

*Раненому ребенку внутри нас  
посвящается*

## Введение

Мне пять лет. Я сижу на коленях отца и всё спрашиваю и спрашиваю, где мама. Телевизор орёт так, что происходящее в соседней комнате невозможно разобрать, как ни прислушивайся. Отец обещает, что все будет хорошо, и гладит меня по спине. Хорошо не будет ни в тот вечер, ни в последующие 30 лет.

Только в 31 год я наберусь храбрости, чтобы вернуть папе все, что носила в душе долгие годы и пыталась разложить по полочкам, раз за разом объясняя себе, что никак иначе не могло бы сложиться, это сделало меня собой и однажды привело в терапию.

Моя история в качестве клиента психолога началась в 23 года после разговора с сестрой. Я вдруг ясно поняла: вне зависимости от наличия в моей жизни мужчины, карьеры, друзей, денег, я такая, какая я есть, никогда не смогу быть счастливой. В тот же вечер я договорилась о первой сессии с терапевтом. На ранних этапах работы над собой я все время просила своего психолога порекомендовать книги, которые помогут ответить на все мучившие меня вопросы: как изменить людей вокруг, как заставить маму бросить пить, как перестать быть такой сложной и наконец-то всем понравиться? Но Лиза, мой многолетний наставник, почему-то рекомендовала совсем другое: в первых прочитанных мной книгах канадского психолога Лиз Бурбо говорилось об ответственности за свои чувства, о невозможности стать счастливой за счет кого-то, о необходимости простить *себя*. Порой я злилась, что не нахожу действительно нужных ответов, порой плакала от мысли, что не узнала всего этого раньше.

Сможете ли вы однажды принять своих родителей, несправедливость этого мира, боль и страдания, которыми наполнена наша жизнь? Верите ли, что рано или поздно настанет день безусловного счастья, когда тревога сменится спокойствием, страхи уйдут и навсегда уступят место уверенности? Существует ли книга, в которой собраны понятные простые инструкции, как перестать обижаться и получить справедливое отношение к себе от близких или друзей? Все мы мечтаем о едином справочнике с ответами на эти и сотни других общечеловеческих вопросов. Моя книга не об этом.

В середине XX века, когда психологическое консультирование находилось под властью психоанализа Зигмунда Фрейда, американский психолог Карл Рэнсом Роджерс выдвинул принципиально иное восприятие человека, с которым работает терапевт в своем кабинете. Именно благодаря Роджерсу на смену традиционному «пациенту», попыткам объяснить все человеческие проблемы через инстинкты влечения и бессознательное, холодному, отстраненному врачу-терапевту, сидящему подальше от кушетки, в психологии появился «клиент», терапия, построенная на отношениях, и так называемая «Триада Роджерса». Будучи создателем клиент-центрированной психотерапии, психолог сформулировал три обязательных компонента, влияющих на успешность терапии: конгруэнтность, эмпатия, безусловное безоценочное принятие. О выдвинутой им модели сам Роджерс часто говорил так: «Я не знаю, почему это происходит, но если данные условия соблюдаются, то в человеке происходят благотворные изменения».

Как многолетний клиент терапии я знаю наверняка, что кабинет психолога — место, где я всегда могу рассчитывать на безусловное принятие. Что терапевт говорит со мной на одном языке совсем не из-за высшего образо-

вания и академических знаний. А лишь благодаря тому, что он и сам живой человек. И чем выше его готовность быть честным и уязвимым, тем больше это учит меня раскрываться и встречаться со своей уязвимостью и переживаниями.

Как терапевт с многолетним опытом работы с людьми очень разных судеб, историй я точно знаю: помимо решения своих проблем, каждый человек в кресле напротив в первую очередь нуждается в простом и таком важном ощущении, что с ним все в порядке.

Моя книга именно об этом. Это история преобразования, которое мне повезло пройти рядом с удивительными психотерапевтами. Долгие годы личной терапии — моя непростая дорога к себе. Именно это сегодня помогает мне в работе с людьми не просто слышать, но и отлично понимать, каково это человеку в кресле напротив. Одним словом, ничто так хорошо не учит быть терапевтом, как непростой собственный путь. Возможно, вы расстроитесь, но в книге нет практических советов, домашних заданий и упражнений, которые расскажут вам, «как быстро и эффективно перестать... и начать...». Однако моя личная и десятки историй клиентов, исследования и академические факты помогут найти ответы на такие знакомые и непростые вопросы: почему мое детство было именно таким; как и стоит ли простить родителей; правда ли, что моя взрослая жизнь так связана с пережитыми травмами и все ли вообще со мной нормально? Если вы, как и я, ребенок из дисфункциональной семьи, уверена, эти и десятки других вопросов о непростом детстве и отношениях с родителями годами не дают вам покоя.

Мой негативный опыт детства много лет вызывал ощущение, что все вокруг, но только не я, — абсолютно нормальные и здоровые люди. Вот только со мной что-то

не так. Если вам знакомо это ощущение, книга поможет найти *объяснение*, почему вы воспринимаете себя именно так. И почему в этом мире, на самом-то деле, так много людей, думающих и чувствующих, как вы.

Я стала терапевтом из очень простой и наполняющей меня мотивации: в этой жизни мы все сталкиваемся с большим количеством сложных ситуаций, и ни один человек не обязан справляться с ними в одиночку. Всем нам нужна опора и поддержка. Эта книга может быть первым шагом на долгом и интересном пути к себе. Все имена клиентов, чьи истории описаны на страницах, являются вымышленными. Однако сами случаи взяты из реальной психотерапевтической практики с предварительного согласия героев. Я лишь изменила некоторые детали во избежание возможной идентификации клиентов.

С большой благодарностью за интерес и доверие я представляю вам свою историю. Возможно, мой опыт сможет стать для вас опорой и проводником в таком непредсказуемом, но удивительном мире.