы поймете, что он вас любит?

– Когда он меня обнимет, пожалеет, позаботится обо мне.

– А он этого не делает?

– Практически нет.

– А может он делает что-то другое?

– Ну да, у него золотые руки, квартиру купил, ремонт делает там, и на даче всё сам мастерит. С детьми занимается, деньги зарабатывает, он отличный папка и добытчик.

– Судя по всему, он достаточно делает.

– Да, но мне нужна нежность и романтика.

– А он про это знает?

– Ну, конечно.

– Вы уверены?

– Я так полагаю.

– А исходя из чего?

– Ну, всем же нужна романтика, что нельзя догадаться?

– Я вас удивлю, но на самом деле не всем нужна романтика. И догадаться об этом просто невозможно. Особенно, когда у человека язык любви – это конкретные действия.

– А как тогда ему намекнуть?

– Ой, кончайте вы уже намекать

– А как тогда?

– Ртом в ухо. Просто скажите чего вы хотите.

– Это как-то глупо.

– А не глупо хотеть сделать из мужа собаку и ждать годами, когда он догадается?

– Ха-ха-ха! Я думала, что все вокруг думают также как я. А люди то оказывается разные! Благодарю за просветление. Значит он меня любит сильнее, чем я подозревала. Стоп! А это значит и ему нужны от меня конкретные действия?

– Я не знаю.

– Как же? Вы же сказали, что это его язык любви.

– Да, судя по его действию относительно вас. Но относительно его самого я вам посоветую: «Ртом в ухо».

– А, просто спросить?))

– Вы умничка, всё схватываете на лету

– Благодарю, побежала я.

– До встречи.

– Да, также через неделю.

Обнимаю Вас, трепетные и нежные, умные и разрешающие себя любить.

Ненавижу своих детей



– Мне стыдно.

– За что?

– Мне страшно в этом признаться, но мне кажется порой, что я ненавижу своих детей. Скажите, это значит я плохая мать?

– Давайте, вначале разберемся без обвинений. Тем более, что чувства, какие бы они не были, важны. Так что у вас случилось?

– Мои дети. Они ничего не хотят делать.

– Вообще ничего?

– Ну, нет, хотят сидеть в телефонах.

– А что они там делают?

– Да, откуда я знаю. Бесят меня, что они еще там могут делать? Даже не могут за собой со стола убрать посуду, вообще не помогают мне. В телефонах, в телефонах безвылазно. И я не знаю, что мне с ними делать.

– А что вы сейчас с ними делаете?

– Да, ничего. Когда мне еще что-то с ними делать, я с утра до вечера работаю, потом еще дом, а вы представляете сколько там всего, и у меня домработницы нет, я все это сама. А в выходные дача. Там тоже работы конь не валялся. И когда, скажите мне, еще тут с детьми что-то делать. Да, тем более они уже взрослые.

– Сколько им?

– Пятнадцать и десять.

– И правда дети ваши вполне взрослые, полноценные подростки.

– В том то и дело, а вот помощи не дожدهшься.

– А они знают, что вы ждете?

– Конечно, я каждый день говорю.

– Что именно?

– Ну, что мне нужна помощь.

– А можете продемонстрировать, как это происходит?

– Да, как? Что за глупости. Обычно.

– Давайте.

– Да, я прихожу с работы вся уставшая, а тут у порога грязь, на кухне посуда на столе стоит, поели и оставили, крошки в гостиной, а я говорю, не ходите с едой по дому, кто это будет убирать?

– И вы им говорите...

– Что сложно было посуду помыть? А пропылесосить не догадались? Вот я не забываю вам приготовить и постирать, а вы не помните из-за своих телефонов ничего. Лучше бы вы забыли про них, чем про то, о чем просит мать.

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.