

Елена Иванова

**#жиЗаметки. Про отношения
с собой и другими людьми**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
И21

Иванова Е.

#жиЗаметки. Про отношения с собой и другими людьми /
Иванова Е. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 155 с.

ISBN 978-5-532-95188-4

Сборник психологических заметок на тему отношений с собой и с другими людьми: быть собой, познавать себя, выбирать себя и свою жизнь, взрослеть, чувствовать свою ценность и самостоятельность, познавать других, быть в живом контакте с другими людьми.

ISBN 978-5-532-95188-4

© Иванова Е., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Время жить	6
Попружиним? Про чувство жизни	9
“Бутерброд и смерть” (немного сюр)	10
Самая обычная кошка	12
Быть в своем центре. Что это значит?	13
Кошачья телесность	19
Зачем знать о себе “Кто я? Какой я?”	20
Какие они – люди, которых мы любим?	22
Что означает “Мои ценности”?	25
Когда все рушится...	28
Не_хорошая девочка	30
Взросление	33
Забытый Мишка	36
Ожившие манекены: какими нам предлагают быть магазины одежды	39
Легко ли дается глиняный горшок?	41
Дарина и аэропорт	42
Неверие в себя: каким бывает и откуда берется	44
О хорошей девочке, которая потеряла жизнь	47
Имя тебе легион: когда прошлое не отпускает	50
"Кошка и флейта". Про освоение нового и движение к цели	53
Такие разные формы моральной поддержки	56
Что делать, если совершил ошибку	59
Важный смысл слов «пожалуйста», «спасибо», «извини»	65
А вы тоже попой разговариваете?	67
Полное присутствие в контакте	73

Почему мы видим людей искаженно, и что делать, чтобы увидеть реальность	76
7 вопросов на самопознание на тему общения и отношений	81
Кто меня любит? Я себя люблю!	82
«Не люблю свое имя и хочу его поменять!» Есть ли другой выход?	83
Забота каждый день	86
Результат жизни – что это?	87
«Если на клетке слона прочтёшь надпись «буйвол», не верь глазам своим»	88
Люди под знаком иллюзий	89
Тетя сказала "надо"	92
Алиса и Демоны. Свидание	94
Внутренний триллер	97
Когда “неидеальность” равно “смерть”	100
Про контакт	102
Про контакт. Нарушение контакта	106
Лена, ну посмотри вокруг – есть же другие варианты! . . .	109
Кому интересно про дядю Равиля?	112
Вампир 80lvl: давать из дефицита	114
Забота поддерживающая и забота инвалидизирующая . . .	117
Пиковая дама и Волк. (Про высокомерие и унижение) . . .	120
«Замерзла под дождем? Молодец!» Забота или унижение?	125
Доверие: кому доверять и в чем доверять	127
Доверие vs слепая вера	130
Если вы начинаете и бросаете заниматься спортом	134
А вы – помните об этом при выборе партнера?	141

Ирокез: про улыбку и искренность	144
Кошачьи ожидания?	145
Современное искусство	146
Страшно видеть	148
Белка	151
Упражнение «Куда и как я живу»	152

Время жить

Я прожила в этой квартире больше года, по своему обыкновению втиснувшись в то пространство, какое было свободным, не организуя его под себя. Хозяйка квартиры разрешила выкинуть все лишнее, но я лишь подвинула некоторые вещи, а некоторые и вовсе не трогала.

Зимой ко мне в гости зашел новый знакомый. Казалось, общение имеет хорошие перспективы. Но он вдруг заметил на холодильнике упаковку детского питания и флакон шампуня для собак, а у меня ни детей, ни собаки. «Хозяйское», – ответила я на его удивленный взгляд – «Мне не мешает. А залезать на стремянку и разбираться – это время, силы...». Новый знакомый резко засобирился уходить и больше не появлялся. Я пожала плечами и продолжила жить как жила.

Весенней ночью в спальне что-то скрежетало. Я обошла комнату: вроде не воры и не мыши. Утром, как только я встала, с жутким треском на мое место на кровати обрушился пластиковый оконный откос, засыпав постель мусором. Верхние оконные откосы в спальне и в кухне с самого начала висели сильно откренившись. Их бы сразу поправить, но нужно было вставать на стремянку – а это время, силы...

А еще я боялась залезать на стремянку. Но теперь я больше боялась падения кухонного откоса в мой любимый чай. Покорив стремяночную высоту, я починила оба откоса и заодно навела порядок на холодильнике. Совершенно неожиданно эти маленькие шаги привели к большим изменениям.

В спальне стало уютно и безопасно: над окном перестала зиять откосная черная дыра – вроде бы мелочь, но, оказалось, она сильно влияла на восприятие пространства. В кухне стало как будто в три раза больше места, а еще значительно светлее и дышать легче.

Очень захотелось обустроить и остальное пространство под себя. Что-то выкинуть, что-то переставить, что-то докупить. Смущало то, что жить в этой квартире оставалось еще пару месяцев, а потом

предстоял очередной переезд. Но драйв от внезапно образовавшегося уюта был таким сильным, что я погрузилась в обустройство.

Одновременно с этим я начала исследовать пространство снаружи – ходила по району новыми тропками и неожиданно нашла много интересных местечек: и хорошие продуктовые магазины, которые все это время были «под боком», но я о них не знала, и уютный скверик с фонтаном и качелями, и красивую архитектуру, и какие-то полезные бытовые заведения типа парикмахерской.

Я обустроила свою жизнь – и внутри квартиры, и снаружи. Стало очень уютно и радостно. Но в душе щемила тоска – очень не хотелось переезжать из этого теперь уже уютного и обжитого места, рядом с которым я нашла столько возможностей для быта и досуга. Было досадно, что вложены силы во что-то «временное», что предстоит скоро покинуть. И мучили вина и сожаление, что я не сделала всего этого раньше – полтора года назад. Внутри «пилили» голоса «Ведь могла же сразу все это организовать», «Как же теперь все это оставлять?» и «Зачем было тратить на столь временное?»

«Зачем тратить на временное» утих довольно быстро. Даже несколько дней, проведенных в обновленной обстановке, наполненных радостью и комфортом, стоили приложенных усилий. Зачем – вот за этими самыми ощущениями радости, наполненности и уюта. И вдруг оказалось, что пара месяцев это уже не так уж и мало, если жить их по полной.

«Как же теперь все это оставлять?» тоже нашел свой ответ. Прощаться с этим местом и проживать горе и утрату также как при прощании с дорогим человеком. И я увидела знакомый страх – страшно выбирать хорошего партнера и создавать хорошие отношения, потому что страшно потерять. Но ведь у меня уже есть опыт, когда я прожила потерю и выжила, выстояла, смогла жить дальше, по-новому. Значит, и теперь смогу. Попрощаюсь с этим домом и найду новый. И ведь теперь со мной еще и останется опыт создавать уют, я смогу применить этот опыт в новом месте.

«Ведь могла же сразу все это организовать». Да, жаль, что не сделала. Не было опыта, не было ресурсов. Но теперь у меня есть опыт того, как это сделать. И в новом месте смогу сделать это раньше.

Как это похоже на жизнь, на отношение к переменам, на чувства, которые возникают в процессе терапии. Живем в «чужом» пространстве: навязанные чужие установки, чужие правила, чужие ожидания и желания. Втискиваемся в то пространство, которое создали нам семейные обстоятельства в детстве, и не меняем его, не обустроиваем, не создаем свое, не знаем и не реализуем свои ресурсы, которые «под боком». Чтобы что-то поменять – страшно «лезть на стремянку», «это время и силы». И кажется, что не так уж и сильно мешает все это чужое.

Однако стоит сделать даже маленький шаг – и можно получить большие перемены. Но мучают сомнения «А нужно ли?», «А не поздно ли что-то менять – мне ведь уже столько лет?», «А есть ли смысл вкладываться в остаток жизни?». А потом, когда все-таки решаемся на перемены (обычно – после того, как что-то «рухнет»), мучает «совесть», что не сделали этого раньше. И тогда может даже показаться, что лучше бы и не делали вовсе, потому что больно переносить чувство вины перед самим собой.

Но результат от обустройства собственной жизни для себя стоит того, чтобы на это решиться.

Май, 2017

Попружиним? Про чувство жизни

Кольцевая ветка метро. Захожу в вагон.

Вагон почему-то старый.

Сиденья пухлые, бугристые, на их поверхности угадываются контуры пружин, которые вопьются в мягкие места, стоит только к ним прикоснуться.

Решаюсь все же присесть. В углу две свободных скамейки.

Сажусь. Ощущаю желание попрыгать на пружинах. Ну, пружинит же!

Но нет. Я же серьезная. И еду по серьезному делу.

Замечаю странное покрытие на стенах. Микросхемы? Обои с рисунком микросхем? Есть желание потрогать и выяснить, что же это.

Но нет. Я же серьезная. Лучше я сморщусь от этого странного покрытия, мол фу, какой отстойный метрополитен, не может новый вагон поставить.

А вагон-то интересный, в трещинках каких-то весь. Хочется порассматривать.

Но нет. Уткнувшись в телефон. Так серьезнее.

Заходят две женщины. Говорят по-английски, выглядят как туристки.

Садятся напротив. Прыгают на пружинах, трогают стены, рассматривают и фотографируют трещинки на потолке... Лица их светятся жизнью и удовольствием...

Май, 2018

“Бутерброд и смерть” (немного сюра)

Стоя посреди кухни в джинсах и одном носке, Тоня спешно намазывала масло на кусок черного хлеба. Второй носок она держала под мышкой, он ей очень мешал, но она торопилась на работу и хваталась за несколько дел одновременно.

Неделю назад она стала начальницей отдела, очень волновалась, старалась прийти на работу пораньше, и каждое утро у нее проходило в суматохе.

Тоня достала ложку из стакана-сушилки, чтобы намазать на бутерброд джем. “Черт, вилка! Ну ладно...” В этот момент раздался звонок в дверь. “Кого несет в 7 утра?”. С вилкой в руках и носком под мышкой Тоня побежала к двери.

Тоня смотрела, как в ее квартиру ломится полиция, а на полу в кухне лежит ее безжизненное тело в одном носке и с вилкой в руках.

Сердце. У нее не выдержало сердце. Казалось бы, всего полгода работы руководителем, но в режиме постоянного стресса и бешеной спешки она быстро сгорела, хотя ей не было и 30 лет.

Стоя посреди кухни в джинсах и одном носке, сжимая второй носок под мышкой, Тоня спешно намазывала масло на кусок черного хлеба. Закончив с маслом, Тоня дрожащей рукой достала ложку и зачерпнула ею джем из банки.

В этот момент раздался звонок в дверь. Тоня выругалась и выронила ложку с джемом.

Тоня смотрела, как в ее квартиру заходят родственники и какие-то незнакомые люди и какому-то мужчине выражают соболезнования по поводу смерти любимой жены и новорожденной дочери, а на столе в черной рамке стоит фото, на котором она с животиком и с пинетками в руках.
