

ЕЛЕНА ГУСЕВА

ТЫ ТОЛЬКО СПРОСИ

ДЛЯ ТЕХ, КТО УСТАЛ
ОТ БАНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ



МОСКВА

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Г96

Гусева, Елена Сергеевна.

Г96 Ты только спроси. Для тех, кто устал от банальных советов / Елена Гусева. — Москва : Гусева Елена, 2025. — 288 с.

ISBN 978-5-60-004701-3

Перед вами книга с ответами на самые острые и актуальные вопросы, с которыми человек сталкивается каждый день. Это не учебник и не справочник, а живой диалог, основанный на реальных историях и ситуациях. Его хочется не просто прочитать, а «пережить», возвращаясь к нему снова и снова. В центре внимания — темы самооценки, выгорания, личных границ, семейных и рабочих конфликтов.

Автор использует провокативный подход, чтобы побудить вас к размышлениям, честному взгляду на себя и свою жизнь. «Ты только спроси» — для тех, кто устал от банальных советов и хочет по-настоящему разобраться в сложившейся ситуации. Кто не готов к долгой терапии и настроен получить практическую помощь сейчас.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-60-004701-3

© Елена Гусева, текст, 2025
© А. Николаева, художественное оформление, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
1. Человек без психологического образования начитался умных книжек и учит других жизни. Как ему ответить?.....	10
2. Подруги были, когда рассказывала о личной жизни. Как перестала, они исчезли. Почему?	12
3. Мужчин портят деньги. Почему?	15
4. Страшно сказать парню, что он нравится. В чем мои трудности?.....	17
5. Злорадствую, когда у других горе. Почему?.....	19
6. Муж старше меня на двадцать лет. Он будет мне родителем?....	21
7. Не хочу замуж. Но родня со своими советами настаивает, чтобы я оформляла отношения. Нормально ли просто встречаться?..	23
8. Как безусловно любить ребенка и не вырастить из него нарцисса?.....	26
9. Волнуюсь за отца, у которого панические атаки. Не лечится. Не верит психологам. Ходил к гадалке. Не помогло. Как быть?	28
10. Всем ли надо сепарироваться от родителей?.....	31
11. Муж против, чтобы я в декрете работала. О чем это?.....	33
12. Кидаюсь помогать сестре, брату, маме, когда у них все плохо. Это нормально?	35
13. Почему раздражает чавканье мужа?	37
14. Как избавиться от обиды?.....	39
15. Не терплю недостатки людей. Спорю, доказываю. Как оставить их в покое?	42
16. Бывший не отвечает на мои сообщения, касающиеся общей дочки. Не хочет договариваться. Что делать?.....	44
17. Не чувствую себя значимой для детей и внуков. Может быть, я им чего-то недодала?.....	46
18. В сыне, которому восемь лет, все раздражает, а дочки нет. Почему так?	48
19. Сын с мужем соперничают за мое внимание. Я между двух огней. Что делать?.....	50
20. Как достучаться до пьющего зятя?	52

ОГЛАВЛЕНИЕ

21. Очень ленивая доченька десяти лет. (Плачущий смайлик с нимбом над головой). Как ей помочь справиться с этой чертой?	54
22. Восемилетний сын меня любит. Тяжело его отпускать, чтобы он сепарировался. Ни от мужа, ни от родителей такой любви не получаю. С чего начать терапию?	57
23. Схожусь с девушкой — теряю интерес, теряю интерес — хочу вернуть. И так по кругу. В чем причина?	60
24. Ушла с госслужбы на другую работу, все равно ничего не нравится. Как быть?	63
25. Когда появляются трудности в работе, хочется все бросить. Это про что?	66
26. Как перестать концентрироваться исключительно на плохом? ...	69
27. Выхожу из зоны комфорта, чтобы развиваться. Из-за этого жизнь ощущается как постоянный дискомфорт. Что поменять?..	72
28. Как бороться с ленью?	74
29. Как работать со стыдом?	76
30. Часто встречаюсь с разными людьми для секса. Что за этим может стоять?	78
31. Уехал от девушки с ребенком. Ребенок не мой, но я виню себя, что уехал. Как простить себя?	80
32. Как стабилизировать самооценку?	82
33. Как избавиться от чувства вины за все?	85
34. Если человек глуп, не образован, как я считаю, то чувствую отвращение к нему. Почему?	88
35. Мой друг, которому тридцать лет, ревнует свою мать к другим мужчинам. Как помочь ему проработать это?	90
36. Помогите разобраться с чувствами к женатому мужчине. Он не может выбрать	93
37. Моей дочке тридцать лет. Она не может найти себя ни в работе, ни в личной жизни. Что делать?	96
38. Я — ласковая, принимающая мама. Весь день на позитиве, но иногда кричу на ребенка. Не понимаю, почему. Как выявить причину?	98
39. Старшему сыну 33 года, он с нами (родителями) не общается. Как с этим жить?	100
40. С коллегой по работе занимались сексом. Хочу оставить только работу. Как перестроиться?	103
41. Мужчины рядом со мной развиваются. Я их всему обучаю, поддерживаю. Они ощущают свою крутость и уходят. Как быть?	105

ОГЛАВЛЕНИЕ

42. В сексе с девушкой сложно достичь оргазма. Влечет, нравится быть с ней. Почему так?	108
43. Не умею принимать комплименты и слова благодарности, хочется спрятаться. Где искать причину?	110
44. Почему прихожу в ярость, когда мне указывают, что делать?	113
45. Нет партнерши, есть страх остаться одному. Как встретить того самого человека?	115
46. Муж часто пытается принизить мои достижения. Всегда себя ставит выше. Зачем он это делает?	117
47. Недоверие к себе. Сомнения. Думаю, что не справлюсь. Как избавиться?	120
48. Муж агрессивный, злой, часто ругаемся. Он считает, что все так живут. Я протестую. Почему так?	123
49. В очереди нервничаю, что из-за меня ждут люди. Сердцебиение, потеют ладони. Что со мной?	125
50. Муж не хочет дарить цветы. Это нормально?	127
51. Почему партнеры в паре врут, изменяют друг другу, но не могут определиться: уйти или остаться.	130
52. Не люблю работать, особенно когда новый коллектив. Как жить и не работать?	132
53. Как перестать контролировать мужа по поводу количества выпитого?	135
54. Если любовь рождается в отношениях, то если у человека не было отношений, то он никогда не любил и его тоже не любили?	137
55. Женщина в семье играет роль лидера. Причина в мужчине или в ней?	139
56. Как полюбить себя? Где эта золотая середина от эгоизма до заботы	142
57. На работе держат деньги, но уже давно не хочу там быть. Как найти силы уйти?	146
58. В семье благодать, унижений нет. Как повысить ребенку самооценку?	149
59. Муж манипулирует: хочу уйду, хочу нет. Я спалила его переписку. Как реагировать?	153
60. Свекровь лезет в отношения, муж считает это нормой, а я нет. Как быть?	156
61. Мама хочет много внимания, и любит давать советы, слово «нет» до нее не доходит. Что делать?	159
62. Редко плачу, но, когда нахлынет, мама говорит: «Не плачь, плохо будет». Почему?	162

ОГЛАВЛЕНИЕ

63. Как себя вести и как ответить мужу на критику и оскорбления: «наглая», «эгоистка», «хамка», «некультурная»? За что — я понятия не имею. У меня семья, муж.	165
64. Когда достигаю цели, то результат перестает быть нужным. В чем причина?	168
65. Все твердят: надо прощать родителей. А надо ли?	171
66. Ребенку тринадцать лет. Чувствую себя виноватой перед ним за то, что воспитывала его так, как когда-то меня. Что делать?	176
67. Почему притягиваю мужчин с трудным прошлым: разведенные с детьми, вдовцы или зависимые от алкоголя?	179
68. Почему всегда нравится тот, кому не нравлюсь я? Чувствую себя при этом дурочкой?	182
69. Почему мне всегда изменяют?	185
70. Что делать, когда надо делать, а не могу взяться? Не лень, не усталость, есть желание, возможность, но не идет.	188
71. Почему мужики не понимают намеков?	190
72. Что мне делать, если мать не принимает моего жениха, потому что он не принимает ее детское поведение?	193
73. Как принять факт, что до меня у моего нынешнего партнера было много девушек? Он старше меня на одиннадцать лет.	196
74. Как перестать сравнивать себя с другими?	198
75. Какие варианты ответов на прямое оскорбление?	201
76. Мужчина, 45 лет, просит оплатить и забрать в магазине дорогой пиджак. Просит для себя подарки, а сам не дарит. Как к этому относиться?	205
77. Нравится мужчина. Говорит, что симпатия взаимная, но не делает ничего, не отвечает на сообщения. Обидно. Как поступить?	208
78. Что такое общие цели у пары: дело, ребенок, отдых?	211
79. Мне 38 лет. Не покидает мысль, что в будущем могу стать лежачей. Почему боюсь этого?	214
80. У мамы конфликт с женой брата. Мама на меня сливает негатив. Как ее остановить?	218
81. Почему человек хочет, чтобы другой догадался о том, чего он хочет, да хоть даже о помощи?	221
82. Опустошение после последних отношений. Что делать? Заняться собой?	224
83. Почему ощущается, что живу не свою жизнь?	227

ОГЛАВЛЕНИЕ

84. Как при разводе перестать себя винить, что из-за меня дети остались без отца?.....	231
85. Не умею и боюсь проявлять свою женственность и сексуальность при мужчинах. В чем причина?.....	235
86. Ничего не хочется. Дети выросли. Как найти себя в пятьдесят лет?.....	239
87. Бывший испортил мне и детям жизнь! Что делать с ненавистью к нему?.....	242
88. Как полюбить мужа?.....	245
89. Близкие говорят мне: «Ты так много ешь сладкого, следи за собой». Как реагировать на такую «заботу»?.....	248
90. Как понять, что надо прекращать сеансы с психологом, и как ему об этом сказать?.....	251
91. Взрослый сын сказал, что родители в старости должны рассчитывать на себя! Как быть?.....	254
92. Какой надо быть, чтобы мужчина полюбил?.....	257
93. 20 лет в браке. Двое детей. Муж любит. Говорит, что живет и дышит мной, а я на протяжении последних пяти лет чувствую тиранию с его стороны. Как быть?.....	260
94. Не могу принять критику в свою сторону. Как это изменить?..	263
95. Спустя двадцать лет, объявился родной отец. Я его ненавижу. Как сказать, чтобы не писал?.....	266
96. Мужчина сначала нравится, а потом к нему возникает резкое отвращение. Почему?.....	269
97. Дочери десять лет. Когда ударится, даже не сильно, хочет, чтобы я пожалела. Зачем ей это?.....	271
98. Для меня в работе интерес важнее, чем доход. Не умею зарабатывать. Что со мной не так?.....	274
99. Обостренное чувство справедливости. Откуда, зачем и почему?.....	277
100. Парень привлекает внимание, заигрывает, улыбается. Говорит, что занят. Что мне делать?.....	279
101. Мужчина провинился. Вижу, что старается, но не до конца. Десять лет любовь. Хочу сохранить отношения. Ждать изменений?.....	282
Заключение.....	284
Глоссарий.....	285

ВВЕДЕНИЕ

Многие интересуются психологией — и вместе с этим у них возникает масса вопросов к специалистам. В книге «Ты только спроси» собраны самые популярные из них. Мои ответы помогут вам разобраться в сложной ситуации, взглянуть на нее под другим углом, найти выход из тупика, понять истинные мотивы собственных поступков и поведения окружающих. Тематика вопросов разнообразна: от отношений с собой и другими до семейных трудностей, рабочих конфликтов и воспитания детей. Ответы даны в духе провокативного подхода — честно, метко и с юмором.

Не секрет, что большинство людей хотят быстрых перемен и мгновенных результатов. Немногие готовы к долгой терапевтической работе. «У меня словно лампочка в голове зажглась!», «Ваши ответы — как несколько сессий с психологом», «Сохраняю почти каждый пост, перечитываю и использую в жизни» — такие комментарии оставляют мои подписчики. Эта книга станет практическим инструментом: она поможет быстро найти ответ на волнующий вопрос, честно взглянуть на себя со стороны и понять, куда же двигаться дальше.

1. ЧЕЛОВЕК БЕЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАЧИТАЛСЯ УМНЫХ КНИЖЕК И УЧИТ ДРУГИХ ЖИЗНИ. КАК ЕМУ ОТВЕТИТЬ?

Похоже на «дикий психоанализ», когда люди берут на себя функции психолога, не имея соответствующего образования. Из вашего вопроса я поняла, что у человека, который ставит диагнозы, есть определенные проблемы. Если кто-то отправляет другого к психологу, то, скорее всего, ему самому не помешало бы туда сходить — просто он не решается, поэтому учит жить других.

Что касается советов: когда мы их даем, то ставим себя на место другого человека и проецируем свои чувства на него.

Проекция — это психологическая защита, при которой собственные внутренние конфликты ошибочно приписываются окружающим. В данном случае человек всем подряд ставит диагнозы и выдает рекомендации на основе прочитанного. Он рассуждает так: «Если бы у меня были похожие проблемы, то я был бы психом, которому надо лечить голову». Важный нюанс: этот человек уверен, что к психологу ходят только «ненормальные». На самом деле это не так. Небольшая ремарка: можно попасть в неприятные ситуации вплоть до судебных разбирательств, если вы кого-то обозвали психом. Будьте внимательнее.

Люди с серьезными психическими отклонениями редко ходят на консультации. Чаще всего это пациенты врачей: психиатров или психотерапевтов. Поэтому психологу-самоучке можно ответить так:

— *Если я сумасшедший, значит, мне нужен врач, а не консультант. Видимо, не все книжки по психологии ты прочитал.*

Ты только спроси

— По-твоему, я — псих? Если это так, то будь поосторожнее в общении. Ведь если ты так подкован в психологии, то знаешь, что со мной надо держать ухо востро.

— Понимаю, что тебе интересна тема психологии. Но у меня нет желания получать консультации без запроса, и чтобы ставили диагнозы.

2. ПОДРУГИ БЫЛИ, КОГДА РАССКАЗЫВАЛА О ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ. КАК ПЕРЕСТАЛА, ОНИ ИСЧЕЗЛИ. ПОЧЕМУ?

Ну, и отлично! Значит, это были не подруги, они питались вашими эмоциями. Такой вот психологический вампиризм.

Если у человека нет своих увлечений, ему скучно, то его будут увлекать отношения других людей. Вспомните тех, кто смотрит сериалы про несчастную любовь, драму и трагедию. В большинстве своем, это нереализованные в личной жизни люди, которые проживают чужие эмоции. Как в вашем случае — подруги испытывали интерес к вашим рассказам, потому что либо у них не было своих отношений, либо они им были не интересны. А эмоции получить хочется, вот они и «присосались» к вам, питаюсь вашей энергией. Когда вы перестали обсуждать эту тему, они заскучали и потому отвернулись. Значит, вы им были интересны только в одной роли: поставщика переживаний. Ваша жизнь была для них похожа на сериал, а вы вдруг взяли и выключили телевизор или переключили канал.

Досадно, но дружить у нас мало кто умеет. Чаще всего под этим словом подразумевается взаимное использование. На самом деле люди чаще играют в психологические игры, чем по-настоящему поддерживают близких. Дружба всегда строится на общих интересах, взаимовыручке и поддержке. Я могу обратиться к другу, и знаю, что он мне поможет, не подведет. Между нами нет манипуляций — угроз или обид. Мы можем рассказать все без утайки, не опасаясь услышать критику в свой адрес. Настоящий друг не будет учить нас жизни, не будет настаивать на том, чтобы мы что-то меняли,

корректировали, например, бросали партнера, который нам якобы не подходит. Друг не навязывает свои убеждения. Он верит в то, что в своих отношениях мы разберемся сами. Да, он может выслушать нас, но не будет давать советов — если мы не попросим.

А вот если вы рассказывали подругам о своей личной жизни, чтобы получить поддержку или совет, то вы преследовали свои цели и сами использовали подруг. Это так называемая **кухонная психология**, когда близкие играют роль домашних психологов.

Есть и другой момент — это повышение своей значимости. Когда вы делились историями из личной жизни, то были в центре внимания, чувствовали свою важность и нужность. Это нормально, мы все хотим ощущать себя ценными. Только мы по-разному реализуем эту потребность, и гораздо лучше это делать, занимаясь чем-то интересным. Мы получаем признание своих талантов, способностей в работе или творчестве. Если мы не реализованы профессионально, то вся нерастраченная энергия идет в отношения, в личную жизнь, в дружбу.

Прочитайте две фразы. Определите, где говорит друг:

1) «Ты совсем опустился! Забываешь на работу, опаздываешь, не готовишься к совещаниям! А как ты ведешь себя с женщинами! Это же стыд сплошной! Если не умеешь прилично вести себя в обществе, то не суйся туда! Я тебе сколько раз об этом говорил. Ведь другие молчат, терпят, стесняются тебе об этом сказать. Кто как не я, твой друг, скажет тебе правду! Ты мне еще благодарен будешь».

2) «Вчера на совещании тебе не удалось выступить так же классно, как и всегда».

В первой фразе критикуется личность. Во второй — только конкретный поступок. Когда задевают личность, возникает обида, злость, появляется желание отомстить. Помните, что человек оскорблений не прощает. Даже другу. Он может раз-другой промолчать, стерпеть, но когда-нибудь не выдержит и выскажет обидчику все, что о нем думает. А если и не сможет, то будет помнить до самой смерти. Поэтому будьте внимательнее друг к другу и помните, что личность обиды не прощает.

3. Мужчин портят деньги. Почему?

Не обобщайте. Мой супруг, к примеру, не такой. Если вам попадаются только такие, и других вы не замечаете, то это уже вопрос к вам.

— *Все мужики — козлы!*

— *Мужчинам только одного и надо...*

— *Нормальных мужиков не осталось, всех разобрали.*

Согласитесь, мы частенько слышим подобные высказывания. Поэтому давайте сразу запомним: это обобщение, которое работает как психологическая защита. В логике это называется ошибкой поспешного вывода — когда по частным случаям формируется неверное представление об общем. Когда девушка пишет о том, что «мужчин меняют (портят) деньги», она по опыту с одним-двумя партнерами делает ошибочное умозаключение, что все они такие, испорченные деньгами. Это предвзятое, нелогичное убеждение. Оно мешает объективно воспринимать реальность и чаще всего несет негативный посыл.

Если я правильно поняла вопрос, то мужчина спускает все, что зарабатывает. Поэтому вы выстраиваете логическую цепочку: если бы у мужчины было меньше денег, он меньше бы и тратил. Получается, чем больше доходы, тем больше расходы. Замкнутый круг. Но разве настоящая причина в деньгах?

Когда кто-либо задает этот вопрос не о себе, а о своем близком (партнере, друге или родственнике), я всегда предлагаю заглянуть вглубь себя: почему это вас так беспокоит? Ведь одну и ту же ситуацию мы будем видеть по-разному, через призму собственного опыта и ожиданий.