

УДК 159.92
ББК 88.3
В19

Художники:
Виктория Давлетбаева, Светлана Коломина

Васильева, Олеся Вячеславовна.

В19 Эмоциональный код / Олеся Васильева. — Москва :
Васильева О. В., 2024. — 224 с. : ил.

ISBN 978-5-600-04026-7

Эта книга — способ понять, как работает психолог, с какими запросами приходят к нему в кабинет, чем он может помочь. Читая различные психотерапевтические истории, вы откроете для себя суть понятия «эмоциональный интеллект», научитесь понимать собственные эмоции, чувства и реакции, а еще — управлять ими. А значит — станете более устойчивыми к различным трудностям и сможете прожить хорошую, счастливую жизнь.

УДК 159.92
ББК 88.3

ISBN 978-5-600-04026-7

© Васильева О., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

Введение	7
Свято место	15
Разрушенный мост	35
Брошенная мать	57
Молчание деревьев	75
Вся жизнь – театр, а люди в нем... несчастны.....	91
Схватка журавля с синицей.....	107
Быть или не быть.....	117
Измена себе.....	137

Родительский дар.....	159
Право на жизнь	171
Кнут и пряник.....	191
Время на моей стороне.....	201
Заключение.....	213
Алфавитный указатель	217

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, какое чувство вы хотели бы испытать последним. Благодарность, любовь, смирение, а может быть, безмятежность или доверие? А что люди чувствуют на самом деле в свои последние минуты жизни? Что чувствует человек в минуты успеха или потери, что чувствует, когда находит свое место в жизни или когда сталкивается с неизбежным?

Чувствами и эмоциями пронизана наша жизнь. Отношения, выборы, изменения, кризисы, потери, поиск себя. Чувства способны окрасить одну и ту же реальность в разные цвета. Чувства способны сделать нас живыми или опрокинуть.

Чувства, в отличие от эмоций, более сложная индивидуальная «конструкция». Иногда необходимо подобрать настоящий эмоциональный код, чтобы понять, что именно чувствует человек. Этим я как практикующий психолог и занимаюсь уже много лет.

Люди приходят в кабинет психолога по разным причинам. Я не видела еще ни одной одинаковой. Кому-то важно разделить «сложное место» своей жизни и встретиться с тяжелыми эмоциями, начав их проживать. Кто-то, чтобы обнаружить, что чувства есть, они разные, запутанные, сложные, но точно есть. Кому-то важны поддержка и участие. Кто-то бежит от взросления, закрываясь от сложных чувств и ответственности. Кому-то хочется понимания и тепла. Всему есть место.

Есть место любым эмоциям, скрытым в мимике, жестах, голосе, словах, иногда даже в самом молчании. Никогда не знаешь, чем закончится та или иная история, тот или иной терапевтический процесс. В этом сюжете злость или смущение, а может, обида. Здесь хотят понимания или покоя. Чего же больше? А в этом месте столько сил и энергии, если бы только не этот запрет чувствовать...

Так подбирается код. Эмоциональный код. Слои за слоем человек делает свои внутренние шаги, называет то, что чувствует, лучше понимает себя, слышит. И вот уже все

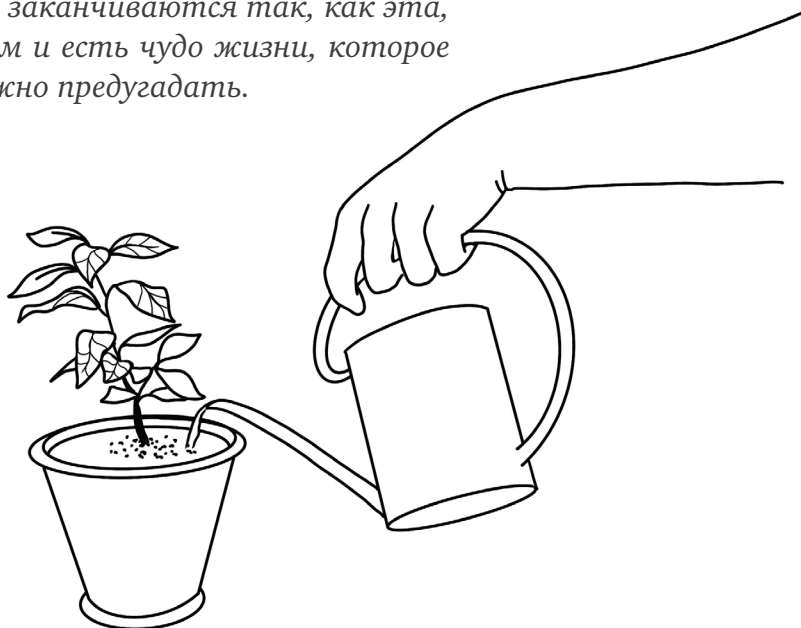
не такое черно-белое, а вполне понятное, простое, человеческое, что вызывает собственное тепло и сочувствие.

Можно сказать, что человек несет к психологу чувства. Иногда — как скомканную бумагу, иногда — как тяжелый груз в старом рюкзаке, иногда — как вырывающийся наружу аффект, который сносит все живое. А порой я вижу опустошенных, отчаявшихся людей, и тогда нужен особый код, который для начала поможет согреться.

Мне всегда удавалось хранить секреты, а теперь это еще и моя профессиональная задача, так удачно наслонившаяся на способности. Но я уверена, что есть истории, которые могут стать целительными не только для их героев, но и для многих людей. Возможно, в них кто-то из вас найдет собственный эмоциональный код и почувствует себя чуточку лучше, а может, нырнет глубже повседневных переживаний и сможет увидеть суть событий, вещей и перестанет ждать простых ответов, ибо их не существует.

История первая

Первая история, с которой я хочу вас познакомить, про новую жизнь, про время, которое часто отмеряется не нами, но точно может быть использовано по-разному. История о том, как мудро устроена жизнь и череда событий, раскрывающая порой лучшее из возможного. И конечно, это история про доверие жизни, себе, своим чувствам, доверие психотерапевтическому процессу. Не все и не всегда истории заканчиваются так, как эта, но в этом и есть чудо жизни, которое невозможно предугадать.



Надпись «Ксюшеньке» получилась очень аккуратная. Практически идеальная. Глазурь легла ровно, и краски смешались в приятный розово-сиреневый тон. Изумрудно-зеленые цветы из крема прекрасно оттеняли надпись. Это будет один из ее лучших тортов. Заказчик непременно ахнет. «Пожалуй, стоит сфотографировать эту красоту для портфолио».

Арина взяла фотоаппарат и сделала несколько снимков с разных ракурсов. «Да, шикарный торт!» — отметила про себя Арина и вновь засмотрелась на надпись.

«Ксю-шень-ке. 5 лет».

А ведь она мечтала назвать так свою дочь. Когда-нибудь. Когда она появится. Когда у нее получится...

А сына — Андреем.

Помнится, в пятом классе сидели с лучшей подругой у нее дома на балконе и выдумывали, кто как в будущем назовет своих детей.

Позавчера звонила эта подруга. После ее переезда в другую страну на пару лет потеряли с ней связь. А тут — звонок. Радостно сообщила, что вернулась, вышла замуж и неделю назад родила мальчика. Назвала Андрюшей.

Она что, издевается?

— Я чувствую огромную злость.

— На кого, Арина?

— На вас. Я злюсь на вас, Олеся.

В моей практике не раз были женщины со сложностями зачатия и вынашивания, проходящие тяжелые медицинские процедуры для осуществления своей самой сокровенной мечты: стать матерью. Психологическое сопровождение пациенток репродуктивных центров, проходящих через экстракорпоральное оплодотворение, — дело непростое. С одной стороны, вполне конкретные медицинские меры вроде бы обещают некоторый успех в появлении долгожданных детей для мам, отчаявшихся забеременеть естественным

путем. С другой — никаких 100-процентных гарантий никто дать не может.

Так, ко мне приходят женщины, которые часто отчаянно надеются на конкретный результат конкретной медицинской процедуры и в томительном ожидании «вердикта судьбы» буквально не находят себе места. И моя задача — не в том, чтобы заготовить весомые утешения в случае неудачи ЭКО или, напротив, убедить в успешности процедуры и «настроить на победу». Моя задача — сделать так, чтобы жизнь этих женщин не зависела от конкретного результата. Чтобы фокус их внимания сместился с «последнего шанса на счастье» на доверие судьбе и принятие любого исхода.

И вот, Арина вновь сидела передо мной. Она вернулась ко мне уже после третьего неудачного ЭКО. В отчаянии. В злости. На меня, в том числе. И сейчас я понимала, что это уже не просто «сопровождение пациентки репродуктивного центра». Такая чередка «неудач» требует более глубокого психологического анализа.

Впервые Арина пришла ко мне года четыре назад с этим типовым запросом — психологическое сопровождение во время процедуры

ЭКО. Мы учились доверять жизни, не настраиваясь ни на какой конкретный результат. Случится беременность — прекрасно! Не случится — это, конечно, неприятность, но далеко не конец. Мы учились принимать с благодарностью все, что предложит жизнь.

Беременности не случилось. Арина пришла еще на несколько встреч, потом пропала.

Через полгода Арина вернулась. Она вновь проходила процедуру ЭКО, уже в другой клинике. Имея за плечами одну неудачу, Арина переживала еще сильнее. После первой попытки она долго приходила в себя, восстанавливалась, и ей очень не хотелось повторения этого болезненного опыта.

Мы снова начали работать в ключе «доверие жизни». Да, страшно. Да, от тревоги никуда не деться. Но мы старались избежать лишних переживаний и концентрации на достижении конкретного результата.

И вновь неудача. И вновь Арина исчезла и появилась через некоторое время в третий раз. Опять новая клиника и новая попытка ЭКО. Смятение, тревога, отчаяние. Теперь Арина уже могла сама рассказывать,