



О чем спросил бы психолог

Вопросы, которые
помогут понять себя
в трудных ситуациях

Ирина Флотская

Ирина Флотская

**О чем спросил бы психолог:
Вопросы, которые помогут
понять себя в трудных ситуациях**

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 159.9
ББК 88

Флотская И. Ю.

О чем спросил бы психолог: Вопросы, которые помогут понять себя в трудных ситуациях / И. Ю. Флотская — «Альпина Диджитал», 2026

ISBN 978-5-00-630846-6

Психологи говорят, что не всегда надо верить первому запросу клиента: вероятнее всего, за ним прячется другая, настоящая боль. Чтобы лучше понять, от чего страдает человек, они проясняют детали его истории. В книге, написанной опытным практикующим психологом Ириной Флотской, вы найдете проясняющие вопросы на самые разные темы, затрагивающие знакомые многим жизненные сложности. Ответы, которые вы будете давать на эти вопросы, помогут вам взглянуть на создавшуюся в вашей жизни трудную ситуацию под другим углом и понять, в чем именно кроется проблема и какие действия стоит предпринять, чтобы найти ее решение.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-00-630846-6

© Флотская И. Ю., 2026
© Альпина Диджитал, 2026

Содержание

Введение	8
Слишком много нюансов	9
Как пользоваться этой книгой	11
Что может стоять за нашими проблемами	12
Что делать, если я подозреваю у себя кризисное состояние	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ирина Флотская
О чем спросил бы психолог:
Вопросы, которые помогут
понять себя в трудных ситуациях

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Редактор: *Сергей Гуков*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Продюсер и руководитель проекта: *Ольга Равданис*

Арт-директор: *Юрий Буга*

Дизайн обложки: *Алина Шевкопляс*

Корректоры: *Марина Угальская, Мария Смирнова*

Иллюстрации: *Марина Бесфамильная*

Верстка: *Кирилл Свищёв*

Иллюстрации на обложке: *Boris SV / Moment / Getty Images*

© Ирина Флотская, 2026

© ООО «Альпина Паблицер», 2026

* * *

Ирина Флотская

О чем спросил бы психолог

Вопросы, которые
помогут понять себя
в трудных ситуациях

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2026

менты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Введение

Базовая информация

- Слишком много нюансов
- Как пользоваться этой книгой
- Что может стоять за нашими проблемами
- Что делать, если я подозреваю у себя кризисное состояние
- Что делать, если я подозреваю у себя травму

СЛИШКОМ МНОГО НЮАНСОВ

Давайте познакомимся. Меня зовут Ирина, и больше 10 лет я занимаюсь психологической помощью. Когда ты работаешь психологом, люди все время задают тебе вопросы и ожидают получить на них простые и понятные ответы. Это происходит не только в кабинете, но и в баре, в салоне красоты или на кружке рисования: «Как понять, что партнер во мне заинтересован?», «Как не сравнивать себя с другими?», «Что психология говорит о моем сопротивлении успеху?». Но простых и понятных ответов у обычного практикующего психолога мало, потому что жизнь состоит из нюансов, а в таких коротких вопросах слишком мало информативных подробностей. В этом смысле мы не выдерживаем конкуренции с известными блогерами разных специализаций, которые предлагают быстрые ответы в минутных роликах.

Но мы очень стараемся! На полках книжных магазинов много популярной психологической литературы. В основном эти книги описывают какую-то одну тему или концепцию: интроверсия, нарциссизм, сверхчувствительность, женская сексуальность, выгорание, депрессия, созависимость, тело, травма от нарциссической матери, травма из-за насилия, теория Фрейда – и это только верхняя полка. К счастью, с течением времени сомнительные книги с яркими заголовками перемещаются все ниже, а самые видные места занимают работы признанных специалистов.

Хорошие книги и лекции о психологии полезны. Они говорят нам, что наши переживания нормальны, и дают когнитивную схему – объяснение, что с нами происходит. Такая схема снимает напряжение: «А-а-а, вот что со мной!» – и иногда предлагает варианты решений. При этом в тексте почти любой психологической книги, как в медицинском справочнике, мы узнаем себя. Некоторые совсем уж ненаучные типологии вообще не отличишь от гороскопов, в которых мы обнаруживаем будто персональные рекомендации, поскольку составлены они очень общо и размыто.

В попытках изучать свои особенности и исследовать свои сложности с помощью моделей мы иногда упускаем важные детали, которые переворачивают ситуацию с ног на голову, а порой и выворачивают ее наизнанку. Например, молодому мужчине в торговом центре становится плохо: его тошнит, у него кружится голова, начинается паника. Позже ему попадает на глаза книга о сверхчувствительных людях, и он, прочтя ее, делает вывод: «Это моя особенность – мне тяжело, когда вокруг много людей и много шума, просто не надо часто ходить по магазинам». Но если расспросить его подробнее, выяснится, что в последнее время в семье проблемы с деньгами, а ребенок ждет дорогой подарок на Новый год, который продается именно в этом торговом центре. Это вызывает сильнейшее, но неосознаваемое напряжение, и человеку становится физически плохо. Да, у него могут присутствовать признаки сверхчувствительности, противоречий здесь нет. Но в данном случае проблема не только в них.

Или совсем простой пример: Маша не делает уборку, говорит, что у нее прокрастинация. Покупает книгу на тему планирования, а у нее на самом деле уже год как продолжается депрессивный эпизод.

Человеческая психика – феномен очень сложный, и ее устройство никто так и не понял до конца; поэтому, если применять к себе какую-то психологическую модель, почерпнутую из книги, лекции или короткого ролика, это далеко не всегда приводит к успеху. Более того, психологи в кабинете тоже не обрушивают весь свой багаж знаний и техник на клиента на первой же сессии.

В сериале «Пациенты» (In Treatment) герой-психотерапевт цитирует психоаналитиков: «Клиент всегда неправ». По своему опыту работы могу сказать, что зачастую это именно так. Не потому, что клиент глупее психолога, а потому, что наше внимание не может охватить все детали. Для первой встречи в кабинете психолога я привела бы такую метафору: клиент при-

ходит к тебе – психологу – и описывает свою проблему, «верхушку айсберга». Рядом с его «корабликом» плавает десяток других айсбергов, в машинном отделении пожар, а клиент без шапки в минус двадцать. Вокруг полярная ночь, ты включаешь фонарь и пытаешься понять, что вообще происходит. В сложных случаях у фонаря время от времени садится батарейка, клиент отчаянно требует инструкцию по борьбе с айсбергами, а пьяный матрос с его корабля кидается в тебя бутылками. В самых сложных случаях айсбергов не существует и все мы в космосе.

Может ли быть так, что кораблик в порядке и человек взаправду видит по-настоящему большой и опасный айсберг, полностью понимает его масштабы и ему достаточно инструкции, как правильно его обойти? Может. Тогда небольшое вмешательство и поддержка специалиста или селфхелп-книга именно об этом айсберге дадут позитивный эффект. Но такое срабатывает не всегда. Часть работы психолога – определить размер подводной части айсберга, а также то, безопасны ли другие айсберги, кто тут капитан корабля. Иначе говоря, «подсветить» те части жизни человека, которые сейчас не в фокусе его внимания, и совместно выбрать, за что имеет смысл браться в первую очередь.

Однажды в своем блоге я начала вместо ответов на вопросы подписчиков предлагать *дополнительные вопросы* – для размышления: о чем следует подумать, чтобы продвинуться в поиске решения. Этот подход оказался эффективным и собрал позитивные отзывы, поэтому я решила объединить вопросы для размышления на разные темы под одной обложкой.

Эта книга будет полезна и тем, кто никогда не обращался за профессиональной психологической помощью, и тем, у кого большой опыт терапии. В первом случае вы сделаете шаг к более широкому взгляду на свою сложность. Во втором – получите вспомогательный инструмент для рефлексии и применения знаний о себе, которые вы уже получили в кабинете специалиста. Предполагаю, что книга может быть полезна и психологам, особенно начинающим: мы тоже люди и тоже можем упустить какие-то важные детали.

Как пользоваться этой книгой

Начиная работать над книгой, я поставила себе задачу охватить и классифицировать все возможные человеческие сложности. Как вы догадываетесь, я потерпела неудачу: реестр проблем, затруднений и бед оказался практически бесконечным. Более того, когда мы жалуемся на проблемы в одной сфере нашей жизни, часто оказывается, что на самом деле страдаем совсем в другой. Для кого-то прокрастинация в итоге окажется признаком проблем со здоровьем, а для кого-то – проявлением отсутствия сепарации от родителя.

Поэтому я взяла самые часто встречающиеся жалобы, за которыми могут стоять очень разные феномены, распределила их по более или менее логичным разделам и написала к ним проясняющие вопросы. Вопросы могут помочь вам «посветить фонариком» вокруг той проблемы, которая вас беспокоит, – и, возможно, в результате вы поймете что-то новое или даже почувствуете облегчение.

Среди проблем, перечисленных в оглавлении книги, вы не найдете таких, которые однозначно связаны с насилием, личностными расстройствами, кризисами. Причина в том, что в этой ситуации нужно не прояснение, а поддержка, безопасность и квалифицированная помощь. Лучше обратиться к специалистам или в центры, которые занимаются именно этими ситуациями.

- Общий взгляд на человеческие сложности и те причины, которые могут за ними стоять, изложены во второй главе. Рекомендую вам ее не пропускать – вполне возможно, что ответ на ваш вопрос уже содержится в ней.

- Вы можете читать всю книгу последовательно – с большинством проблем, описанных в этой книге, время от времени сталкивается каждый из нас. А можете выбирать проблему по оглавлению и переходить сразу к ней.

- Каждый раздел начинается с вводной части: она помогает понять логику вопросов. В ней я привожу примеры – свои, своих друзей и воображаемых клиентов. (Реальные примеры клиентов я приводить не могу по соображениям конфиденциальности.)

- В каждом разделе кроме вопросов для размышления вы найдете примеры ответов. Помните: это лишь примеры и ваши собственные ответы могут выглядеть совершенно иначе.

- Отвечать на вопросы лучше письменно и в одиночестве – так вы дадите себе больше времени подумать.

- Поскольку проблем бесконечное множество, некоторые вопросы могут вообще не подходить для вашей ситуации; просто пропустите их.

- Если какой-то вопрос вызвал у вас больше эмоций, обратите на него внимание – возможно, он для вас особенно важен, даже если вы считаете, что это не так.

- Если работа с вопросами вызвала у вас непереносимые эмоции, постарайтесь обратиться к специалисту. Я очень хотела бы, чтобы с помощью книги любому человеку становилось легче, но, к сожалению, это вряд ли возможно. Иногда нужно больше внимания, наблюдения и поддержки, чем я могу вам дать в этом формате.

Надеюсь, проясняющие вопросы будут вам полезны. Если вы захотите поделиться со мной какими-то мыслями или открытиями, сделанными вами в процессе чтения, пишите мне на почту: psyflotskaya@inbox.ru.

Что может стоять за нашими проблемами

Итак, вместо того чтобы бросаться искать быстрое и эффективное решение конкретной проблемы, я вам предлагаю «посветить фонариком» вокруг нее и оценить ситуацию шире. Давайте посмотрим, что же может оказаться в свете нашего «фонарика». Если вы начнете подробнее исследовать свою сложность, то вы, скорее всего, встретитесь с чем-то из нижеперечисленного:

1. Детали проблемы, которые сейчас не в фокусе внимания;
2. Совсем другая проблема;
3. Биологическая составляющая;
4. Кризисное состояние;
5. Травма.

Возможно, это не самая лучшая классификация: психика и психологические феномены человека – одна большая сложная система и никакая модель не будет для нее достаточно хороша. Я выделила именно эти пять групп, исходя из своего практического опыта и опираясь на идеи из нескольких терапевтических методов, которым училась. Но, думаю, эта классификация вполне подойдет для нашей дальнейшей работы. Общая идея в том, что с помощью исследования – какие бы классификации ни использовались – мы обнаруживаем то, чего раньше не замечали; это меняет наше представление о проблеме и помогает ее разрешить.

Детали проблемы, которые сейчас не в фокусе внимания

Наше внимание ограничено и избирательно. Мы часто вытесняем те детали, с которыми нам очень неприятно иметь дело, и избегаем тем, которые не принято обсуждать в обществе. Еще мы можем не замечать те детали, к которым просто не привыкли. Например, я встречала немало клиентов, которые чувствовали себя уставшими по вечерам; при этом они работали сверх графика и даже когда болели, потому что не видели иных примеров. Им и в голову не могло прийти, что брать больничный, когда болеешь, – важно для твоего состояния.

Прояснение деталей дает нам возможность накопить больше информации, яснее увидеть препятствия и новые возможности. Например, мы обсуждали с коллегами, что у них никак не получается вести свои блоги в социальных сетях и что от этого они страдают, разочаровываются и иногда даже ругают себя. Когда мы начали считать, сколько для этого нужно времени, выяснилось, что вести блог в таком объеме, который они сами считали необходимым, невозможно. Ого! Со стороны выглядит, что блоги ведут где-то между встречами, на обеде, перемещаясь из кабинета домой и одновременно выгуливая собаку. На самом деле это – вторая работа. Одни просто с этим смирились и продолжили вести соцсети с минимальными усилиями, другие делегировали часть работы кому-то еще, третьи, наоборот, решили выделить на это больше времени.

Иногда такой деталью могут быть наши личные особенности. Ну не могут мне нравиться пробежки в быстром темпе, если мой пульс сразу улетает за 150 ударов в минуту, а в глазах темнеет. Или, например, не завершив какую-то работу поздно вечером, я не смогу доделать ее ранним утром, если для нормального функционирования мне надо спать восемь часов. В таких случаях следующий шаг – это работа с принятием.

Совсем другая проблема

Размышляя о своих трудностях, мы иногда находим у себя какие-то симптомы – например, тревогу, – которые, как нам кажется, связаны с одной проблемой; но на самом деле за этими переживаниями может стоять совсем другая. Обычно это проблема сложная, очень важная для нас, однако по какой-то причине мы смещаем свое внимание с нее на что-то иное.

Приведу пример из собственной жизни, когда решение было найдено на удивление быстро. Однажды у меня обострилась тревога, и мне стало сложно есть в общественных местах. Помню, как сидела в кафе и пыталась съесть блин, но у меня не получалось глотать и я начинала задыхаться. Какая-то «социальная тревога в общепите». Я порядком расстроилась – работа с такой симптоматикой может быть долгой. Рассказала об этой проблеме на очередной сессии с психологом, и тот начал расспрашивать, что у меня произошло за последние пару недель. Оказалось, что ничего особенного не происходило. Разве что мой молодой человек сделал мне предложение. Я сказала ему, что подумаю, но думать, конечно, не стала, а просто тревожилась где-то внутри и предпочитала не обращать на это внимания. Как только я вернула в фокус внимания свои отношения и сделанное мне предложение, симптом сразу прошел: я стала прекрасно есть, хотя и погрузилась в нелегкие размышления о своих чувствах и желаниях.

Такие открытия обычно производят вау-эффект на клиентов, особенно если были сделаны за одну сессию (впрочем, это скорее редкость). Теперь-то понятно, что делать и о чем думать дальше. Не факт, что жизнь в целом станет легче, но понимание наших переживаний будет ближе к реальности.

Если, отвечая на вопросы, вы обнаружите сложность из другой сферы, то перейдите к соответствующей главе книги или к конструктору вопросов (восьмая глава).

Биологическая составляющая

Наше душевное состояние определяется не только собственно психологическими проблемами: не все болезни происходят «от нервов». В медицине при описании заболеваний специалисты руководствуются *биопсихосоциальной моделью*. Идея в том, что у каждого заболевания есть биологические, психологические и социальные причины, но в разных случаях они сочетаются в разных пропорциях. И в некоторых ситуациях биологические причины – особенности физиологии и изменения, происходящие в организме в данный момент, – могут иметь критическое значение.

Если в конкретной ситуации мы имеем дело именно с такими изменениями, то нам необходима медицинская поддержка: помощь невролога, эндокринолога, психиатра или других специалистов. Например, человек жалуется на подавленность, но если у него эндогенная депрессия, биполярное аффективное расстройство или недостаток железа, то прояснение и разбор его проблем не будут эффективны без медикаментозной поддержки. Если вы знаете или подозреваете, что у вас есть подобные особенности, то имеет смысл наблюдаться у врача, особенно в периоды обострения.

В тематических главах книги вы встретите вопросы, посвященные вашему биологическому состоянию, и рекомендации пройти диагностику. Постарайтесь не пугаться – это нормально: некоторыми процессами в нашем организме, в частности в мозге, мы не управляем – это не вопрос силы или слабости. Медикаменты часто улучшают качество жизни и помогают нам справиться с нашими психологическими сложностями. Когда болит зуб, концентрироваться на рабочих задачах или не злиться на ребенка, который задает очень много вопросов, гораздо сложнее. К сожалению, не все биологические причины можно выявить так легко, как кариес, но игнорировать их опасно.

Кризисное состояние

Говоря простыми словами, кризис – это состояние, которое возникает, когда по-старому жить уже не получается, а новая схема действий еще не сформировалась. Кризисное состояние сопровождается сильными эмоциями, ощущением безнадежности и бессилия, иногда – суицидальными мыслями. Причиной кризиса может стать какое-то событие, нарушающее привычный ритм жизни и планы на будущее. Это может быть увольнение, провал проекта, вынужденный переезд, утрата, снижение дохода, развод, болезнь (своя или близких), изменение внешности. Причиной кризиса могут быть и позитивные события: рождение ребенка, выигрыш в лотерею, запланированный переезд, выход на новую работу. Это ситуации, в которых старый уклад жизни изменился, а новая реальность не совпала с нашими представлениями.

Кризис – это одно из первых состояний, которое пытается найти или отсеять психолог на консультации. Поэтому некоторые проясняющие вопросы будут посвящены тому, как его проще выявить. Если человек находится в кризисном состоянии, то основная задача – это восстановить нормальное течение жизни и только потом разбираться с какими-то более тонкими вопросами. Условно говоря, нет смысла браться за ремонт кухни, если дома пожар. О том, что происходит с человеком во время кризиса и как можно себе помочь, поговорим в следующей главе.

Травма

Канадский врач и клинический психолог Габор Матэ¹ определяет травму как то, что происходит внутри человека в результате произошедших с ним сложных и болезненных событий. Травма продолжает оставаться с человеком долгое время и активизируется при любом напоминании о травмирующем событии. То, что может напоминать нам о нем и снова запускать внутреннюю реакцию (активизировать травму), называется триггером. При этом эмоционально насыщенное или опасное для жизни событие не всегда порождает травму: иногда спустя несколько месяцев психика справляется с ним самостоятельно.

Бывает, что травматичное событие кажется незначительным, но выбивает из колеи на весь день или даже на несколько дней. Допустим, какой-то человек нагло прошел вперед вас в очереди. Вам стало очень обидно, в горле словно ком застрял, вы почувствовали себя неважным и бессильным, захотелось заплакать и убежать домой. Вы остались стоять, но продолжили думать об этой ситуации – и ком в горле долго не проходил. Конечно, это всегда неприятно, когда кто-то нарушает ваши границы. Однако вы никуда не торопились, физически чувствовали себя хорошо и даже выспались накануне, а в очереди не было знакомых, которые могли бы стать свидетелями вашего «позора». Нет никаких скрытых причин, чтобы из-за чьего-то некорректного поведения вы чувствовали себя неважным и бессильным. Если такая реакция проявляется интенсивно и в похожих обстоятельствах – речь может идти о травме. Вероятно, когда-то в прошлом подобное поведение окружающих было сопряжено с вашим переживанием бессилия и опасности и теперь вы повторяете свою реакцию в аналогичных ситуациях.

Травма может проявляться редко, время от времени или очень часто. В зависимости от тотальности и интенсивности проявления она может ухудшать качество жизни или влиять на нее основательно. Как правило, чтобы справиться с ней, нужна психотерапия. Не потому, что вы слабый или никчемный человек, – просто бороться в одиночку с сильными эмоциональ-

¹ Mate G. The myth of normal: Trauma, Illness and healing in a toxic culture. – New York: Avery, 2022.

ными реакциями очень сложно. Ниже, в последнем разделе введения, вы найдете более подробную информацию о травме.

Если с помощью этой книги вы обнаружите новые детали или другую проблему, которая прежде не была в фокусе вашего внимания, этого может быть достаточно для более быстрого поиска решения. Если же вы заподозрите, что дело в биологической составляющей, то стоит обратиться к врачу. Если вы выявите у себя кризисное состояние или травму, стоит заняться в первую очередь ими. О том, как это делать, расскажу в следующих главах.

Вероятно, с помощью вопросов вы обнаружите сразу несколько феноменов: и новые детали, и особенности своего состояния, и влияние прошлого опыта – их не всегда возможно разделить. Наличие травмы никак не противоречит обострению биологической составляющей и даже способствует тому, что мы можем терять из виду какие-то значимые детали. Возможно, будет непросто понять, чем заниматься в первую очередь.

Если, задавая себе вопросы, вы многое поняли, но легче вам все равно не стало, имеет смысл обратиться к специалисту и более подробно разобраться в том, что с вами происходит. Рекомендации о том, как выбрать специалиста и подготовиться к приему, вы найдете в предпоследней главе этой книги.

Что делать, если я подозреваю у себя кризисное состояние

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.