

Регулярные пожертвования позволяют оказывать бесплатную психологическую помощь тысячам людей, которые ежегодно обращаются в Центр.

Подписаться на разовые или ежемесячные платежи можно на нашем сайте.

Нам важна ваша поддержка, спасибо за неё!



Автор-составитель проекта Тери Аболевич
Ответственный редактор проекта Марина Бердник

Настасья Андриадзе, Анастасия Геласимова, Василина Карякин,
Александра Малахова, Екатерина Никольская, Евгения Сапункова,
Татьяна Орлова, Ксения Иванова, Тери Аболевич

Как нам это пере- жить

Экспресс-помощь от опытных
психологов, когда вам трудно,
тревожно и страшно

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К16

Как нам это пережить : экспресс-помощь от опытных психологов, когда вам трудно, тревожно и страшно / автор-составитель Тери Аболевич. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с.

ISBN 978-5-04-171058-3

Как жить в новой реальности? Как пережить сильное потрясение? Как перестать испытывать стыд и вину за других? Эта книга, написанная коллективом авторов-психологов, ответит на эти и другие вопросы. В ней вы найдете три десятка кейсов и советов, которые помогут справиться с коллективной травмой, пережить социальную катастрофу и осознать, что вы намного устойчивее и сильнее, чем думаете.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Тери Аболевич, автор-составитель,
текст, 2022 Иванова К., Андриадзе Н.,
Карякин В., Малахова А.,
Никольская Е., Орлова Т., Сапункова Е.,
Геласимова А., Иванова К.

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-171058-3

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Введение | 7 |
| Коллективная травма | 13 |
| Раздел I: ЖИЗНЬ ПЕРЕД ЛИЦОМ МАСШТАБНОЙ КАТАСТРОФЫ | 23 |
| Мне нельзя радоваться жизни | 24 |
| Мои проблемы не считаются, когда тут такое | 31 |
| Я боюсь потерять работу | 38 |
| У меня убили планы на будущее | 46 |
| Крушение надежд | 53 |
| Ко мне это не относится, я стараюсь спасти себя | 63 |
| Я не чувствую свободы | 73 |
| Я больше не могу делать мир лучше | 79 |
| Раздел II: БЫТОВОЕ, ВНУТРИСЕМЕЙНОЕ | 87 |
| Боюсь, что сына отправят воевать | 88 |
| Мои родители меня не понимают | 95 |
| Разрыв отношений, попытка суицида | 102 |
| Одиночество. Друзья уехали | 112 |

| | |
|--|-----|
| Родительство в трудные времена. | 117 |
| Меня бесит моя жена. | 126 |
| Разлад с друзьями. | 138 |
| Мир вокруг рухнул, а я беременна. | 145 |
| | |
| Раздел III: ОБ ЭМИГРАЦИИ. | 153 |
| Хочу уехать — не хочу уезжать | 154 |
| Жизнь «с нуля» в другой стране | 162 |
| Я виноват в том, что я русский? | 170 |
| Боюсь не увидеть близких — живу в другой стране | 177 |
| | |
| Раздел IV: СИТУАЦИИ С РЕАЛЬНОЙ УГРОЗОЙ ЗДОРОВЬЮ | 185 |
| Я — агрессор | 186 |
| Некуда бежать от мужа. | 194 |
| Я только выбрался из депрессии, и вот... | 202 |
| Фобии: я постоянно читаю новости, я всего боюсь | 210 |
| Переедание — скрытая агрессия. | 220 |
| Хотел бы бросить пить, да не могу. | 227 |
| Я — мама особенного ребенка | 237 |
| | |
| Вместо заключения: взгляд со стороны психолога. | 246 |

ВВЕДЕНИЕ

«Я не могу перестать читать новости, просыпаюсь ночью — вдруг там что?..»

«А сейчас вообще можно радоваться жизни?»

«Перестала общаться с родителями — они меня не понимают»

«У меня убили планы на будущее, и что теперь?»

МЫ — РАНЕННЫЕ

В конце февраля 2022 года мир шагнул в новую реальность. Мир-то шагнул, а вот нас туда попросту бросили, не спросив, хотим ли мы этого. Паника, тревога, страх — общество получило коллективную травму. И никто не был к этому готов. Кто-то кинулся закупать тушенку и сахар, кто-то рассорился с друзьями в пух и прах, кто-то снова начал курить («Черт, вот только в декабре же бросил, ну!»).

Мы все оказались в тисках тревоги. Почему-то стало нормальным просыпаться в четыре утра в холодном поту, думать о ядерных взрывах, спорить до посинения, бояться, задыхаться, злиться, ненавидеть. Испытывать целый калейдоскоп переживаний, которых психика просто не в состоянии вынести. Но зато она готова тащить все эти травмы в будущее, на годы вперед.

«Тут без психолога не обойтись», — скажете вы и будете правы. В пандемию коронавируса главными героями были медики, в 2022 году — психологи. Потому что самостоятельно удержать на месте «крышу» стало очень сложно. Случайная новость, ссора, принятое решение — и вот она уже снова собирается в путешествие. Потому что ничего еще не закончилось.

Но не все готовы идти к психологу. Да, может быть слегка некомфортно излить душу незнакомому человеку, вместе искать ответы. Или кто-то из родственников попал к «мозгоправу» и больше он к «этим шарлатанам ни ногой». Кто-то боится, что ничего не получится. Но внутри все равно продолжает копошиться что-то разрушительное и темное, ведь травма есть. И сама по себе она никуда не денется.

КНИГА-ЛЕКАРСТВО

Книга, которая сейчас перед вами, — ваш карманный психолог по преодолению той самой коллективной травмы, которая случилась с миром в конце февраля 2022 года. К этому психологу не нужно записываться на прием, проговаривать вслух свои переживания или опасаться, что перед вами шарлатан.

Эта книга написана волонтерами Центра психологической помощи «НеТерпи». Мы приняли несколько сотен заявок в первые пару месяцев с момента, когда мир встал с ног на голову. Сотни мужчин и женщин всех возрастов, профессий, взглядов стали приходить в Центр со своей болью. У каждого из них — своя история.

Книга «Как нам это пережить» — это почти три десятка кейсов, которые помогают справиться с тревогой и страхами, перестать постоянно читать новости, помириться

с родственниками или объяснить ребенку, что происходит. Здесь собраны основные переживания, с которыми люди обращались в Центр в это тяжелое время. Через собирательные образы героев мы воссоздали приемы у психолога — все «клиенты» проживают свои травмы и, возможно, говорят вашими словами. Только «взаправду» вам ничего рассказывать не нужно — это удобно и совсем не страшно, правда? Мы уже разобрали ваши переживания на этих страницах.

Кейсы в этой книге — не просто истории. В каждой главе мы доходим до источников чувств и состояний, объясняем, почему герои (и вы) переживают ситуацию именно так. Ведь если предупрежден — значит, вооружен.

*Простой пример состояния, которое наверняка кому-то из вас знакомо: под завязку начитать страшных новостей в интернете, а потом поддаться панике. Чувствовать дрожь во всем теле и совершенно ничего не понимать — ведь мысли в голове мечутся, как ненормальные. Это происходит потому, что наш мозг не умеет отличать воображение от реальности. И мы реагируем на происходящее целиком, всем организмом: сразу подключаются гормоны. Тело воспринимает угрозу из новостей как что-то, происходящее **с ним здесь и сейчас**. Поэтому текут слезы, сердце бешено колотится, а руки сжимаются в кулаки. А мы всего-то почитали новости.*

Как с этим справиться? Легко — пойти от обратного, «заземлиться» через тело. Мозг мы уже потревожили, он навоображал себе угрозу и следом привел в состояние паники весь организм. Теперь нам нужно «показать» телу, что все в порядке и никакой угрозы нет. Можно использовать простое упражнение «Пятерка ощущение»

ний». Сначала назовите пять предметов, которые вы видите вокруг себя. Любые: лампа, телефон, кружка и тому подобное. Затем – четыре предмета, которые вы можете потрогать. Три звука, которые вы слышите прямо сейчас. Два запаха. И один вкус (можно просто облизать губы). Это упражнение вернет вашему телу ощущение «здесь и сейчас», и уже оно передаст сигнал в мозг: «Успокойся, приятель. Угрозы нет». И вы вдруг обнаружите, что сердце теперь бьется ровно, а ладони больше не потеют.

Каждый кейс в этой книге – практический. Во всех историях есть ответ на вопрос: «Что делать в такой ситуации?» Мы собрали здесь техники, упражнения, советы и другие инструменты, чтобы вы сами могли себе помочь, когда чувствуете что-то похожее.

10

Горюете о том, что ваши планы на будущее разрушены? Вы сможете построить новые, главное – найти для этого опоры. А мы подскажем, где их искать. Не знаете, как рассказать ребенку о случившемся? Разобрали в отдельном кейсе, как сделать это аккуратно, доступно и понятно. Вы утратили чувство свободы? Не волнуйтесь, не утратили – мы его для вас уже нашли. Часто злитесь и хотите кого-нибудь ударить? Из книги узнаете, как выразить свою агрессию экологично¹. Кстати, вы в курсе, что агрессия – естественная и здоровая реакция, и она считается у психологов «хорошей»? Да-да, не удивляйтесь – наличие злости показывает, что у вашей психики есть силы справиться со стрессом. Надо только направить ее в верное русло.

¹ Экологичное общение – это общение, основанное на принципах уважения к себе и партнеру. Такое общение развивает, раскрывает потенциал личности и лучшие стороны друг друга.

ЦЕНТР «НЕТЕРПИ»

Изначально Центр психологической помощи «НеТерпи» создавался для борьбы с домашним насилием. Статистика неутешительная – в России проблема абьюза¹ так или иначе всплывает в каждой 4–10 семье. Точнее сказать сложно, ведь проблема латентная: «Не выноси сор из избы» – так нас всех учили в детстве? А еще: «Стерпится – слюбится», «Бьет – значит, любит», «Да все нормально». Не нормально. Абьюз – это не нормально. Поэтому миссией Центра всегда было снижение уровня насилия в обществе. А когда мир перевернулся с ног на голову, насилие в глобальном понимании буквально заполнило всех нас. Люди так или иначе примерили на себя разные роли – свидетеля, пострадавшего или даже автора насилия. Так работает коллективная травма – она меняет общество изнутри.

Конечно, мы, психологи-волонтеры, решили, что с этим надо что-то делать. Поэтому уже 25 февраля открыли прием заявок для тех, кто находится в состоянии шоковой травмы, – и люди потекли к нам рекой. В первые недели мы приняли в команду 50 человек, обученных оказанию кризисной помощи, – чтобы работа была быстрой, эффективной и профессиональной. Это чрезвычайно важно в условиях масштабного кризиса.

Когда мы уже немножко сошли с ума от количества заявок, от бесконечного потока людей с тревогами, страхами и горестями, мы поняли, что нужна книга. Такая, которая даст ответы хотя бы на самые популярные вопросы, закроет болезненные травмы, даст опоры там, где они терялись у наших клиентов чаще всего. До психологов

1 Отношения, в которых присутствует модель «агрессор – жертва». Жертва находится в зависимости от агрессора, который в процессе абьюза эту зависимость еще усугубляет.

доходят не все. Но непроработанная травма готова нацепить на себя ярлык со знаком бесконечности. Запрятанная тревога останется внутри, будет тлеть и может разгореться заново через месяц, год или десять лет. Поэтому очень важно, чтобы как можно больше людей прожили все, что они чувствуют сейчас, от чего страдают. Ведь однажды вы войдете в прекрасное и светлое «далеко» — и тогда не захочется ничего там испортить.

Никто из нас не был готов к таким переживаниям. Но никто не должен оставаться с ними один на один, поэтому мы написали эту книгу. И желаем вам найти на ее страницах силы на счастье — не терпи.

Команда Центра психологической помощи «НеТерпи»

КОЛЛЕКТИВНАЯ ТРАВМА

«...Когда рвется ткань мировосприятия»

Татьяна Орлова

Обычная московская квартира. Кухня – сердце дома, там всегда душевно посидеть, приятно попить чаю и поболтать с близкими. Это понимает и семилетний Мишка. Он живет с родителями и бабушкой – семья как семья. Мишка любит свой дом, но недавно в нем как будто что-то треснуло, что-то невидимое. И на кухне стало не так радостно и тепло, как раньше.

Хлопнула входная дверь. Это бабушка, Мария Харитоновна, пришла из магазина. Опять. Зачастила – ходит почти каждый день, забивает полки сахаром, гречкой и спичками. Мишка недавно полез в кухонный шкаф за кукурузными хлопьями, и выпавшая оттуда пачка сахара больно треснула его по лбу.

– Ба, ну зачем нам столько? Я не хочу до конца жизни есть гречку с сахаром.

Доставая продукты из авоськи, Мария Харитоновна проворчала:

– Маленький ты еще, Мишутка. Не поймешь всего. Но поверь – потом спасибо скажешь. И родители твои. Когда есть нечего будет.

— Как это нечего? — Мишка застыл. Он и правда был маленький и понять, что значит «нечего есть», не мог.

— Мать, хватит уже ребенка пугать. Есть ей нечего будет, — в проеме возник папа. — Любка в новостях торчит круглые сутки, ты сахаром обложилась. Сумасшедший дом, ей-богу.

Что же происходит в Мишкином доме?

Его домочадцы попали в травмирующую ситуацию, вызвавшую у каждого много сложных чувств и реакций. Вследствие какого-то события, разового или длящегося, человек может столкнуться с **психологической травмой**. Человек переживает его как эмоционально вредное или угрожающее и в результате получает долгосрочные негативные последствия: психические, физические, социальные, духовные. Травма бьет по всем сферам жизни, и среагировать на нее можно целым «букетом» нарушений — от бессонницы и тревоги до превращения в агрессора или заикленного на контроле человека.

Травмирующие события могут быть разные: природные катаклизмы, войны и конфликты, насилие, потери, экономический кризис, даже отсутствие заботы.

А теперь попробуйте возвести травму в тысячную степень. Когда случается настолько масштабное событие, что оно затрагивает миллионы жизней. Когда что-то нарушает нормальное функционирование общества и дает бурную эмоциональную реакцию всех слоев населения, возрастов, национальностей. Это и есть *коллективная травма*.

ПРО ГРУППОВУЮ ИДЕНТИЧНОСТЬ

При коллективной травме огромное число людей вынуждено наблюдать за публичным насилием — это может

быть война, пандемия, стихийное бедствие. Несмотря на то, что чисто физически не все общество вовлечено в травмирующее событие (никто из семьи не участвует в боевых действиях, никто не пострадал от землетрясения, никто не заболел коронавирусом), эмоции затягивают в травму практически всех. Все, кто является свидетелем, испытывают беспомощность, бессилие, страх и отчаяние. Глобальные события меняют общенациональную идентичность, и она оказывается под вопросом, ведь насилие противоречит групповым ценностям.

У любого человека есть своя система ценностей, представления о мире и о том, что такое «хорошо», а что такое «плохо», такая же система есть и у общества. Большим коллективным разумом оно понимает, где его место в мире, что значит «жить нормально», как взаимодействовать с соседями, в какое светлое будущее мы движемся и какими способами. Они всегда позитивные и жизнеутверждающие — любой народ осознает себя как действующий разумно и справедливо. Функционировать под другим «флагом» большое число людей просто не может, иначе вся структура взаимодействий развалится. И то, что проживает народ, воспринимается как «общая судьба» — это особенно заметно, когда появляется коллективная угроза.

Есть такие события, которые не нарушают общественной идентичности. Например, если случилось крупное землетрясение или наводнение, люди сплотятся и станут вместе помогать пострадавшим и восстанавливать города. И это укрепит идентичность: «Мы молодцы, наш народ силен, вместе мы справимся». Одновременно с болью и ужасом люди получают совместный опыт преодоления, поддержки, и это облегчает травму.

А может случиться и иначе. Бывают события, которые ставят под угрозу чувство общности, порождают внутренние конфликты — и тогда возникает *кризис групповой идентичности*.

КРИЗИС ГРУППОВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Случается что-то, что меняет привычную жизнь. Человек продолжает ходить на работу к 9:00, готовить ужины и по выходным выбираться на выставки или в парк. Но помимо этого фоном во внешнем мире происходят глобальные события, которые в перспективе могут угрожать его жизни и здоровью. Тогда те, кто имеет отношение к этим внешним событиям, обосновывают, почему так происходит. И здесь мы можем наблюдать несколько вариантов реакций.

У одних людей эти обоснования вписываются в ценности и групповую идентичность и делают происходящее справедливым. Но все же тревога подспудно присутствует, и им не удастся избежать травмы. Так же, как и остальным, этим людям приходится жить в новом, непонятном и неуправляемом мире. Они редко приходят к психологу, ведь обоснования происходящего частично «закрывают» их тревогу. Но реальность меняется для всех.

Другие противятся предлагаемому обоснованию события — оно не вписывается в их мораль и систему ценностей. Они видят происходящее чем-то, что подрывает их идентичность, — этой группой травма переживается сильнее. Низкая мотивация, гнев от несправедливости, непонимание, как дальше применять себя в будущем. Представьте себе домик из детского конструктора, построенный из маленьких цветных деталек. И вдруг один из кубиков остается не у дел — его просто некуда применить. Да еще и оказывается, что он из другого набора и просто не подходит к этому домику. Так ощущается потеря общенациональной идентичности.

Будет и такая группа, которая **отстранится от происходящего и оставит все это за кадром:** «Нет-нет, вы

там сами разбирайтесь, а у меня работы полно, на даче огород не пахан, не до вас». Чтобы остаться в стороне от глобальных мировых событий, надо затрачивать много ресурсов на защитные механизмы – на то они и глобальные, чтобы просачиваться в жизнь каждого человека, так или иначе. Таким образом повышается тревожность.

Вернемся в Мишкину квартиру – туда, где бабушка Мария Харитоновна уже сделала запас гречки на три года вперед.

– Просто сумасшедший дом. Люба! – Мишкин папа крикнул в соседнюю комнату. На кухню пришла мама – осунувшаяся, бледная. Она уже давно такая, и Мишке за нее тревожно.

– Чего ты орешь?

– А чего ты все в новостях-то своих? Что ты там услышать хочешь? Так тебе и скажут по ящику, что и как.

Мама подошла к столу и устало взяла в руки очередную пачку с гречкой.

– Ничего я не жду. Как сказали, так и будет. Надо будет – пойду и поддержу, как скажут. Я им доверяю. Иначе если не им – то кому? И так бардак кругом. Ужин я не приготовила, простите уж. Чувствую себя неважно, как будто заболеваю. Дрожит все внутри. Ну, всегда можно наварить гречки. С сахаром. Да, мам?

Мария Харитоновна фыркнула.

– Это тебе говорят, что все нормально, все под контролем. Как же. Жили всю жизнь по-своему, а теперь все с ног на голову. Разлад пошел там, где не ждали. Готовиться надо к худшему. Еще поблагодарите, – бабушка взяла из шкафа небольшой пузырек, и по кухне разнесся горький запах корвалола. – Все равно спать не могу ни днем, ни ночью. Надо же делать что-то. Соседка вон бензина накупила в 5-литровых канистрах. На всякий случай. А мы все сидим.

— *Мать, снова ты заладила, ну хватит! То ли завхоз, то ли партизанка. Корвалол она пьет. Давай лучше «беленькой» накатим. Успокоимся.*

Папа довольно хлопнул и потер ладони.

— *Ты уже накатыл вчера, не хватило?*

— *Я, Люба, вопросы деловые решал. Так уж заведено на встречах. В отличие от вас, я о насущном думаю: как бизнес поддержать и где теперь запчасти закупать. Это вы с матерью все в каких-то фантазиях. Новости-шно-ности. И без них забот полно.*

Мишке стало неуютно. Сейчас совсем разругаются — такое уже случалось и на прошлой неделе, и на позапрошлой. Что-то невидимое треснуло в Мишкином доме. И как это исправить, он не знал.

РЕАКЦИИ НА КОЛЛЕКТИВНУЮ ТРАВМУ

Случившееся в Мишкиной квартире — пример того, как выглядят три типа реакций на коллективную травму.

Трещины в общественной идентичности запускают целые эпидемии депрессии и тяжелых последствий для психического здоровья. Постепенно в обществе формируется травмоцентричная культура. Кто-то больше не способен печалиться — эмоций столько, что человек в них уже захлебывается. Кто-то становится подозрительным и погружается в конспирологические теории. Кто-то видит кругом врагов, кто-то не хочет видеть вообще никого. Покрываются туманом планы на будущее, мы защищаемся мыслями: «Вот завтра я проснусь, и все будет, как раньше».

Эти и многие другие реакции — наша защита от травмы на индивидуальном и коллективном уровне.

Первое, что происходит, — активизируются наши страхи. Случилось что-то глобальное, что произойдет

с будущим — непонятно. И как тут быть? Как правило, в этот момент мы начинаем опираться на общество, на групповую идентичность. Но когда в нем наблюдается раскол, это становится крайне сложно делать. Это похоже на предательство близкого человека — оно шокирует, ошеломляет, сбивает с ног. И уже трудно, а иногда и невозможно, опираться на привычные вещи: теряются ориентиры, появляется сильная тревога и неуверенность в базовых процессах.

Страхи могут запускать иррациональное мышление и вызывать беспокойство, сильное эмоциональное возбуждение, тревоги. Например, люди массово бегут закупать туалетную бумагу, сахар или спички. Дефицита этих товаров нет и не предвидится, но страх гонит нас в магазин, потому что, во-первых, «Все побежали!», а во-вторых, «Вдруг нечего будет есть, как после войны или как в 90-е?»

Второй этап — приспособиться, привыкнуть к свежей реальности, научиться жить в новых смыслах, выстроить иное мировоззрение. На пути к этому люди могут столкнуться с переживанием коллективной вины и взаимными обвинениями. Это напрямую вытекает из раскола общественной идентичности. Первая группа, успешно вписавшая себя в новые реалии, кидается с обвинениями на тех, кто с ней не согласен. Вторая группа, которая никак не может провести параллель между своими внутренними убеждениями и новыми ценностями, погружается в коллективное чувство вины. Они ощущают несправедливость происходящего и одновременно свою неизбежную причастность (ведь они — часть общности), что и дает в итоге вину. Третья группа, которая отстраняется от происходящего, пытается снять с себя ответственность, изолируясь ото всех, кто имеет какую-то позицию, — и это лишь добавляет трещин в народное единство.

Пока взрослые ругались, у Мишки зазвонил телефон. «Генка» — высветилось на экране. Его одноклассник.

— Привет, — Мишка ответил тихо и вышел в коридор, — ты извини, тут мои ругаются.

— А, — сказал Генка, — знакомо. Может, пойдём тогда во двор, мяч погоняем или в войнушку?

— Да у меня ба даже автомат отобрала. Говорит, и без меня стрелялок хватает. Давай попозже, мне сейчас не отпроситься.

Генка грустно засопел в трубку.

— Я думал, только у меня родки с ума сошли, тоже ругаются. К папе друзья приходят, сидят, постоянно что-то обсуждают.

— Странные все стали, — согласился Мишка, — ничего не объясняют. По телеку и правда одни стрелялки. Хуже всего перед сном — меня спать отправляют, думают, что я ничего не слышу. А я слышу, и потом сны страшные снятся. Они даже у меня во сне ругаются.

— Вот и у меня так же. Витька тоже что-то такое рассказывал. Знаешь, Миш, похоже, сейчас все взрослые такие... Плохо с ними.

Общество, проживающее коллективную травму, меняется изнутри: по отношению друг к другу, к себе, к общественным институтам и государству. Последствия травмы бывают не только психические, но и социальные, экономические, политические. Этакий купол, который накрывает общество, и оно начинает вариться в токсичных соках травмы. Если ее не переработать, она может проявиться даже в следующих поколениях.

Социум в целом реагирует на травму как созидательными практиками, так и разрушительными. Позитивные реакции — это, например, помощь друг другу, создание фондов, волонтерские движения, участие в группах поддержки. Все те сферы, где люди могут поддержать тех,

кто не справляется. Разрушительные – доносы, подозрения, запрет инакомыслия, игнорирование насилия и лжи. Это лишь повышает токсичность под куполом коллективной травмы.

На уровне отдельного человека также проявляются разные реакции. Кто-то перенесет это легко и не утащит последствия в долгосрочную перспективу. Кого-то же это может сломать. Мы все разные – со своим социальным и культурным фоном, финансовыми возможностями, застарелыми шрамами. И чем больше у человека опор, тем быстрее и проще он сможет переработать травму.

Задача психолога – помочь обнаружить эти опоры. Об одних вспомнить, другие заметить, какие-то создать. Человек приносит на встречу свои переживания и надеется найти ответы, но на самом деле все ответы уже есть у него внутри. Психолог лишь помогает их найти.

И если бы Мишка знал, что его близкие люди переживают коллективную травму, он бы наверняка сказал им:

– Взрослые! Не ругайтесь. Сходите к психологу.

A large, gray, stylized letter 'I' that serves as a background for the text. It has a wide top and bottom bar and a narrower central stem.

Р А З Д Е Л

ЖИЗНЬ ПЕРЕД ЛИЦОМ МАСШТАБНОЙ КАТАСТРОФЫ

МНЕ НЕЛЬЗЯ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

**МОИ ПРОБЛЕМЫ НЕ СЧИТАЮТСЯ,
КОГДА ТУТ ТАКОЕ**

Я БОЮСЬ ПОТЕРЯТЬ РАБОТУ

У МЕНЯ УБИЛИ ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

КРУШЕНИЕ НАДЕЖД

**КО МНЕ ЭТО НЕ ОТНОСИТСЯ,
Я СТАРАЮСЬ СПАСТИ СЕБЯ**

Я НЕ ЧУВСТВУЮ СВОБОДЫ

Я БОЛЬШЕ НЕ МОГУ ДЕЛАТЬ МИР ЛУЧШЕ

МНЕ НЕЛЬЗЯ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

— Я не могу больше радоваться жизни. Как будто нельзя, что ли. У меня день рождения был недавно, хотел в бар с друзьями сходить, но отменил.

По видеосвязи дозванивается новый клиент. Молодой парень, взъерошенный, в футболке с пингином на доске для серфинга. В голове сразу возникает диссонанс — разве можно печалиться в такой-то футболке? Можно. Взгляд у Кирилла и правда поникший.

— Я вообще больше смыслов в жизни не вижу, все куда-то ушло. Радостей нет, но я сам их ликвидировал — такое чувство, что получать удовольствие теперь стыдно. Я выхожу из дома на работу, и мне неловко. Я просто живу своей обычной жизнью, хожу по делам, солнышко светит — погода-то отличная! И от этого всего мне почти физически неловко, неудобно.

Кирилл делает паузу и смотрит в сторону. Как будто ему дискомфортно прямо сейчас, в эту минуту — неловко просить постороннего человека о помощи.

— Я прихожу в офис, начинаю заниматься рабочими делами, и тут меня накрывает: сижу тут, деньги зарабатываю. Мне же надо себя обеспечивать. Жениться хочу. А у кого-то, там, больше нет будущего. Хочу заказать

себе ланч в перерыве, выбираю между салатами цезарь и оливье, и снова накатывает: а где-то там люди без еды сутками, дети, старики. Я читал, как в одном из подвалов детей несколько дней кормили солеными помидорами, потому что больше ничего не было. И мне есть свой ланч уже совсем невкусно, хотя он хороший.

Кирилл — начинающий системный аналитик в крупной компании. У него хорошая, перспективная работа, понятное желание завести семью — но когда он говорит о мирной части своей жизни, в его голосе чувствуется вина. Как будто даже простое проговаривание вызывает у него неловкость.

— Или вот еще: я люблю свою квартиру — в ней уютно, я сам ремонт делал, всё по своему вкусу. А теперь прихожу туда вечером и не могу расслабиться: сажусь на любимый диван, а думаю о том, что где-то люди по подвалам сидят, там холодно, жестко, темно и даже не помыться толком. То, что есть у меня, — несправедливо по отношению к ним.

Знакомо?

Когда с миром случаются масштабные катаклизмы, многие люди жалуются на подобное. Как это — выкладывать красивые фоточки в соцсетях? Как это — выбирать себе новые классные ботинки (которые давно хотелось, между прочим)? Как это — смотреть сериалы (вышел же новый эпизод, так ждал, что будет дальше)? Ведь там...

О МЕХАНИЗМЕ СЛИЯНИЯ

Все, что чувствует Кирилл, — это естественное переживание. Это нормально, это отражает ценности гуманизма и сострадания. Это самое человеческое, что в нас есть. Если чувствуете такое — тест пройден, и в вашу душу не надо «тыкать палочкой», чтобы проверить, живая ли она вообще.

Когда мы сталкиваемся с чужой болью и страданием, особенно с массовыми, в нас запускается механизм слияния — мы как бы присоединяем свои переживания к этой сторонней боли. Где мы берем эти свои переживания? Обычно (но не обязательно) в прошлом. Как правило, мы откликаемся именно на ту часть страдания, которую когда-то задели в нас самих, и мы ее не прожили.

Вместе с Кириллом мы сначала прошлись по тому, что скрывается под его неловкостью от радостей жизни. Ведь то, что мы определяем как проблему, — обычно лишь верхний слой.

Оказалось, что под чувством несправедливости спряталось ощущение тотального бессилия по отношению к ситуации там. Кирилл понял, что ему очень важно действовать, когда у кого-то случается беда, и, размахивая супергеройским плащом, куда-то бежать и быть там полезным. Если бы Кирилл в этот момент находился в среде, где он действительно может себя применить, он был бы занят реальной помощью. Но сейчас, в настоящей точке своей жизни, он практически бессилён.

Пока мы это обсуждали, Кирилл вдруг перестал и говорить, и слушать, о чем-то задумавшись. Такие «зависания» важны, мозг пытается вытащить на поверхность что-то очень важное.

— Я вспомнил, — заговорил Кирилл, — что у меня в детстве умер дядя, мамин брат. Трагически ушел, с грохотом — разбился на автомобиле. Машина всмятку, дяде чуть ли голову не оторвало. Я тогда был совсем маленький — лет семи. Оставить дома меня было не с кем, и мы вместе с родителями поехали на похороны в деревню.

Когда Кирилл проваливается в это воспоминание, в его теле появляется какая-то ледяная скованность: его плечи напряжены, он смотрит только в сторону. Порой даже хочется хлопнуть его по руке и сказать: «Ототри!», как в детской игре.

— Там был ад, честно говоря, — продолжает Кирилл про похороны дяди, — не потому, что все дико горевали, я этого тогда даже не понимал толком. Но на меня постоянно «шикали», шпыняли — не мешайся, не шуми, не бегай. Мама тогда постоянно плакала и вообще на меня внимания не обращала, и меня все от нее отгоняли. Мол, видишь, как мама переживает, отойди, не лезь. Там был мой двоюродный брат, тоже ребенок, мы иногда вроде начинали баловаться, но нас тут же «затыкали». А у меня тогда восприятие было простое: если все грустят, надо их как-то расшевелить, рассмешить, и снова будет можно играть и радоваться. Конечно, я понимал, что дядя умер и это грустно, но, как умел, старался помочь взрослым. Но все было не так и не то.

Ситуация, в которую попал Кирилл, не дала ему ничего, кроме чувства растерянности. Родные не показали ему, как следует справляться с потерей, что такое горевать, не объяснили, что чувствует мама и почему смеяться сейчас неуместно. Его загнали в угол, где он постоянно ощущал себя помехой.

— Меня надолго вышибло из привычной жизни. Когда мы вернулись из деревни, я еще неделю не ходил в школу, в доме были постоянно завешаны зеркала, все время приходили какие-то гости и все просто сидели за пустым столом и молчали. И тут я уже совсем потерялся, все, чего мне хотелось, — это вернуть знакомый мир, где можно играть и смеяться и где взрослые тоже умеют смеяться.

Маленькому Кириллу тогда не хватило поддержки и знания, как пережить утрату. Он видел, как всем плохо, и, как начинающий супергерой, решил это исправить. Но его методы взрослым не понравились. Мама постоянно плачет — это тяжело для ребенка. Плачет, а помочь он ей не может. Кирилл уверился в том, что он никак не может повлиять на эту трагедию, он бесполезен и недостаточно старается.

И ведь Кирилл это так и не прожил. Он помнит свои ощущения, но это чувство беспомощности и неприменимости осталось внутри него в «активной фазе».

Если бы можно было, как в фантастическом фильме, прямо сейчас оказаться перед тем мальчиком и сказать ему что-то от лица себя, повзрослевшего Кирилла, что бы это было?

— Наверное, я бы сказал ему, что он всего лишь ребенок. И он не должен брать на себя ответственность за горе взрослых и вообще что-то с этим делать. Они это проживут и справятся, и мама справится. Им нужно погоревать, это нормально. И еще я бы сказал ему, чтобы он достал свои игрушки и пошел играть. Я бы разрешил ему оставаться ребенком.

Как же это связано с тем, что Кирилл чувствует в настоящее время?

Он испытывает похожий опыт эмоционального переживания. Случилась глобальная ситуация потерь и потрясений. И Кирилл ощущает это так, будто перед ним снова собирательный образ матери, которая плачет и никак не может успокоиться. А он стоит перед ней, растерянный, и не знает, как себя применить. Еще и порой на него так же «шикают», только уже в иных масштабах. И играть он уже не хочет.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Перед лицом большой беды мы все становимся немного детьми. Потому что какими бы мы ни были крутыми специалистами, как бы ни хвастались своей стрессоустойчивостью, через какие огонь, воду и медные трубы мы бы ни проходили, все это меркнет по сравнению с настоящей катастрофой. И все детское сразу проявляется, и все подкроватные монстры напоминают о своем происхождении. Только теперь они размером с небоскреб.

В ситуации, похожей на случай Кирилла, можно сделать следующие шаги.

1. Валидировать чувства. Если проще — признаться в них себе, проговорить их и позволить им жить. Проблема, которую сформулировали, уже наполовину решена. Да, я сейчас нахожусь в таком состоянии, когда мне неловко. Да, я не хочу смотреть кино и не буду. Да, я взволнован и обескуражен, и это нормально: так я проживаю сложные чувства. Смысл любой терапии и самотерапии — **чувства надо прожить, а не подавить.**

2. Отсоединить ту часть, которая отвечает за вину, и рассмотреть ее под лупой. О чем говорит ваша вина? Кирилл ответил так: «Моя вина говорит мне, что если я себя ни в чем не ограничиваю и продолжаю жить, как и прежде, значит, мне наплевать на страдания людей (“Не балуйся, какие игрушки — видишь, мама плачет”). Моя вина как бы защищает меня от обвинений со стороны (веду себя тихо, не смеюсь — никто не ругает)».

Как проработать вину: спросить себя, а есть ли в действительности то, в чем вас можно упрекнуть? В какие такие «игрушки» вы играете, что на вас можно «шикнуть» и попросить не шуметь? Скорее всего, окажется, что ничего ужасного вы не делаете. И играть можно.

3. Заметить ценность собственной жизни. Под прессом большого потрясения и вины эта самозначимость сжимается до микроскопических размеров. Кирилл сумел нащупать эту ценность и развить ее: он не остался совсем уж безучастным, он поддерживает коллегу, чьи родственники в опасности на Украине. Он окружен людьми, разделяющими его точку зрения, и он чувствует себя в безопасности. Он не только выбирает между цезарем и оливье на обед, не только страдает, но и вообще-то его поддержка для коллеги действительно важна.

4. Очертить круг личной ответственности. Это то, о чем многие забывают, погружаясь в пучину переживаний от глобальных событий. Где-то там чуть ли не луна падает с неба, и от этого страшно. Но мы забываем, что здесь есть вещи, за которые мы по-прежнему отвечаем. **Круг личной ответственности — это зона прямого влияния человека на собственную жизнь.** Молодой человек вспомнил, что качество его жизни сейчас — это не повод чувствовать себя виноватым, а ответственность перед его девушкой. Потому что они хотят создать семью и завести детей. И своих детей Кирилл мечтает воспитать достойными и думающими людьми. Это то, что он может сделать и о чем не стыдно думать. До терапии он обесценивал этот круг личной ответственности, терзался от того, что ничего не может сделать для того далекого неопределенного круга лиц. А ответственность-то вот она, под самым носом.

5. Вернуть значимость существования, качества и продолжительности жизни. Когда Кирилл осознал, что многие зависят от его решений, он вспомнил и о том, что в любой помощи первостепенная задача — позаботиться сначала о себе. Как в инструкции по безопасности в самолете: прежде всего надеть маску на себя, а затем уже на ребенка. Потому что если вы первым потеряете сознание, ребенку помочь вы уже не сможете. Так что соблюдать привычный образ жизни не только не стыдно, но и полезно. Если не спать, не есть, забросить спорт и даже лишиться себя любимого сериала, нервозность и раздражительность никому не помогут, а то и навредят. **Заботиться о себе — не стыдно.**

В конце концов, Кирилл все-таки решил отметить день рождения. Не в баре и не шумно, как хотел поначалу, но в кругу близких, с кем можно тихо посидеть, поговорить о своих переживаниях и мечтах. Так он и сделал.

МОИ ПРОБЛЕМЫ НЕ СЧИТАЮТСЯ, КОГДА ТУТ ТАКОЕ

По заявке кризисной помощи обратилась молодая девушка, Марина. Три года назад она приехала в Москву из небольшого сибирского города. Учеба в институте на заочном, собственный скромный бизнес, который вырос из хобби. Полгода назад она и ее парень Андрей решили съехаться и стали вскладчину снимать квартиру – симпатичную уютную «двушку» рядом с парком.

На Марине самодельные украшения – серьги, брошь в виде большого бутона. Цветок блестит и переливается и очень подходит к цвету Марининых глаз.

– Я всегда любила что-то руками делать... Как приехала в Москву, кем только ни работала: – и курьером, и официанткой, и бариста. А потом подумала: я же умею классные броши делать, почему бы не попробовать? Стала мастерить украшения, продвигалась через Инстаграм¹... Там очень удобно делать рекламу, – Марина на мгновение замолкает и добавляет: – Было.

¹ Социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

Со временем бизнес пошел в гору, и вот Марина уже вышла на доход, которого вполне хватало на небогатую, но комфортную жизнь в столице. Ее броши ручной работы заказывали даже из-за границы. А потом Инстаграм заблокировали, и все рухнуло — буквально в один момент.

— Люди ушли из соцсети, активность снизилась... Рекламную кампанию запустить уже нельзя. Заказы резко упали еще и потому, что время такое — ну, кому нужны броши, когда мир рушится, а цены растут? Людям стало не до того... Многие заказывали из-за границы, а теперь непонятно, что с оплатой и логистикой. Вот так буквально за неделю-другую мой многолетний труд превратился в ничто.

Марина говорит небыстро, с перерывами. Как будто она впервые озвучивает свои проблемы и рассказывает о них самой себе: «Посмотри, что у нас случилось».

— И тут потянулось одно за другим. Источник дохода «накрылся», и пока непонятно, чем я буду платить за учебу. Этот семестр оплачен, а вот что дальше — под вопросом. Потом я узнала, что Андрей мне изменил, еще зимой, на корпоративе. Переспал со своей коллегой. Решения я еще не приняла... Он, конечно, извинялся, но разве можно дальше жить вместе после такого? А если разойдемся — мне одной придется снимать квартиру. На что? Денег-то нет...

На нервной почве у Марины обострился псориаз. Недаром говорят, что все болезни от нервов, — наше тело чутко реагирует на то, что творится у нас в голове.

— Конечно, я слежу за новостями. Меня все это как бы охватывает и затмевает то, что происходит в моей жизни. Ну скажите, какое право у меня есть сейчас на собственные проблемы, когда у других настоящая беда? Я расстраиваюсь из-за блокировки Инстаграма и думаю, на что мне прожить в Москве... А кто-то в это время прячется от бомб. Мои трудности сейчас — это просто нытье, когда там кто-то реально борется за выживание.

ОБ ОБЕСЦЕНИВАНИИ СОБСТВЕННЫХ ПРОБЛЕМ

Механизм обесценивания собственных трудностей встречается довольно часто и стоит в одном ряду с низкой самооценностью. Установка «я не имею права» распространяется не только на успехи и достижения («Я не имею права радоваться жизни, когда где-то происходит беда»), но и на осознание и допущение неприятностей.

Иногда этот способ помогает самообмануться и сместить фокус внимания на проблемы других людей в общемировых масштабах. Так мы отвлекаемся от своих бед и бережем энергию действия. Но вместе с этим может запуститься и «токсичный позитив»: «Да все у меня хорошо, посмотри вон, как у других-то плохо». Это никак не приближает нас к решению своих проблем, а наоборот, усиливает чувство беспомощности.

«Да подумаешь, что мне на аренду денег не хватает, в Африке вон люди голодают и живут круглый год в лачугах из ветвей и глины. Я-то в шоколаде по сравнению с ними».

«При чем тут то, что у меня кондиционер сломался, а новый не купить, когда вся планета страдает от глобального потепления. Вот это кризис, а у меня-то чего? Все нормально».

«Ох, любимый человек изменил. Сволочь, конечно, но у кого-то любимый человек погиб – вот проблема, не вернуть. А я все со своей ерундой».

Этот **способ отвлечения от собственной жизни** придумала природа, чтобы человеку было проще справляться с трудностями. Этот механизм призван сбавить остроту непереносимости своего бытия. Он работает за счет встроеной в нас эмпатии – способности глубоко сопереживать другим.

Но наш уровень развития цивилизации, культура, воспитание и общественные клише зачастую играют с этим механизмом злую шутку. И вот уже это «отвлече-

ние от себя» из помощника превращается во вредителя. Становится невозможно ни различить, ни присвоить собственные потери, и, как следствие — прожить все те чувства, которые возникают: боль, злость, печаль, горение. И тогда уже невозможно взять на себя ответственность за происходящее и начать искать ответы на вопрос: «А что я могу с этим сделать?». **Если проблемы не считаются проблемами, то и непонятно, как (и зачем) их решать.**

Для начала мы с Мариной отделили внешние общемировые проблемы от ее собственных. Зачастую они сливаются друг с другом, и тогда очень трудно отследить причинно-следственные связи. Мы поговорили о ценности и важности всего, что было в жизни Марины до того, как над миром сгустились тучи.

Оказалось, что радости было много — учеба, творчество, даже развитие бизнеса и бессонные ночи в попытках разобраться, как правильно настраивать рекламную кампанию в интернете. Марина с улыбкой рассказала, как важно для нее не просто продать красивое изделие, но и принести людям удовольствие, буквально вложить частичку своего тепла в брошь. В ее отношениях с Андреем тоже нашлось много личных смыслов, и, признав их, она увидела, что столкнулась с индивидуальным горем — изменой любимого человека. И это никак не связано с общемировой повесткой. Просто ее предал кто-то близкий, и это только ее боль. И проживать и решать это тоже придется ей самой.

После того как мы подсветили важность всего, что было в ее жизни, стало возможным протянуть мостик между «до» и «после» и заметить, что эта важность никуда не делась. И все то, что было — творчество, свое дело, отношения, — останется столь же важным и в будущем. Потому что это ее жизнь.

— Мне теперь как-то неловко об этом говорить, но раньше я этого даже не замечала. Я ведь обесценивала не

только свои проблемы. Если кто-то из друзей жаловался на жизнь, у меня внутри сразу все закипало. Подружка вот говорит: «Как же мы теперь без брендовых магазинов, где одеваться? На рынках, что ли?» — а у меня сразу такое напряжение внутри. Эй, там люди голодают и умирают, а тебя беспокоит, что больше негде купить модную кофточку?

Так звучит голос злости на реакцию собственного бессилия перед глобальной несправедливостью. И этот голос звучит в том числе тогда, когда «свое» не отделено от «глобального» и все переживания свалены в кучу.

— Теперь-то я понимаю, — говорит Марина, — что все имеют право на индивидуальные проблемы, даже когда случается что-то большое и плохое. И если подружке нужно попереживать о модной кофточке — пускай. Наверное, даже такую мелкую тревогу нужно прожить, а не «заткнуть».

ЧТО ДЕЛАТЬ

Чтобы распутать свалившиеся в кучу переживания, которые Марина разом обесценивала, нужно было их визуализировать. Когда проблема не только в нашей голове, но хотя бы на бумажке, мы глядим на нее со стороны, а значит, можем пристальнее рассмотреть.

Марина разложила все свои тревоги в метафорические коробочки и дала им названия. Вот здесь лежит измена Андрея, здесь — блокировка Инстаграма, а вот тут — мировые новости. И так дальше, пока каждая проблема не обрела свою «коробочку». Какие-то из них оказались ближе и важнее, какие-то получилось отодвинуть, чтобы вернуться к ним позже. С каждой коробочкой Марина провела «беседу»: выяснила, какие чувства она вызывает, чего требует и каких ресурсов лишает. Какую Марина несет ответственность за эту коробочку, и что можно с ней сделать. Оказалось, что до такой структуризации

девушка не могла сама определить многих чувств — те терялись в общем потоке. А теперь она с ними познакомилась и готова работать.

Еще Марина вспомнила, что ей всегда была важна поддержка родителей. Их теплые беседы придавали ей сил, вот только она не обращалась к ним за помощью, думая, что так лишь повесит на них свои трудности. Но разделить с кем-то беду вовсе не означает передать ее на баланс другого человека. Ответственность по-прежнему на вас. Но разве не лучше, когда ваш груз кто-то чуть-чуть поддержит, хотя бы одной рукой?

Различить и признать собственную боль в общем хаосе непросто. Но теперь Марине не нужно обесценивать ее и скрывать — и даже можно позвонить маме, поплакаться и получить слова поддержки. А может быть и вовсе съездить в гости — ведь в родительском доме всегда так тепло! И мама печет чудесный хлеб.

Каждый человек вправе проживать собственные чувства в пределах своих границ и возможностей. Что бы ни творилось в мире, то, что происходит лично с вами, — важно. И не перестанет быть важным никогда, пока вы живы.

ИНСТРУМЕНТ САМОПОМОЩИ: РАСКЛАДЫВАЕМ ПРОБЛЕМЫ ПО КОРОБОЧКАМ

Для этого упражнения не обязательно нужны именно коробочки, достаточно цветных стикеров.

Первым делом назовите свои проблемы — выпишите каждую на отдельный стикер. Можно использовать цветовую градацию:

- розовые стикеры: самые сложные и пугающие проблемы, которые нужно решать уже сейчас;
- зеленые — проблемы, которые могут подождать, но их решение все же улучшит жизнь;

- желтые — такие трудности, на которые, как вам кажется, вы не можете повлиять.

Пока вы их называете, старайтесь уловить то, что вы чувствуете по отношению именно к этой конкретной проблеме, — так градация получится более полной. Может быть, в какой-то момент вы захотите разделить одну проблему на несколько поменьше или, наоборот, что-то объединить.

Дальше встаем на пол и мысленно очерчиваем вокруг себя круг. Можно даже сделать это буквально — положить веревку, обруч, скакалку, чтобы видеть этот круг. Размер — такой, чтобы вам было комфортно стоять внутри круга. Вот так мы визуально отделили наш внутренний мир от внешнего.

А теперь разложите все стикеры так, как вы их воспринимаете — какие-то окажутся во внутреннем круге, какие-то уйдут во внешний. Кладите их по степени близости.

Так все проблемы получили свою «коробочку», каждая на своем месте. Теперь будем анализировать. Обратитесь к стикерам: почему вот эта проблема важна? Чего ей не хватает, за что она отвечает? Что вы чувствуете к ней, и главное — как вам прожить эти чувства? Что сейчас в ваших силах, чтобы попытаться ее решить, и к кому можно обратиться за помощью?

Напоследок посмотрите на проблемы во внутреннем круге и во внешнем. Сможете назвать разницу? Где критерий, по которому что-то пошло внутрь, а что-то наружу? Ответы на эти вопросы — ваши инструменты на будущее. Так вы сможете понять, какие трудности следует подпускать ближе и нести за них ответственность, а какие — признать «проблемами внешнего мира».

Разделяйте и властвуйте — с неприятностями это тоже работает!

Я БОЮСЬ ПОТЕРЯТЬ РАБОТУ

Конец марта — смутное, словно ненастоящее ощущение скорой весны.

Новая заявка на психологическую помощь, от Оксаны: «Больше нет сил справляться с эмоциями, страшно потерять работу, кругом нервы. Уже месяц пытаюсь взять себя в руки — все без толку. У нас с мужем ипотека, двое детей-подростков — надо их кормить, одевать, у них институт скоро. Не сплю, забываю поесть, не знаю, как жить, — а жить надо. На днях случилась паническая атака. Переживания невыносимы, пожалуйста, помогите».

На прием Оксана пришла в слезах. Сидит как-то боком, кутается в шарф, в руках сжимает бумажный платочек. Всхлипывает.

— Вы простите, что я вот так, с порога и в рыданиях. Очень неудобно, перед незнакомым человеком-то.

На самом деле все удобно. Любые эмоции, которые вы проживаете, — ваши, и где их показывать, как не на встрече с психологом? Плачьте, кричите, молча смотрите в одну точку, если нужно, — наши реакции — это и есть мы, столкнувшиеся с проблемами.

— С мужем поругалась, — продолжает Оксана, — вот буквально только что. Все это время поддерживали друг