





# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ИСТОРИЯ ЕВГЕНИИ	
Пренебрежение к себе «Мне страшно ошибиться» ....	9
ИСТОРИЯ АЛЕКСАНДРЫ	
Вина и финансовые трудности «Все повторяется» ....	61
ИСТОРИЯ МИХАИЛА	
Нехватка любви «Я не готов проходить это разочарование снова, снова и снова» .....	125
ИСТОРИЯ ВАЛЕРИИ	
Предательство «Можно ли вообще это доверие вернуть? Можно ли простить и забыть?» .....	167
ИСТОРИЯ НАТАЛЬИ	
Зависть «Внутри меня просто раздирает свора собак» .....	215
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	248

*С уважением и благодарностью  
за доверие моим клиентам  
и студентам моего института психологии.*

*И всем читателям моего блога в Telegram  
«Ольга Берг о психологии»*



## ВВЕДЕНИЕ

Психотерапия — это таинство. Неважно, находитесь ли вы на месте специалиста, сидите ли в кресле напротив или стоите за дверью, — большая часть работы все равно остается неизведанной.

Неудивительно, что вокруг психотерапии существует столько мифов, фантазий и страхов.

Считают, что общение с психологом можно легко заменить вечером в компании подруги и бутылки вина (или друга и банки пива). Люди боятся, что специалист будет лезть с непрошенными советами. Научит жену манипулировать мужем. Заставит мужа уйти от изменившей жены. Скажет, что во всех проблемах виноваты ваши родители.

Молодые специалисты боятся ошибиться с гипотезами проблем своих клиентов. Что не справятся со своими эмоциями. Что не хватит опыта

или чуткости, чтобы отследить в речи клиента по-настоящему важное. Что невольно подтолкнут клиента к опрометчивому выбору. Что не готовы помогать другим, потому что не смогли решить собственные проблемы.

Я надеюсь, что эта книга поможет и тем, и другим.

Психолог работает с тем, что говорит клиент. И с тем, что вслух клиент не произносит. Как и с тем, чего человек в кресле напротив и сам не осознает. Более того, он работает с собственными эмоциями, а еще — с отношениями, которые возникают между ним и клиентом.

Многие вещи психолог выносит на обсуждение в виде *интервенций*<sup>1</sup>, помогая клиенту все лучше и лучше понимать, какие у него есть потребности, что с ним происходит и куда ему двигаться.

Но всегда остается что-то, что психолог замечает, но не выдает. По крайней мере, не сразу. Потому что хочет понаблюдать за развитием паттерна, проверить свою догадку или по любой другой из воз-

---

<sup>1</sup> Интервенция — это вмешательство в личностное психологическое пространство человека с целью запустить какие-то изменения. Интервенцией может быть, к примеру, вовремя заданный вопрос или комментарий от психолога клиенту. В таких интервенциях можно опираться на речь клиента, отмечая его выбор слов, интонации или высоту голоса.

можных причин. Это буквально второй, непроявленный мир, такой же интересный, разнообразный и сложный, как и первый.

И вот этим не озвученным, но замеченным мне очень хочется поделиться.

В книге я поделилась историями пяти клиентов. Имена и подробности их жизни изменены, но в основе каждой из историй — настоящие люди, которые пришли ко мне за помощью. Детские травмы, супружеские измены, финансовые трудности, проблемы с доверием и отношениями, зависть и стыд — вот с чем столкнулись мои клиенты, и с чем так или иначе сталкиваемся мы все.

Эта книга — возможность подглядеть в замочную скважину за тем, как происходит консультирование реальных клиентов с реальными проблемами и запросами. Более того, это возможность еще и проникнуть в голову психотерапевта и понять, как процесс выглядит с его точки зрения. О чем он может думать, когда вы оба надолго замолкаете или когда вы выходите из кабинета. Каждая глава состоит из диалога, который мы ведем во время сессии, и моих размышлений о том, что происходит с клиентом, на что стоит обратить внимание во время работы с ним, и том, какие задачи будут стоять перед нами в будущем.

Я обещаю, что книга поможет понять процесс терапии и перестать ее бояться тем, кто никогда еще не обращался за помощью к специалисту. А тем, кто сейчас находится в терапии, эта книга даст возможность сравнить их сессии с тем, как прием веду я, и подумать, чего они хотят получить от работы с психологом.

Я верю, что моим коллегам будет интересно и полезно понаблюдать за ходом моих мыслей, за моей работой с феноменами и профессиональными техниками. Ведь для психологического консультирования необходимо постоянно искать новые способы испытывать интерес к другому. А для этого нужна чуткость. Развить ее можно через личную терапию и через своеобразный опыт рабочей насмотренности и наслушанности. И эта книга может стать еще одним важным источником такого опыта.

Имена всех героев и обстоятельства встреч в историях изменены.

*Основатель Института практической  
психологии и супервизии, член  
Профессиональной Психотерапевтической  
Лиги, автор терапевтической игры  
«Матрешка» и практикующий  
специалист со стажем более 12 лет*  
**Ольга Берг**



ИСТОРИЯ  
ЕВГЕНИИ



Пренебрежение  
к себе «Мне страшно  
ошибиться»





# ГЛАВА 1

— Я так рада, что попала к вам. Не верила, что это возможно.

Сразу интересно — почему невозможно? Сегодня наша первая психологическая сессия, о клиентке я пока почти ничего не знаю. И все равно почему-то кажется, что дело не в ее занятости и не в деньгах. Но с выводами я стараюсь не спешить.

Передо мной девушка лет тридцати, а может, и моложе. Красивая, хорошо одетая — как будто специально старалась принарядиться к встрече. Она теревит то волосы, то рукав тонкого голубого свитера.

— Я вам очень рада. Здорово, что мы нашли время, подходящее и мне, и вам, и мы можем начинать работу, — Евгения натянуто улыбается.

— Скажите, а почему вам казалось, что мы не сможем встретиться?

— Я не знаю... мне здесь не место. Мне казалось, что с такими, как я, вы не работаете, — она отводит взгляд и особенно туго накручивает на палец прядь волос, которую теребила все это время. Меня начинает смущать ее неосознанное желание причинить себе боль.

— Евгения, вам не больно?

— Немного. Но я привыкла терпеть.

В детстве терпеть Евгении приходилось многое: и физическое насилие, и психологическое. Побои, оскорбления, бесконечные запреты. За четверки, за опоздания, за то, что «не позаботилась» о брате, за лак на ногтях, за «дерзость» — да за что угодно, ее наказывали так жестоко, что вспоминать об этом она не хочет до сих пор.

— А сейчас вам тоже кажется, что вы должны терпеть боль? Не только физическую, но и эмоциональную?

— Да, — говорит Евгения и вопросительно смотрит на меня. — Вчера мой мужчина должен был

приехать ко мне. Не приехал, не позвонил, даже не написал. Мне было очень больно, — она пожимает плечами, — но я знаю себя. Когда он появится, я промолчу. Сделаю вид, что ничего не было, что меня это не задело.

Каждый вечер, возвращаясь домой после изматывающей смены в салоне красоты, моя клиентка открывала дверь пустой квартиры с надеждой, что сегодня ночью она не будет одинока. Что мужчина, с которым они уже несколько лет встречались, но жили по отдельности, сегодня позвонит и придет. Чаще всего надежда оказывалась напрасной.

Она мечтала, что пройдет еще месяц, может быть, полгода, и он передумает: предложит съехаться или даже пожениться. Что они заведут детей. Что когда-нибудь она сможет открыть свое дело — салон, в котором заработок будет зависеть только от нее, а не от благосклонности работодателя, где она сможет выстраивать отношения с клиентами и сотрудниками так, как хочется ей. Что после работы она будет возвращаться не к темной квартире и полупустому холодильнику, а к семье. К уюту, разговорам о том, как у кого прошел день, семейным ужинам.

Время шло, но ничего не менялось.

- Наверное, я ему больше неинтересна. Скучная, сильно устаю. Переживаю постоянно о чем-то, жалею, ною. Я ему надоела.
- То есть вы думаете, что проблема в вас?
- Да, – и она начинает плакать.

**Я смотрю на ее покрасневшее лицо, и мне ужасно хочется помочь.**

- Скажите, Евгения, как вы думаете, может ли один человек нести ответственность за все, что происходит в его отношениях? Любых: романтических, дружеских, семейных? – спрашиваю я мягко.
- Нет, – она тянется за салфеткой и быстро вытирает слезы, будто стыдится их. Делает несколько глубоких рваных вдохов. Губы дрожат, нос распух. – Наверное, нет.
- Но при этом вы считаете, что за ваши отношения с мужчиной, за проблемы в них, отвечаете только вы?
- То есть это не я скучная, это он со мной поступает плохо? – она замолкает. – Ну, да. Может быть. Но какая разница? Я не хочу его потерять и не могу никак повлиять на его поведение.

Мне очень хочется, чтобы она взглянула на свои отношения непредвзято, но чувствую, что погружаться в эту тему пока еще рано. Это всего лишь первая сессия, и время уже подходит к концу.

— Евгения, у меня к вам есть просьба. Пожалуйста, если в процессе нашего с вами общения вы почувствуете боль, злость, обиду, неловкость, скажите мне об этом. Я прошу, чтобы в этом кабинете, со мной, вы не игнорировали свои эмоции, не прятали их. Любые ваши чувства для меня очень важны.

Последняя фраза отзывается в теле Евгении сильной дрожью. Она начинает рыдать. Сквозь всхлипывания я едва различаю: «Мне этого никто раньше не говорил».

Постепенно Евгения успокаивается. На прощание я прошу до нашей следующей сессии подмечать, что в жизни причиняет ей боль.

## Что происходит с клиентом

Что заставляет красивую молодую девушку соглашаться на отношения, формат которых ее явно не устраивает? Терпеть пренебрежительное отно-