

Татьяна Аверьянова

# ЗАПУТАЛИСЬ

в лабиринте проблем?

Кто поможет?



5 критериев, чтобы выбрать психолога,  
который действительно выведет к  
результату во всех сферах жизни

18+

Татьяна Аверьянова

**Запутались в лабиринте  
проблем? Кто поможет?**

«Автор»

2026

**Аверьянова Т.**

Запутались в лабиринте проблем? Кто поможет? /

Т. Аверьянова — «Автор», 2026

Вы ходили к психологам, эзотерикам, а результата нет. Тревога, пустота, потеря контроля - всё осталось. Вы платили, надеялись, но каждый раз уходили с чувством, что просто поговорили. Эта книга не про разговоры. Вы получите пять критериев, которые отделяют настоящего специалиста от того, кто умеет только слушать за деньги. Три вопроса для проверки любого психолога до оплаты. И понимание, почему предыдущие попытки не сработали. Книгу написала интегративный психолог с 15-летним стажем. За плечами высшее экономическое образование и работа в топ-менеджменте. Она прошла свой лабиринт и вывела десятки предпринимателей и руководителей. Она видит то, чего вы не видите, потому что находится над вашей системой, а не внутри неё. То, что вы узнаете, знают не больше 10% людей, ищущих психолога. Это даёт уверенность, которой не было. Читается 30 минут. Применяется сразу.

© Аверьянова Т., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Что вы получите, прочитав эту книгу  | 5 |
| Метафора, которая все меняет.        | 6 |
| Кто я и почему вы можете мне верить? | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента.    | 9 |

# **Татьяна Аверьянова**

## **Запутались в лабиринте проблем? Кто поможет?**

### **Что вы получите, прочитав эту книгу**

Эта книга для тех, кто

- уже ходил к психологам, астрологам, нумерологам, экстрасенсам, и консультировался с ИИ, потратил много денег, времени, но результата так и не получил.
- устал от пустых разговоров и хочет найти специалиста, который видит систему и знает, как её починить, а не просто поговорить по душам.
- построил уже всё вокруг, но потерял себя внутри и теперь ищет не утешителя, а действительно настоящего профессионала.

Вы умеете управлять компаниями, людьми, проектами. Вы принимаете очень важные решения, от которых зависит судьба многих людей. Но есть одна область, где вы чувствуете себя беспомощным. Это ваша собственная жизнь. Здесь все ваши навыки управления не работают.

Вы пробовали уже взять себя в руки, и не получилось. Ходили к психологу, разговаривали. Становилось легче на пару дней, но потом все возвращалось. И теперь вы читаете это, потому что где-то глубоко вы знаете, так больше нельзя, я так больше не хочу.

Прочитав эту книгу, вы поймёте, почему у вас раньше не получалось. Поймёте, как отличить действительно специалиста от того, кто просто поговорит. И сможете выбрать того, кто действительно поможет. Вы получите инструмент проверки и больше никогда не потратите деньги и время на неправильных специалистов.

Посчитайте, сколько вы уже потратили. Скорее всего, обращались не к одному, а ко многим специалистам. Посчитайте, сколько сессий, сколько часов, сколько надежд? Потратили наверняка минимум полмиллиона рублей, а результат либо ноль, либо продержался крайне мало.

Почему? Потому что у нас очень любят узких специалистов, а человек - это сложная система. Это как в медицине, знаете же, каждый врач лечит либо какой-то один орган, либо какую-то одну систему органов. При этом на остальные внимание не обращается. В психологии то же самое. Пока специалист работает с одной проблемой, в соседней зоне могут возникнуть нарушения, которые не дадут результата в основной.

## **Метафора, которая все меняет.**

Представьте, что вы внутри лабиринта. Вы стоите в центре, вокруг стены. Эти стены - это ваши привычки, убеждения, страхи, какие-то сценарии. И вы ходите по одним и тем же коридорам, просыпаетесь с чувством пустоты, идёте на работу, возвращаетесь и засыпаете с тревогой, беспокойством.

И вы пробовали искать выход. Ходили к специалистам, меняли работу, партнёров, иногда даже города или страны. но каждый раз оказывались в том же месте. Знаете же наверняка эту известную фразу, что, когда мы переезжаем, себя мы всегда берём с собой.

Потому что этот лабиринт - это лабиринт вашей жизни, это ваша психика. И вы не можете увидеть выход из этого лабиринта, потому что находитесь внутри. Вам нужен кто-то, кто стоит над лабиринтом, кто видит всю структуру целиком, кто видит все эти перекрёстки, переплетения, тупики и, соответственно, видит выход.

Этот человек вам скажет: “Ты здесь, а выход там. Иди сначала налево, потом направо, потом прямо и придёшь к выходу”. Вы не можете увидеть это сами, потому что внутри. Вы не можете попросить помощи у тех, кто тоже находится в таком же, но своём лабиринте.

Поэтому нужен тот, кто снаружи, кто умеет видеть лабиринты и может найти короткий и быстрый выход из этого лабиринта. И у вас больше не будет необходимости там плутать. И это не магия, это системный подход.

Читайте дальше и я покажу, как отличить как раз такого специалиста, который видит выход, от такого специалиста, который просто ходит с вами по коридорам, выслушивает ваши жалобы, кивает головой и утешает.

## Кто я и почему вы можете мне верить?

Я интегративный психолог. Что это значит? Я не работаю в одной модальности. Или если взять пересечение с медициной, с каким-то одним органом или с какой-то одной системой органов. Я работаю во многих подходах, работаю с человеком в целом, с психикой в целом. Именно поэтому я могу увидеть весь лабиринт со всеми его перекрёстками, тупиками и выходами. Я собираю самое лучшее из разных подходов и подбираю инструменты под конкретного человека, потому что люди все разные, и для каждого нужен свой подход. Даже разговаривать необходимо на том языке, который понимаете вы, а не который удобен специалисту. Но об этом чуть позже.

Кроме того, я опираюсь на метафизику. Многие напрягаются, когда слышат это слово, потому что у нас в последнее время метафизику воспринимают как нечто эзотерическое. На самом деле метафизика - это раздел философии, который изучает то, что находится над физикой. Дословный перевод слова «метафизика» - «мета» - это «над», «над физикой». Метафизика изучает связь сознания, души и бытия, это про идеи, про смыслы, про какие-то гипотезы и теории, связанные с нашим присутствием в этом мире.

В классической психологии это почти не используется несмотря на то, что само слово «психология» переводится как «наука о душе». А душа - это же не материя, это не физический мир, это как раз то, что «над материей», «над физикой». Метафизика объясняет, почему и зачем с человеком происходит то или иное, и помогает подбирать инструменты, которые приведут к результату быстрее.

Но, конечно же, в метафизике, как и во многих философских разделах, достаточно много таких гипотез, которые очень сложно проверить на практике. Поэтому я отбираю только то, что действительно и я, и вы, и другие люди можем увидеть в реальной жизни и воспользоваться этим знанием.

Я не теоретик. Я очень логичный, практичный, рациональный человек. И я была там же, где вы сейчас. Я была в своём лабиринте. У меня за плечами два развода, депрессия, три года в кровати, 16 переездов. И я знаю все эти коридоры изнутри. Я выбралась. Не сама, с помощью других специалистов, которые подсветили мне то, что я не видела. Но теперь я знаю, что выход есть.

Я долгое время пробовала выйти из этого лабиринта сама, убеждая себя в том, что «я сильная, я психолог, я же всё знаю». И какие-то изменения в лучшую сторону были. Но процесс пошёл гораздо быстрее именно тогда, когда я поняла, что сама не справляюсь, и мне нужна помощь со стороны. Когда я нашла - не с первого раза и не одного, а нескольких - психологов, которые каждый в своей области подсветили мне какие-то моменты, которых я не видела, находясь в своём лабиринте, я в итоге выбралась. Поэтому я знаю и понимаю, как вам сейчас плохо, страшно, больно или одиноко. Но я знаю, что вы сможете выйти точно так же, как когда-то смогла я.

Кроме этого опыта, у меня за плечами высшее экономическое образование. Я долгое время работала в топ-менеджменте, поэтому понимаю мир бизнеса, ответственности, стресса. Затем было преподавание и проректорство. Первое моё образование по психологии – это гештальт-терапия. В дальнейшем я обучалась, изучала очень много методов, подходов, поэтому теперь я их объединяю. Есть диплом и о том, что я интегративный психолог, то есть тот психолог, который объединяет и использует несколько методов и подходов.

Я долго и серьёзно изучала философию, религию, метафизику. И из всего этого я взяла то лучшее, что работает. Не говоря уже о том, что для каждого клиента я могу найти именно те практики, те инструменты, те упражнения, которые помогут именно ему и именно в его ситуации.

Ну и, конечно же, 15 лет практики, во время которых я проверяла, исследовала, экспериментировала, соединяла, и отбирала всё лучшее как на себе, так и на своих клиентах. Кроме того, я практически не использую терминов, если в них нет необходимости. И более того, в дальнейшем вы прочитаете, это является одним из критериев того, что если человек действительно знает, если человек разбирается в вопросе, то он может простыми словами на понятном языке объяснить даже очень сложные вещи.

В тренде сейчас по всем вопросам консультироваться с ИИ. И, действительно, это очень удобный способ оперативно получать необходимую информацию, но не в случае с психологией. Да, он вам даст множество практик из свободного доступа, даже какой-то диагноз может поставить. Однако, это «средняя температура по больнице». Каждый человек уникален и у каждого работают какие-то его практики. ИИ не сможет увидеть вашу уникальность, для этого нужен другой человек.

Я не обещаю чудес, магии, каких-то волшебных таблеток, но я обещаю честную работу и честное взаимодействие. Если вы будете выполнять мои рекомендации, то результат будет. Но сразу предупреждаю, что если вы не будете этого делать, то изменения вряд ли наступят.

## **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.