

Содержание

Предисловие 7

Часть I

«Неправильные» чувства

Глава 1

«Я не хочу чувствовать безысходность/
ревность/горе/грусть, но не могу».
Возможно ли избавиться от чувств?15

Глава 2

«Он поступал со мной несправедливо»,
«они должны были меня поддержать»,
«она обесценила мои старания». Обидно...
Почему мы годами обижаемся, как справиться? 26

Глава 3

«Я не могу собраться и взять себя в руки».
Как наша психика проживает горе и потерю?
Что помогает, а что нет? 37

Глава 4

«Вот если бы я тогда...
то сейчас все было бы по-другому».
Как справиться с сожалением и перестать
терзать себя неслучившимся прошлым? 49

Глава 5

«Я постоянно чувствую себя виноватой».
О выученном чувстве вины и чужой ответственности 60

Глава 6

«Я боюсь причинить неудобство другим людям».
О чувстве стыда и его вреде, когда стыдиться не за что 73

Глава 7	
«Мне не помогают успокоительные».	
Механизм тревоги и спокойствие без таблеток	86

Глава 8	
«Меня стало все раздражать».	
Как запретить себе злость и проиграть ей	96

Часть II. О тебе

Глава 9	
«Я так не могу — что все подумают!»	
Кто такие «ВСЕ»? В чем их сила и слабость?	109

Глава 10	
«Я в безвыходной ситуации».	
Где искать ресурс, когда есть только два варианта —	
«плохой» и «очень плохой»?	121

Глава 11	
«Полюбить себя? Боюсь стать эгоистом».	
Миф об эгоизме	138

Глава 12	
«Я всегда думаю о плохом». Зачем это нужно	
нашей психике и как можно с ней договориться?	148

Глава 13	
«Почему он так поступил со мной?! Как он мог?!»	
Что делать, когда вопросов больше, чем ответов?	160

Глава 14	
«Я должна!» Почему мы не замечаем себя,	
когда больше всего нуждаемся в себе?	172

Глава 15	
«У меня не получится», «я не способна»,	
«чувствую себя ничтожеством».	
Где взять адекватную самооценку?	182

Глава 16	
«Хочу все поменять в жизни!»	
Шесть этапов, без которых перемен не случится.	196

Часть III

В отношениях. Партнеры, родители и все-все-все

Глава 17

«Я не умею строить отношения».

Глава о том, что так не бывает 209

Глава 18

«Мы слишком разные. Мы не слышим друг друга».

Как оставаться вместе, когда это невозможно изменить? ... 221

Глава 19

«Хочу, но не могу простить», «я ему больше не доверяю».

О прощении как о решении.

Возможно ли вернуть доверие? 235

Глава 20

«Давай все забудем и начнем сначала!» А так бывает?

Как разговаривать друг с другом, чтобы не поругаться? 246

Глава 21

«Я хочу побыть один, но не хочу уходить из семьи».

«Я разлюбила мужа? Нашим отношениям конец?»

Как остаться в отношениях и сохранить себя?

Этапы сближения и отдаления в отношениях 260

Глава 22

«Я не могу простить свою маму...»,

«у меня сложные отношения с родителями».

Обида на родителей 274

Глава 23

«Я боюсь повторить сценарий своих родителей».

Единственный способ прерывания.

Об осознанности вместо заключения 286

Благодарности 291

Об авторе 293

Предисловие

Надо же, я в порядке.

Даже когда боюсь, горюю, тревожусь.

Это ценность, которую у меня не отнимут ни экономический кризис, ни коллекторы, ни ограничения при пандемии коронавируса. Это приобретение на всю жизнь, которое только приумножится. «Что в жизни поменяется, когда вы поймете, что в порядке? Как обойдетесь с этим пониманием?» — спрашиваю я клиентов.

Отвечают не быстро... «Я смогу без страха принимать решения». «Я выйду из отношений, в которых потеряла себя». «Я решусь родить ребенка». «Я перестану думать, что все вокруг лучше меня». «Я не буду ревновать и мучить этим свою жену». «Я стану получать удовольствие от жизни». «Я не буду думать только о плохом». «Не знаю. Мне кажется, я просто стану счастливой».

Когда вы понимаете:

- ПОЧЕМУ стали злиться на мужа именно после третьей ложки оливье в новогоднюю ночь 2018–2019 гг.;
- ЗАЧЕМ вы чувствуете вину — всегда;
- КАК страх общения с новыми людьми держит вас на старой работе;
- КУДА прячется справедливость, которую пора уже перестать искать в тридцать пять лет;
- В КАКОМ МЕСТЕ неуверенность в себе догоняет уверенность, подсекает ее и уволаскивает в пыльный чулан, чтобы та «дел не натворила», например не улучшила качество вашей жизни;
- СКОЛЬКО стыда вашего, а сколько — ваших родственников;
- ГДЕ доверие после измены, которую вы простили;
- ЧЬЕ прошлое занимает слишком много места в вашем настоящем,

то начинают отшелушиваться ваши:

- вдруг;
- не знаю;
- само;
- не замечаю как;
- каждый раз так;
- так вышло;
- не могу;
- не осознаю;
- не понимаю;
- не по своей воле;
- меня вынуждают;
- я бессилен;
- как у всех.

И вы становитесь внутренне свободны. У вас появляется выбор. Вы можете выбирать не только, как поступать, но даже как реагировать на ситуацию или на проявления личности другого человека. Почувствуйте, как по-разному звучит: «Он каждый раз вынуждает меня злиться, когда вечером, уставшая после работы, я опять натыкаюсь на гору немытой посуды» и «Я чувствую, что меня не ценят, и выбираю злиться на это».

Читая первый вариант, хочется понурить голову и опустить руки от беспомощности. Во втором же — осознанном — есть движение. Здесь злость подталкивает к действию: например, прояснить ситуацию, заявить о своих переживаниях.

Ведь часто бывает так, что партнер и не подозревает о том, что клокочет у вас в солнечном сплетении. «А че тут такого? Не вижу проблемы, помою завтра утром», — то ли защищается, то ли оправдывается он перед въедливой супругой.

А как другой человек узнает, если вы не скажете?

А как вы скажете, что чувствуете, если сами до конца не понимаете?

Чего вы хотите? Чтобы вас «каждый раз вынуждали злиться»? Выглядеть въедливой? Нет. Совсем другого.

Вы хотите, чтобы муж ценил вас.

Так преодолевается неосознанность. И вы больше не прикованы девяносто одной цепочкой к стене замка, как Гулливер, оказавшийся в стране лилипутов. Распадаются замки, и с лязгом осыпаются обиды, истерики, паника, страх, замирание, растерянность, жертвенность и раздражительность. Теперь вы сильнее их.

Понимание себя — это процесс. Его невозможно остановить. Каждое событие в вашей жизни — его часть. Каждый разговор с подругой, мамой или маленьким сыном. Книж-

ная страница, которая набухла от ваших слез. Чашечка эспрессо, выпитая с любимой. И та минута, когда показалось, что мир рухнул. Этот процесс может начаться с одного вопроса, заданного себе шепотом: «Почему я так боюсь?» Или с дискомфорта в отношениях, который уже не получается игнорировать. Или с простого любопытства. И не важно, сколько вам лет — семнадцать, двадцать восемь, сорок пять, — любое время подойдет для начала.

О том, как быть в этом процессе, я написала книгу. Таковую, которую сама не захотела бы возвращать в школьную библиотеку после выпуска из школы. Таковую, в которую я бы заглядывала на протяжении жизни, когда мне бы казалось, что я не справляюсь; что мне «не хватает мышц» для правильного решения; что не выходит самостоятельно порвать ту самую «девяносто первую цепочку» общественного мнения о себе. Таковую, которая разъяснит, поддержит, посоветует, предоставит выбор и не навяжет своего «потому что я так сказала!».

Я практикующий гештальт-терапевт, и за 15 лет помогла сотням женщин, мужчин и семейных пар. Работа с каждым человеком индивидуальна, и, хотя встречаются похожие запросы, всякий раз они звучат из окошек отдельных вселенных. Поэтому в психотерапии нет прописанных схем, а есть процесс, название которому «идти за клиентом». Но. Есть то, что повторяется настойчиво, вибрирует из сессии в сессию у разных клиентов. Я не хочу окрестить это «ошибками». Это скорее «незнания» людей или их «пробелы» в восприятии себя, окружающего мира, а также в эмоциональном интеллекте. Я замечаяю, что на сессиях часто проговариваю одни и те же истины, только подсвечиваю их разные грани. Мои клиенты отзываются об этой информации как о бесценной. Например: как сформировать адекватную самооценку; какие этапы отношений в семейной паре неизбежны и как пройти

их без надрывов; каковы причины тревожных и фобических состояний; почему вы испытываете токсичные чувства и как с ними обходиться, чтобы не «отравиться»; почему вашим родственникам выгодно называть вас «эгоистом»; как научиться давать себе право на себя; как работает ваша психика во времена перемен; как сохранить себя в личных границах и не оттолкнуть других людей; как развить эмоциональный интеллект и многое другое.

Если бы удалось собрать эти знания, словно бусины на одну нить, и вручить такое необходимое «украшение» каждому на старте его взросления, то решать жизненные задачи, строить отношения с собой и окружающими человек смог бы гораздо эффективнее, здоровее и проще, а внутреннее ощущение «я в порядке» стало бы для него естественным.

Я объединила эти бусины в своей книге. Здесь — концентрат процесса понимания себя, который прошел проверку моим практическим опытом в психологическом консультировании и немедицинской психотерапии. Я приглашаю вас в свой рабочий кабинет, где посвящу в некоторые тонкости профессии психотерапевта.

Загляните в «Содержание». Название каждой главы — это фразы, которыми мои клиенты формулируют свои запросы, когда приходят на психотерапию и консультацию. Это те вопросы, которые давно крутились у людей в голове, но до прихода ко мне им не удавалось найти ответы ни в книгах, ни в интернете. Возможно, некоторые вопросы окажутся актуальными и для вас.

Книга насыщена живыми историями, в каждой из которых раскрывается определенная психологическая тема. Одна глава — одна история, плюс мой профессиональный разбор с рекомендациями. Вы можете начать читать с любой главы, название которой вас тронуло.

Я бережно и с уважением отношусь к своим клиентам, и моей особой задачей при написании книги было строго соблюсти один из главных принципов психотерапевта — **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**. Поэтому истории приближены к реальным, но факты изменены, а имена героев вымышлены!

Я надеюсь, что после прочтения этой книги вы больше не станете требовать от себя невозможного: запрещать себе чувствовать; пытаться мыслить только позитивно; для всех быть хорошей; заставлять себя полюбить в отношениях, которые закончились; двигаться вперед без самоподдержки.

Я надеюсь, что вы наконец сможете выпрямиться и сказать себе: «Я в порядке!»