

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Примечание от автора..... | 6 |
| Введение | 7 |
| «Детство»..... | 8 |
| Зачем я написала эту книгу | 8 |
| Часть 1 | |
| Пропавший без вести | 11 |
| Глава 1 | |
| Масштаб проблемы | 11 |
| «Это не про меня!», или «Вы встречали этого человека?»..... | 12 |
| Глава 2 | |
| Эмоциональная зависимость: созависимость и контрзависимость..... | 24 |
| Убеждения. Мои отношения с миром | 39 |
| Глава 3 | |
| Родом из детства: семья и отношения с миром | 51 |
| Семейные сценарии | 51 |
| Как ты становился собой: стадии возрастного развития маленького человека и роль близких на этом пути..... | 55 |
| Глава 4 | |
| Тело в оковах. Эмоциональная зависимость и телесность.... | 71 |
| Его тело в оковах..... | 74 |
| Психосоматика эмоциональной зависимости | 78 |
| Глава 5 | |
| Прогнозы и перспективы | 82 |
| Прогнозы при подходе «и так сойдет...» | 83 |
| Перспективы, если взять проблему за горло..... | 96 |

| | |
|---|-----|
| Часть 2 | |
| В поисках потерянного «Я» | 106 |
| Глава 6 | |
| В поисках потерянного «Я». Что ищем? | 106 |
| И снова «мышечный характер», или Телесное «Я» | 117 |
| Глава 7 | |
| Путешествие к окраинам. Границы | 121 |
| Физические границы | 123 |
| Психологические границы | 126 |
| Межличностные границы | 128 |
| Культурные границы | 131 |
| Глава 8 | |
| Путешествие в страну чувств | 133 |
| Вина, стыд и обида — токсичные чувства | 142 |
| Глава 9 | |
| Язык тела: забота, чувства, психосоматика | 149 |
| Тело не врет | 150 |
| Тело заботится обо мне, я забочусь о теле | 152 |
| Глава 10 | |
| Драматический треугольник отношений: | |
| Преследователь — Жертва — Спасатель | 169 |
| Преследователь | 171 |
| Жертва | 174 |
| Спасатель | 176 |
| Треугольник победителя — выход из драмы | 178 |
| Часть 3 | |
| Свидания с собой | 184 |
| Глава 11 | |
| Путеводитель по столице | 184 |
| Как работать с этой частью книги | 184 |
| Навигация по заданиям | 186 |
| Техника безопасности | 188 |
| Свидания с собой | 192 |
| I. Дела семейные | 192 |
| II. Черепаха разминает панцирь | 203 |

| | |
|--|-----|
| III. Ресурсы и точки приложения сил..... | 212 |
| IV. Диалог внутренний и внешний | 224 |
| V. Границы..... | 232 |
| VI. Эмоциональная сфера | 241 |
| VII. Психосоматика | 251 |
| VIII. Токсичная зона | 259 |
| Заключение. Что дальше: как еще себе помочь..... | 264 |
| Что делать дальше? | 266 |
| Литература..... | 269 |

ПРИМЕЧАНИЕ ОТ АВТОРА

Примеры, приведенные здесь, являются невыдуманными. Однако детали их значительно видоизменены для сохранения конфиденциальности информации о людях, доверивших мне свои истории и боль. Также по мотивам этих случаев я перевожу информацию в художественные образы, которые наглядно иллюстрируют ту или иную мысль.

Проще говоря, если вдруг вы видите упоминание, предположим, об Алексее Петровиче, инженере из Москвы, отце троих детей, и его престарелых родителей, то не ручаюсь, что за этим именем не скрывается Екатерина Петровна, библиотекарь из Краснодара, воспитывающая вместе с бабушкой пятилетнюю Василису. Суть же истории всегда остается неизменной.

ВВЕДЕНИЕ

Когда яйцо разбивается изнутри — жизнь начинается. Когда яйцо разбивается извне — жизнь заканчивается.

Я глубоко убеждена, что все изменения в жизни человека проистекают изнутри. Без внутреннего импульса это невозможно. Помощь, участие важны, но ключевое действие — всегда ответственность самого человека.

Помощь готовящемуся вылупиться птенцу — теплый бочок наседки да зоркое око, чтобы не утащили, не разбили и не подменили яичко в гнезде. Птенец же созревает, крепнет до тех пор, пока в яйце ему не станет тесно. Лучше птенца никто не знает, когда этот момент настал.

А еще помощь должна быть своевременной и уместной. Иначе можно вместо помощи причинить «тяжкую пользу».

Есть хорошая притча про кокон бабочки; вероятно, вы ее слышали.

Человек брел по лесу, и его взор упал на кокон на ветке одного из деревьев. Внутри происходило какое-то движение: житель кокона, казалось, пытался выбраться наружу. Человек решил сделать доброе дело и помочь мотыльку. Он достал нож и взрезал кокон. Насекомое вывалилось из кокона на белый свет: полупрозрачное тельце, немощные лапки и бессильные крылышки, не способные раскрыться... И тут человек понял, как он оплошал: мучительные попытки насекомого выбраться из кокона как раз готовили его и формировали бабочку, способную появиться на свет.

Если вас заинтересовала эта книга, возможно, время пришло и пора выбираться на свет, расправлять крылья?

Я приглашаю вас на поиски когда-то пропавшего без вести человека. Прекрасного, заслуживающего любви и ласки, ценного по праву рождения и мудрого. Это про вас. Да-да. Я не знаю, когда и при каких обстоятельствах жизни произошла лично ваша потеря, но знаю, что это можно исправить. Для этого нужно четко поставить перед собой цель и двинуться в путь. Обещаю, что если вы вложите в работу с книгой свои силы, время, терпение и настойчивость, то обретете не только потерянное когда-то «Я», но и качественно новую жизнь и ее смысл.

«Детство»

Страшен не тот факт, что мы уже взрослые, а тот, что взрослые — это мы.

Когда мы видим несчастных детей, которые втягивают головы в плечи рядом с кричащими на них родителями, или встречаем некоего подростка, нарочито бравирующего и хамоватого, но с замотанным запястьем или следами потушенных окурков на руке, которой он держится за поручень в транспорте, то испытываем противоречивые чувства. Коктейль из сочувствия, злости, печали и бессилия. Что можно сделать? Хватать такого ребенка за руку и бежать прочь? Я, конечно, об этом пишу с горькой иронией. К сожалению или к счастью, каждому на роду написан свой опыт, от которого не убежишь. И перед человеком стоит выбор: либо изменить свои убеждения, сформированные на основе детского опыта, и стать самим собой, либо сдаться и плыть по течению.

Занимательный факт: по походке, по движениям и положению тела в пространстве, по дыханию человека можно определить, каков был его детский опыт. **Получается, что детство давно кончилось, а дети — те самые, которые втягивали головы в плечи, — остались.**

Мы охотно принимаем идею, что своим телом нужно заниматься, а вот свое психическое здоровье почему-то воспринимаем как предопределенную данность. Оттого ли, что прогресс в прокачке своей психики не пощупать, как мышцы? Им не поиграть на людях, как бицепсами. А может быть, потому что жить под лозунгом «жизнь — тлен» куда проще, чем заглядывать в глаза своим внутренним монстрам?

Зачем я написала эту книгу

Профессию психотерапевта никогда не выбирают случайно. Случайно можно прийти на психологический факультет и даже окончить его, но дальнейший путь оставляет «неслучайных».

Коллеги меня поддержат во мнении, что ежедневное соприкосновение с чужой болью становится возможным благодаря накопленному и пережитому личному «багажу».

В какой-то момент понимаешь: чтобы появилась возможность двигаться дальше, нужно провести ревизию опыта, подвести итог уже проделанной работе. Без практической пользы делу, я считаю, такая ревизия — это перекаладывание бумаг на столе из одной стопки в другую. От перемены мест слагае-

мых сумма не меняется. Я же практик, и мой ведущий критерий — польза.

Так сложилось, что больше всего клиентов ко мне обращаются с запросами на преодоление эмоциональной зависимости, а также с психосоматическими проблемами. Эти две области между собой тесно связаны. А сама тема эмоциональной зависимости масштабна и весьма увлекательна. У нас есть ряд отечественных и переводных изданий на тему зависимости от веществ и созависимости, в то же время книг, охватывающих это явление более полно, с противоположных полюсов, нет. Как и не встречались лично мне издания, раскрывающие психосоматику эмоционально зависимого тела.

Непорядок. Ведь это очень горячий вопрос!

Как я писала выше, если психолог не может (и не имеет права вообще-то) вмешиваться извне в чужую жизнь, то что можно сделать? Мое внимание переключилось на поиски решения, как можно оказать практическую пользу тем людям, кто попал в ситуацию тотальной нелюбви, потерянности или зашоренности, несчастья и при этом не готов идти на психотерапию. Может, даже до сих пор презирает это дело: мол, «психология для психов». Возможно ли предложить помощь, не разбивая яиц, не взрезая кокона?

В один теплый московский осенний день 2018 года ко мне пришло решение как озарение: пора писать книгу. Практическое пособие, которое вы держите в руках, — срез накопленных за годы практики знаний, историй пациентов и других людей и жизненного опыта, моего и моих коллег. Говорят, книга — лучший собеседник: она себя никогда не навязывает, а иные книги раскрываются глубже при втором и третьем прочтении.

Так и я предлагаю вам дружески «пообщаться» на этих страницах и заодно в доверительной обстановке «прокачать мышцы» вашего «Я», а значит, психического благополучия, свободы и качества жизни. В практическое пособие я постаралась включить все необходимое на этом пути.

Хочу предупредить тех, кто ждет быстрого результата без усилий: вам эта книга не подходит. Придется хорошо поработать или хотя бы по чуть-чуть, но систематически заниматься, «прогрызть старый кокон». Тогда вы придете к цели: крылья получатся ладные, крепкие. Каждому — свой темп. Этим и хороша книга, что вы сами регулируете, когда и сколько уделять себе времени.

А тех, кто готов серьезно работать с материалом и настроен по-боевому, хочу поздравить: вы сэкономите много денег и времени на походах к психологам и врачам. Ну а если

все же решите обратиться к нашей психотерапевтической братии, то уже станете подкованны, будете понимать, какая у вас конкретная цель, чего ждете от специалиста и что хотите получить на выходе.

Книга состоит из трех частей. Практические упражнения даны в третьей части, но я рекомендую вам не пропускать первые две. Ценен тот опыт, необходимость которого прочувствована и прожита. Упражнения, не несущие для вас смысла (а первые две части книги призваны как раз этот смысл вам передать), будут малополезны и непонятны.

Очень рекомендую уже в начале чтения завести рабочую тетрадь, потому что даже в теоретических главах встречаются задания, для выполнения которых она понадобится.

Я постаралась собрать тот спектр информации, который наиболее часто затрагивается в процессе терапии эмоциональной зависимости.

Важно! Предложенные упражнения для проработки темы эмоциональной зависимости и психосоматических симптомов не заменяют полноценную психотерапию, а также квалифицированную медицинскую помощь. Практические задания являются профилактикой проблем и подспорьем в их решении.

Гуманистическое направление в психологии гласит: все ресурсы, необходимые для изменений, заключены в самом человеке, желающем перемен. Он и есть источник. И задача психологической работы заключается в том, чтобы помочь человеку самому найти ответы на вопросы, а не дать готовое решение. Поэтому книга — ваш персональный путеводитель в поиске ответов, но в конечном итоге это поиск человеком своего источника, а значит, самого себя.