



Ирина Гиберманн

психотерапевт и супервизор

Принять прошлое
и обрести себя
в настоящем

**ЖИВУ
КАК ХОЧУ**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕНСИВ

МИ∞

Ирина Гиберманн

**Живу как хочу. Принять прошлое
и обрести себя в настоящем**

«Манн, Иванов и Фербер»

2023

УДК 159.923.2

ББК 88.9

Гиберманн И.

Живу как хочу. Принять прошлое и обрести себя в настоящем /
И. Гиберманн — «Манн, Иванов и Фербер», 2023

ISBN 978-5-00-195717-1

Книга от опытного психотерапевта Ирины Гиберманн, которая поможет лучше узнать себя, принять прошлое, понять свои потребности и благодаря этому начать новую жизнь, наполненную свободой и смыслом. Есть замечательная поговорка: «Без корней нет крыльев». Она о самом важном: пока человек не примет себя, у него нет шансов взлететь и ощутить свободу. Но у свободы есть своя цена – чтобы ее получить, нужно без страха и сомнения изучить свою историю и ответить на вопросы: откуда я? что моя семья дала мне? Если вы хотите разобраться в себе и вам нужны рабочие инструменты, как сделать это бережно и чутко – эта книга даст их вам. Если вы хотите вести отношения с собой и миром на одном уровне глаз – вы узнаете, как это сделать. Если вы хотите найти баланс в воспитании детей или отношениях с близкими – вы поймете, что для этого сделать. Если вы хотите вырастить внутреннего взрослого – вы сможете заложить то основание, на котором будет крепко стоять новая, уверенная личность. «Живу как хочу» – не про теорию психотерапии и исцеление. Она про отношения с собой, которые позволят вам заглянуть за кулисы собственной психики, расставить всё по своим местам и начать уверенно смотреть в будущее. Для кого эта книга: Для тех, кому не хватало поддержки и заботы. Для всех, кто хотел бы разобраться в себе, решить внутренние проблемы.

УДК 159.923.2

ББК 88.9

ISBN 978-5-00-195717-1

© Гиберманн И., 2023

© Манн, Иванов и Фербер, 2023

Содержание

Концовка	7
Рукопожатие	8
Глава первая. Когнитивный и эмоциональный ландшафт	9
Глава вторая. Смелость нырнуть в глубину себя	23
Глава третья. Идентичность	37
Глава четвертая. Личность и роли	49
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Ирина Гиберманн

Живу как хочу. Принять прошлое и обрести себя в настоящем

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Текст. Ирина Гиберманн, 2023

© Фотография на обложке. Astya Geza, 2023

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

*** * ***

Эту книгу я посвящаю своим пациентам, каждый из которых для меня – это всегда эмоциональный, интеллектуальный и ментальный вызов.

*Книга – это не отражение автора,
книга – это зеркало для читателя.*

Концовка

Моя бабушка научила меня как фундаментальным ценностям, так и вполне банальным вещам. Кроме прочего – читать книги с конца. Открываешь последние несколько страниц и понимаешь, надо ли читать, инвестиция это будет или трата времени.

Этот секрет уберегал меня от многих разочарований – и лишал интриги. Я за прозрачность, поэтому открываю карты: эта книга о вас.

«Живу как хочу» – это не только безмолвный свидетель чужих судеб, пронизанный самоиронией и абсолютно подлинный, но и приглашение в закулисье исцеления души, преломленное через призму социальной приемлемости. Это настоящее путешествие к себе и в себя, жизненный поток – со своей энергией, темпом, пульсацией, повторениями, циклами, перекрестками, разрывами и паузами. С вопросами без ответов. С ответами до вопросов. С многомерностью. Это заметки на полях, торопливо набросанные неразборчивым почерком. Но такие искренние и ценные, как будто от них что-то зависит.

Ирина Гиберманн, 2022

Рукопожатие

Знакомство в одно касание. Рукопожатием. Как первая сцена, которая решает все и в которой важна каждая деталь: какая погода за окном, какое время года и дня. Пришел ли пациент вовремя, торопился ли, ждал или опоздал. Мы протягиваем друг другу руку.

Вы только что взяли в руки мою книгу. Я приветствую вас. Давайте знакомиться с собой и друг с другом.

Рука холодная, как рыба.

Или мокрая от волнения.

Моей руки еле касаются из уважения.

Или нерешительно протягиваю свою.

Мою руку жмут, показывая силу.

Мне жмут руку и не смотрят в глаза.

Мне не дают руки из чувства стыда.

Меня заставляют ждать с протянутой рукой.

Жмут мою руку и, глядя на кольцо, спрашивают: «Замужем?»

Мне дают левую руку со словами: «Я после операции».

Четкое, сильное и выдрессированное рукопожатие.

Мою руку трясут.

Мою руку держат, выходя за границы этикета и не отпускают.

Нежно дотрагиваются до моей руки.

Мою руку целуют со словами: «У нас так принято, вы Женщина».

Мою руку брезгливо быстро отпускают.

Мою руку жмут со словами: «Какие у вас ухоженные руки».

Мою руку жмут двумя руками.

Мою руку держат и смотрят прямо мне в глаза.

Мою руку пристально рассматривают.

Мою руку игнорируют и подмигивают мне.

Моя рука как главный инструмент диагностики. Терапия только что началась. С рукопожатия.

Глава первая. Когнитивный и эмоциональный ландшафт

Эта книга про отношения. Отношения для меня – это рост.

Я хочу поговорить про столкновение с собой. Разным. Из прошлого. Из настоящего. Из будущего.

Ведь как часто мы, встретившись с собой, отпрыгиваем, боимся себя. Самого себя. Просто потому, что экс-я вызывает противоречивые или негативные чувства. Потому что тоска: таким, как был, уже не стать. Потому что стыдно за себя, за свою беспомощность и за свои решения или нерешительность.

Иногда мы сталкиваемся с собой из будущего. Но наши старые страхи и демоны зовут нас прочь, влекут, не дают отказаться от уже известного и такого понятного опыта. И мы трусим, боимся потерять стабильность и равновесие, не делаем этот самый важный шаг, отказываемся от нового опыта. Лучше такая стабильность – плохая, но понятная, – чем неизвестность и риск.

А если пойти на свидание с собой? Date. Настоящее свидание, в лучших традициях. Листали приложение для знакомств и натолкнулись на себя! Куда смахнете – вправо или влево, когда встретитесь с самим собой?

Представьте, что вправо.

Лайк.

И вот вы открыли книгу, чтобы встретиться с собой. Может, вы готовились, ждали этого свидания. Или открыли наугад на любой странице и погрузились в свой мир. Или просто купили себе экземпляр и пошли на риск, не зная, что будет тут. И вот вы здесь.

Кто смахнул вправо? Кто сюда из интереса? Из любопытства? На свидание вслепую с самим собой.

А что, если вы смахнули влево? Не дали себе шанс? Пролистнули? Или – еще хуже – не успели, ошиблись, посмотрели на стрижку, вес, рост, глупый фон на фотке, решили, что контекст не тот. А может быть, просто плохое настроение, и вы листаете всех налево. И себя тоже. Как это – не получить у самого себя шанса? Не увидеть себя, не разглядеть? Вы не пара себе?

Книга полна вопросов, и она сделает все, чтобы приблизить вас к себе.

Почему нам столько говорили про отношения с другими – в школе, в семье, с друзьями, – но никто не рассказал, как важно быть с собой в ладу. В аду.

Я долгие годы жила с собой в аду, страшась своих демонов и мумий из прошлого, не зная, что такое отношения, и предавая себя. Не буду сейчас спрашивать, знакомо ли вам такое состояние. Знаю, что знакомо.

Вспомните, как вы ходите на свидания с другими. А на свидание с собой? Почему без легкости и интереса, без любопытства и желания решить, что хотите увидеться снова?

А если протянуть фазу знакомства с собой на годы? Ведь вы тоже меняетесь. Каждый день. Там, внутри себя. Меняются опыт и ситуации, люди и чувства, решения и возможности – упущенные и те, что вы использовали. Меняются победы и поражения.

Я помню, что меня сподвигла к терапии одна фраза коллеги. Она бросила ее между дверью и косяком, вскользь: «Ирина, ты такая непримиримая».

Непримиримая.

Так отрезвляюще прозрачно и точно. Я была непримирима внутри себя. Холодная война на годы. Как БЛОКАДА ГИБЕРМАНН. И я этого не видела. Или не хотела видеть, а может,

была не готова. А тут остановилась. Присмотрелась. Начала принимать. Стало не по себе. *Блокада*. Это когда внутри голод и пустота. Смерти и потери. И все без проблеска на надежду и без шансов выжить.

А у меня есть план эвакуации?

Нет. Я не готова к правде.

Это тяжело. И ты буквально взрываешься внутри. И миллионы мелких осколков ранят тебя и всех вокруг. Всех. Каждого. Ты объявил себе войну – и стоишь безоружный. Не можешь ни увильнуть, ни защититься. Ни напасть.

Свидание с собой.

Сквозь годы.

Протянуть и прожить эти отношения.

Зайти туда и остаться.

Не клясться себе в верности и вечной любви.

Куда важнее уважение к себе и бережное отношение.

К себе.

Врага нет.

Я думаю, что это самое ужасное в реинсценировании, которое мы проживаем, – отыгрывании старых сцен в новом контексте, – когда люди вокруг и не догадываются, что мы пригласили их на поле боя и не дали им ни оружия, ни припасов, ни карты города.

Врага нет. И враг видится в каждом. Мы переносим свое видение на близких и друзей, на коллег и супругов, на детей и родителей. Противостояние с собой не имеет возраста. Неприимчивость не имеет срока годности.

То, что мы встретились здесь, на одной странице, – показатель высшей смелости, храбрости и силы духа. Кто-то из нас на пути выхода из непримиримости. Кто-то уже излечился от ран. Кто-то еще спасает себя. Я всегда за бережность к себе. И непоколебимую благосклонность. Простить себе, простить себя. Проститься с собой и идеализированной картинкой себя. Разрешить себе знакомиться с собой – раненым.

Невозможно и дальше игнорировать, что наши потребности изменились. Что не надо больше выживать – выживать с самим собой. Можно дышать. Полной грудью. И переживать лишь потому, что дыхание захватывает от эмоций по поводу самих себя.

Я хочу поговорить о ментальном здоровье. Психотерапия опирается на то, что мы приходим в этот мир стремящимися к жизни и с кристально чистой, здоровой, ясной психикой. Мы растем в определенных условиях, и на нас оказывает влияние множество факторов. И это деформирует что-то очень важное внутри нас, мы видим себя другими. Со временем мы меняемся, начинаем защищаться, учимся не только созиданию, но и разрушению. Но здоровая часть не умирает, не засыпает, не сбегает. Она есть. И пусть это 1 % нашей психики, но этого единственного процента достаточно. Почему мы всегда так заняты теми 99 %, что игнорируем именно этот самый здоровый процент и не занимаемся им, не дорожим, не наращиваем? Почему смахиваем именно его влево?

Для меня отношения с собой – это исследование себя. Интерес к себе. Это отличие между взаимодействием и отношениями. Взаимодействие – это действие: «принеси», «подай», «давай». Отношения – это рост: ухаживать за отношениями с собой, как за любимой вещью.

После уважения и трепетного отношения к себе следующим пунктом для меня стоит бескомпромиссность. На мой взгляд, это куда интереснее, чем непримиримость. И бескомпромиссность – следствие уважения и верности себе. Это когда твоя жизнь не турецкий базар, где

продал-купил регулируется меняющимися договоренностями в течение короткого промежутка времени, а когда у твоего слова есть вес, цена, значение, величина. Твоего слова самому себе. Иногда данного без ущерба для других, иногда – без оглядки на других. Но что другим до нас, если мы неверны себе? И снова на сцену выходят демоны. И опять пропадаем мы.

И еще – невозможно построить отношения с другим, не будучи в отношениях с собой. Понимаете, некому и не с кем будет строить.

Как это – быть увиденным собой? Быть себе тылом и союзником, быть себе помощником, наставником и ментором, быть себе другом и соратником? Я очень хочу, чтобы вы взяли из этой книги три самые ценные мысли. Ценные для выстраивания фундамента или укрепления отношений с собой.

Здесь собрано много упражнений, помогающих формулировать вопросы, находить свои ответы, делать заметки. (Для работы с упражнениями и ответов на вопросы заданий рекомендуем воспользоваться блокнотом для записей. – *Прим. ред. электронной версии книги.*) Когда падаем и попадаем на глубину, на дно себя, что мы видим? Что хранится там? Что мы так скрываем от других?

Упражнение 1. Маршрут для книги

Зачем я хочу прочесть эту книгу?

С каким собой я боюсь встретиться на страницах этой книги?

Какого себя я хочу здесь найти?

Когда дочитаете книгу, поделитесь своими заметками с близким человеком. Проявите и покажите себя. Страшнее уже не будет. Шанс может остаться возможностью, а может стать приглашением в отношения.

Булочки – в булочной, мясо – у мясника

Выяснять отношения – значит вносить ясность, отвечать на вопрос, что между нами. Здесь между нами терапия, поэтому будем искать ответы.

Нам свойственно бессознательно выбирать себе в партнеры людей, которые подкармливают наши детские травмы и деструктивные модели поведения.

Кроме того, есть ряд убеждений, корни которых лежат в раннем детстве.

В зависимости от семейной системы у нас может быть очень искаженное понимание, что такое отношения и что значит их прояснять. Для кого-то летящие по кухне тарелки и бокалы были нормой. Для кого-то родительский недельный бойкот – само собой разумеющимся. Кто-то не научился отделять чувства от эмоций. Кто-то не понял разницы между отношениями и взаимодействием.

Дородительствовать мы можем только сами себя – тем, что вырастим своего внутреннего взрослого и уволим внутренних родителей.

ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ ИЛИ С БЛИЗКИМИ – ЭТО:

не ябедничество,

**не манипуляции,
не шантаж,
не игры в молчанку,
не игнорирование,
не интриги,
не угрозы,
не запугивание,
не использование,
не инструментализация,
не разоблачение,
не шпионство,
не партизанство,
не дородительство.**

Часто люди, вместо того чтобы поговорить *с*, говорят *о*. Вместо того чтобы побеседовать с ребенком, глядя ему в глаза, говорят о нем с другими. Ирония заключается в том, что, пока мы не признаем, что адресатом наших чувств (положительных или негативных) выступает конкретный человек, будет взаимодействие, а не отношения.

Булочки мы покупаем в булочной, а мясо – у мясника. Не наоборот.

В отношениях так же:

злюсь на тебя – говорю тебе об этом,

люблю тебя – говорю с тобой об этом.

Вроде бы все просто. Но если не делать работу над ошибками, будешь в отношениях бедный как церковная мышь. И даже если хочется сказать «я не знаю как», то все равно в глубине себя мы всегда знаем, что решение есть. И может быть, оно проще, чем кажется. Иногда решение – это выбор. Выбор – сделать иначе, чем раньше. Если полагаться на свою интуицию, если позволить себе смелость, то можно предположить, какой прозрачности и с кем не хватает.

Поставьте цели и идите к ним от страницы к странице.

**ЯСНОСТЬ – ЭТО КОГДА я знаю, зачем мы вместе работаем,
живем, строим отношения, зачем сотрудничаем и взаимодействуем.**

ЯСНОСТЬ – ЭТО КОГДА:

**без второго дна,
без эмоциональных манипуляций,
без шантажа сексом и детьми,
без желания использовать друг друга,
без желания нажиться на статусе или позиции другого,
без тенденции возвысить себя, унизив другого,
без личных отношений за деньги,
без бизнес-отношений, построенных на симпатии,
без желания купить другого,
без контроля над отношениями.**

Упражнение 2. Ясность с собой и близкими

С кем я внесу ясность в отношения?

Какая ясность необходима мне в отношениях с собой?

Часто люди боятся ясности, потому что считают, что лучше жить в беспомощности, чем столкнуться с прозрачностью отношения к себе.

Спросите друзей: «Почему ты со мной? Что тебе важно и ценно в наших отношениях? Зачем я тебе?» Вы узнаете о себе много нового. И принесете интенсивности в отношения или дадите шанс себе – если это не ваше – не оставаться там, где вы на тонком льду безрезультатно просите о доверии, принятии, признании, любви.

Зачем мне знакомиться с собой?

Очень часто мы не знаем, чего хотим и куда двигаться дальше. В терапии мы всегда в самом начале ставим цели. Это не значит, что они не изменятся со временем или не потеряют своего значения. Но цели – это гарантия, что мы видим маршрут и можем отследить, где ускоряемся, погружаемся в глубину, а где избегаем двигаться, хотим свернуть на первом же повороте, так и не приблизившись к себе.

Перечислю самые частые темы для самоисследования и проработки своей биографии. Что-то у вас откликнется на уровне эмоций, что-то на уровне воспоминаний, что-то на уровне «хочу».

Попробуйте окунуться в эксперимент и определить, какие темы вам наиболее интересны, а какие вызывают отторжение и холод. Это первый срез, набросок и черновик для вас, своеобразная инструкция, как работать с этой книгой. Потому что на этих страницах у вас будет возможность не только столкнуться с теми или иными определениями и понятиями, но и получить конкретные инструменты и техники, позволяющие использовать имеющийся опыт и получать новый.

Какие-то темы будут подробно разобраны в книге, какие-то возможно проработать только в индивидуальном или групповом формате в кресле у психотерапевта. Этот список вы можете использовать как инструмент для работы: отмечайте те темы, с которыми вы уже справились, и те, которые хотели бы исследовать.

- Поиск внутреннего ребенка.
- Выращивание внутреннего взрослого.
- Формирование навыка саморегуляции.
- Проработка отношений с родителями:
 - садистическая мать,
 - деспотичный отец,
 - отсутствующий и слабый отец,
 - эмоционально недостижимые родители,
 - штрафующие родители.
- Предательство.
- Проработка травм.
- Эмоциональное насилие в детстве и/или во взрослом возрасте.
- Манипуляции и шантаж в детстве и юности.
- Дородительство.
- Увольнение внутренних родителей.
- Работа с ресурсами и потенциалом.
- Работа с пищевым поведением и компенсацией.
- Наверстывание эмоциональной зрелости.
- Контакт с внутренним недисциплинированным ребенком.
- Контакт со своими эгоизмом, эгоцентризмом и эгоманией.
- Принятие в себе жадности, алчности и скупости.

- Эмоциональный паралич.
- Использование защитника – Киллера (подробнее об этом ниже).
- Выстраивание отношений с собой.
- Поиск внутреннего авторитета.
- Карта тела в работе с весом.
- Карта тела и работа с социальными контактами.
- Проработка депрессивных состояний.
- Фрустрация и уровень толерантности.
- Зависть и конкурентоспособность.
- Чувства вины и стыда.
- Насилие и нарушение физических границ.
- Нарушение сексуальных границ.
- Инцест и изнасилование.
- Потеря и нахождение автономности.
- Способы адекватного проявления агрессии.
- Контакт со своим потенциалом агрессии.
- Поиск и формирование собственной идентичности.
- Контакт с любознательным ребенком.
- Проработка развода – своего и родителей.
- Присвоение успехов и поражений.
- Выстраивание адекватной картины себя со слабыми и сильными сторонами.
- Раскрытие творческого потенциала.
- Умение выдерживать один уровень глаз.
- Умение вызывать симпатию.
- Навык реагировать на давление и манипуляции.
- Диада и триада в семейной системе.
- Сепарация от родителей.
- Сепарация от детей.
- Прощание и прощение.
- Проработка утраты и горя.
- Умение начинать, продолжать и заканчивать отношения.
- Контроль и власть.
- Демонстрация власти и проекции.
- Перенос и отсутствие свободы в реакциях.
- Агирование и реагирование в разных ситуациях.
- Умение принимать решения и воплощать их в жизнь.
- Выравнивание сна, физической нагрузки и методы восстановления.
- Умение ставить границы и противостоять влиянию.
- Способность идти на контакт и выходить из ловушки покинутости.
- Отказ от роли изгоя.
- Уязвимость и отношения.
- Контроль и отношения.
- Перфекционизм и высокие стандарты.
- Умение не давать другим использовать себя.
- Польза как продажа себя ниже цены.
- Эмоциональная депривация и контакт со своими чувствами.
- Способность предлагать и предлагаться как способ удержать партнера.
- Измены и двойная жизнь.
- Обида и жестокость.

- Поиск своей теневой стороны.
- Контакт с телом и трепетное отношение к себе.
- Любовь и нежность как потребность.
- Доверие и отношения.
- Уверенность в себе и самооценку.
- Интерпретация и переинтерпретация своих ролей с близкими (родителями, партнерами, детьми).
- Одиночество и одиночество – ресурсы и подводные камни.
- Умение просить о помощи и принимать ее.
- Проработка чувств справедливости и несправедливости по отношению к тебе и другим.
- Мечь и желание уничтожить.
- Идентификация с врагом – когда ты адресат боли, которая принадлежит другому.
- Нарциссизм и последствия функционирования ради желания быть признанным.
- Сортировка контактов и выстраивание надежной связи.
- Жесткость и жестокость по отношению к тебе и к другим.
- Ложь и вранье.
- Способы выдержать конкуренцию.
- Умение распоряжаться своей властью.
- Принятие и адекватное проживание своей сексуальности.
- Секс как энергия.
- Свержение матери с трона.
- Лишение отца власти.
- Боль и обида.
- Построение новой картины себя и своего будущего.
- Самореализация и нахождение своего места в жизни.
- Умение брать свое и присваивать собственный опыт.

Но что делать, если своих целей нет? Тогда задача терапии – найти их. Вот, например, что было необходимо для этого сделать одному из моих пациентов.

1. Отрефлексировать свою биографию в разрезе семейной системы, моделей воспитания, личных паттернов поведения с мужчинами, женщинами, родителями, детьми, самим собой.

2. Понять функциональность своего поведения: зачем и какие потребности компенсируются, какие чувства анестезируются, подавляются, выплескиваются.

3. Понять функциональность психосоматических расстройств. Рационально и эмоционально принять заболевания, проделать работу с источником и пусковым механизмом (депрессия, панические атаки, травмы, нарциссизм, параноидальная шизофрения, биполярное расстройство личности и т. д.).

4. Научиться адекватно выражать свои потребности и ставить границы.

5. Отрефлексировать позитивные и негативные эмоции. Адекватно обходиться с фрустрацией, конкуренцией, злостью, чувствами вины и стыда, завистью, желанием мести. Научиться награждать себя, хвалить, поощрять.

6. Проработать отношения с матерью. Выстроить модель отношений с женщинами на равных: не унижать, не использовать, не оскорблять, не идеализировать, не заслуживать любовь и признание.

7. Отношения с отцом. Построить свою идентичность. Определить свою роль сына, отца, мужчины. Создать адекватную картину себя со слабыми и сильными сторонами.

6. Разобраться с профессиональной интеграцией и идентичностью, проверить свою нагружаемость и готовность функционировать.

7. Продумать план после терапии.

8. Профилактика рецидива старого поведения. План А, план В, план С.
9. Научиться прощать людей и прощать себе.
10. Определение и манифестация своей системы ценностей.

Групповую психотерапию я начинаю с притчи, которую рассказываю уже более десяти лет.

В булочную заходит покупатель.

– Ой, я такой голодный. Что у вас есть?

– Булочки с салями, с яйцом, чизкейк, хлеб. Что вы хотите?

– Я не знаю, я пока просто посмотрю... – И остается стоять, наблюдает.

Заходит следующий.

– Ой, я такой голодный, что у вас есть?

– Булочки с салями, с яйцом, чизкейк, хлеб. Что вы хотите?

– Булочку с яйцом. Сколько она стоит?

– Евро семьдесят пять.

– Ой, ну это слишком дорого... – И остается стоять, смотрит.

Заходит третий.

– Ой, я такой голодный, что у вас есть?

– Булочки с салями, с яйцом, чизкейк, хлеб. Что вы хотите?

– Булочку с салями, хлеб с собой, порежьте, пожалуйста, на куски в восемь миллиметров, и два кусочка чизкейка. Сколько с меня?

– Семь восемьдесят.

Он платит и уходит.

Рассказав эту притчу, я прошу каждого в группе поделиться, что он в ней видит. Слышу очень разные ответы:

– Социальные слои неодинаковы.

– Люди делятся на наблюдателей, сомневающихся и берущих то, что хотят от жизни, и готовых платить за это – деньгами, временем, силой, энергией.

Я спрашиваю:

– А что вы готовы дать, чтобы стать свободными, цельными, верными себе?

Далее я формирую три группы по четыре человека и даю задание: «Обсудите, откуда вы берете энергию, кто тянет ее из вас, где ваши источники восполнения своих сил».

Пятнадцать минут групповой работы. Заканчиваем. Снова садимся в общий круг. Все начинают делиться инсайтами. У меня один-единственный вопрос:

– В какой роли вы были сейчас, эти пятнадцать минут своей жизни? За кем вы наблюдали, где вы сомневались, где вы брали то, что хотите?

Молчание.

Да, меня не интересуют слова. Мне важна постоянная ментальная включенность. Здесь. Сейчас. Включенность, которую я могу проверить. Или я знаю, чего хочу, и иду туда, или мне можно не начинать. От этого зависит все: знать, кто я, где я и зачем я тут. Все измерения связаны между собой. Ждать тот самый момент, когда все совпадет и будет идеально?

Такой момент сейчас.

Или я это реализую в своем сознании и жизни, или не надо удивляться, что жизнь не такая, как хочется.

Задание для саморефлексии

Понаблюдайте за собой в течение одного дня, в каких ролях вы пребываете?

Что вами движет?

От каких условий зависит ваш выбор роли, что его обуславливает?

Как хочется себя держать и нести и как получается себя вести?

В каких ролях пребывают ваши собеседники, когда вам с ними интересно? Какая роль для вас самая неожиданная?

Начиная прорабатывать свой опыт, мы проходим через следующие этапы.

1. Столкнуться в актуальной ситуации со старыми эмоциями из прошлого.
2. Вспомнить эти эмоции, среду, контекст, зависимости и созависимости, связанные с невозможностью отреагировать в прошлом иначе.
3. Припомнить, кем вы были до этого опыта из прошлого.
4. Отрефлексировать свои роли тогда и сейчас: где вы бессознательно что-то реинсценируете, что вас ранит, лишает чувства собственной дееспособности и возможности инициировать процессы согласно внутренней системе ценностей.
5. Принять решение: готовы ли вы здесь и сейчас дать событиям из прошлого власть над своей жизнью.
6. Принять ответственность за обесцвечивание воспоминаний. Покинуть роль жертвы. Понять свои методы самонаказания.
7. Удалить воспоминания и сохраненные запасные копии этих воспоминаний.
8. Впустить на это место в сознании адекватные возрасту, положению, статусу и величине вашей личности новые модели поведения: оценку, чувства, действие.
9. Осознанно получать новый опыт и повышать способность к саморефлексии.
10. Без помощи других, самостоятельно корректировать свои внутриспсихические процессы, заботиться об обслуживании своих потребностей, ставить границы, регулировать близость и дистанцию в отношениях.
11. Выстраивать индивидуальную систему самовознаграждения. Мозг подвержен коррупции. Его можно подкупить, и он продается. Он хочет похвалы, и наша задача – вознаграждать его.

Если пропустить один из шагов, результата не добьетесь – добьетесь регулярного последовательного повторения болезненного опыта. Другими словами – реисцеления. Все, о чем говорилось выше, в книге будет отработано во множестве упражнений и заданий. Все их я делала лично и знаю, что они работают. Тысячи пациентов за годы моей практики познакомились с этими упражнениями и получили собственный опыт. Решение всегда за вами – прочесть и отложить или прочесть и применить.

Когда начнутся изменения?

Меня часто спрашивают: «А когда начнутся изменения? Когда я почувствую, что терапия работает?» Я не знаю. У одного это видно после пары встреч, у другого – через пару лет. В каждом опыте самоисследования есть точка невозврата, она называется уязвимостью. От этой точки мы отталкиваемся. Часто люди думают, что именно там порвется, если встать и оттолкнуться. Нет. На деле именно там ваша сила, потому что у уязвимости есть, как у багута, одна удивительная черта: чтобы подпрыгнуть высоко, нужно сильно оттолкнуться. Чтобы сильно

оттолкнуться, нужно поскакать на батуте и раскачать его, уходя в глубину, привыкнуть к страху высоты, почувствовать, что приземлишься и тебя не откинет в сторону на металлический бордюр. Это всё – этапы терапии: эксперименты, прыжки, воздух, глубина, тревога, опасность, страх, волнение, первые открытия.

Потом ты начинаешь прыгать свободно.

Потом ты начинаешь свободно жить.

Или другая метафора: пока ты веришь, что вода ледяная и ты утонешь, оказавшись в ней, у тебя два варианта: как одинокий белый медведь, лежать на льдине и ждать весны, пока лед растает и ты все равно окажешься в воде, *или* звать на помощь. Но к вам никто не придет. Никто не хочет рисковать своей жизнью на вашем тонком льду, на озере ваших тем. И вы можете принять решение – и прыгнуть в эту воду. И, столкнувшись с ядром своей личности, обжигающей болью, получить опыт: прыгнув в воду, вы научитесь плавать, ваше ядро согреет воду, и вы не утонете. Вы научитесь плавать и освоитесь в воде. В своих темах.

Решение приходит тогда, когда появляется достаточно решимости получить новый опыт. Новый опыт меняет вас. Новый опыт меняет ваши изначальные цели. Потом всегда много слез. Очень. Много. Слез. Из-за того, что не видел этого раньше. Из-за того, что не решался. Из-за того, что не знал как. Из-за того, что жил в иллюзиях. Из-за того, что избегал отношений. Из-за того, что не было поддержки.

Там есть что оплакать.

Ведущая к цели?

Я помню, как тринадцать лет назад, когда я училась, один из профессоров показал на моем примере, как работать с негативными установками.

Произошел диалог:

– Это мысль, ведущая к цели?

– Нет, – ответила я удивленно.

– Удаляем.

– В смысле – удаляем?

– Она ведет к цели?

– Нет.

– Зачем вы ее крутите?

– Ну...

– Что ведет к цели, то и крутите.

– Но так не работает. Вы мне еще скажите, что я должна представить эту мысль как черный надувной шарик, который поднимается в воздух, и лопнуть ее иголкой.

– Именно так.

– Вы шутите?

– Нет. Я серьезно. Зачем вы крутите мысли, которые не ведут вас к цели?

Мне было смешно, мой детектор сарказма барахлил. Как это – не думать? Ведь это так мило: барахтаться в своих негативных установках. Перебирать все катастрофические мысли. Планировать внутренний апокалипсис. Представлять все в черном цвете. Жалеть себя. Жаловаться другим на судьбинушку. Получать щедрую дозу жалости от близких и быть окутанным этим вниманием. Как это – просто взять и перестать думать об этом, крутить и вертеть это внутри себя?

У меня рухнул целый мир.

«Перестать!» Пф-ф-ф-ф. Слабак! Он просто не знает, на что способна моя дикая фантазия. Я могу, сидя неподвижно, развить внутри себя такую бурную деятельность, что потом

буду ходить под впечатлением еще несколько дней. И обсуждать уже это – мнимые результаты моего провала. Это ведь куда интереснее.

Он что думает, у меня внутри рубильник? Взял и перестал? Просто так? Отказаться от всего, что у меня есть? Ради чего?

Хм. А действительно – ради чего?

Ради достижения цели и абсолютной фокусировки на моих ценностях.

Хм. Интересно.

– Я попробую, – слышу я свой голос в аудитории.

– Попробуйте, госпожа Гиберманн.

– У меня еще один вопрос, можно?

– Да. Пожалуйста.

– А что делать с позитивными мыслями?

Он вопросительно смотрит на меня и молчит.

– Ну с позитивными, – объясняю я. – Я умею крутить спираль деструктивности. Это я поняла. Вы предлагаете другой вариант, альтернативу. Я просто не имею опыта. Что делать с позитивными мыслями?

– А что вы хотите с ними делать?

– Не знаю.

Профессор выдерживает паузу и смотрит мне в глаза.

– Они так меня пугают, – продолжаю я.

– Это мысль, ведущая к цели?

– Нет.

– Тогда удаляем. И еще раз. Исходная позиция: что вы хотите делать с позитивными мыслями?

– Развивать.

– Так делайте это.

– Господин профессор, вы серьезно? Думаете, я так буду говорить пациентам: «Развивайте свои позитивные мысли»? Они встанут и уйдут.

– Это мысль, ведущая к цели?

– Нет.

– А какая ведет к цели?

– Мне нужно опробовать это на себе. Но я сталкиваюсь с сопротивлением. Мне это не нравится. И вы меня раздражаете.

– Отлично. Это мысль, ведущая к цели?

– Нет.

– А что ведет к цели?

– Вы мне постоянно будете говорить одно и то же?

– Да. Пока вы не нащупаете путь и не перестанете водить меня по кругу.

– Хорошо. Еще раз. Меня бесит подход. И я в него не верю, потому что слишком просто. Это ведет меня к цели? Нет. Потому что я хочу быть полезной и помогать. Как я могу помочь? Облегчив путь пациента. Как я могу это сделать? Пройти этот путь самой. Мне это нравится? Нет. Это мысль, ведущая к цели? Нет. Мне стоит пройти этот путь самой? Да. Меня приведет это к новому опыту? Да. Мне будет проще? Да. Я умею проще? Нет. Это мысль, ведущая к цели? Нет. Надо учиться быть проще? Да. Проще. Упрощать. Упрощать? Это мысль, ведущая к цели? Да. Но пугает.

– Страх – это мысль или эмоция?

– Эмоция.

– Что за ней стоит?

- Думаю.
- Думайте.
- За моим желанием упрощать стоит страх, что пациент подумает, будто он теряет со мной время.
- Это мысль, ведущая к цели?
- Нет. Пациент в любом случае столкнется с чувством времени – будем мы идти долго и сложно или быстро и легко.
- Это мысль, ведущая к цели?
- Да.
- То есть что мы имеем?
- Я не хочу бояться простоты. Простые методы и техники не означают, что я простая, что я некомпетентна или что пациент теряет со мной свое время.
- Дальше.
- Если я буду примерять простые методы, это позволит пациенту мыслить самому. И мне достаточно выдержать его несогласие и ощущение беспомощности. Мне не надо его спасать. Он способен выдержать собственную фрустрацию, как я выдерживаю сейчас свою.
- Это мысль, ведущая к цели?
- К цели стать хорошим терапевтом – да. Однозначно. И очень освобождает. У каждого своя ответственность.
- Сколько вопросов я задал вам сейчас?
- Один.
- Вел ли он к цели?
- Да.
- Был ли он простым?
- Нет.
- Это мысль, ведущая к цели?
- Да. Простой вопрос не означает простой ответ. Простой вопрос не означает простые решения. Простой вопрос не означает простую работу. Простой вопрос не означает, что вы ничего не делаете.
- У вас еще остались вопросы?
- Ведущие к цели? Нет. Мне достаточно. Благодарю.

Упражнение 3. Мои цели

Три мои самые трудные цели: ...
Три мои самые главные цели: ...
Три мои самые важные цели: ...
Мои убеждения, не ведущие к целям: ...
Мои убеждения, ведущие к целям: ...

Письмо от терапевта

Привет. Я пишу сейчас вам это письмо.

Вы можете собой очень гордиться. Тот путь, который мы прошли за эти два-три года, за эти несколько месяцев, – бесценные моменты. Я знаю, что мы идем вместе. Иногда я подталкиваю и дышу в затылок. Иногда зову назад, оберегая и трепетно заботясь. Иногда стою и молчу рядом. Наблюдаю. Смотрю в глаза. Слышу ваш голос. Мы смеемся и плачем. Мы радуемся и грустим.

Мы идем вместе, но идете *вы*. Это *ваш* путь. И вы позволяете мне быть так близко, что я слышу ваше дыхание. Вы допускаете меня до своих интимных страхов и тайных желаний. Вы учитесь строить отношения. Потому что в этом танце ведете вы.

Вы приходите и говорите: «Научите меня танцевать». И мы танцуем под ритм вашего сердца, под музыку вашей души.

Вы не представляете, что значит для меня ваше доверие. И самый важный индикатор того, что вы мне доверяете, – то, что вы остаетесь в контакте. Всегда. Даже когда сложно. Даже когда невыносимо. Даже когда хочется сбежать, оттолкнуть меня, обесценить все, обидеться или обидеть. Вы остаетесь и позволяете мне быть рядом. Даже когда сомневаетесь. Даже когда хотите все бросить. Вы позволяете мне отразить вас и вашу боль. И это верх всего. Потому что мы знаем, что это лишь фаза, лишь этап. И это невозможно отрезать – это необходимо прожить.

Спасибо, что злитесь на меня. Негодуете. Беситесь. Спасибо, что проживаете вживую всю палитру своих эмоций. Это обогащает вас. Нет, не за мой счет. Это результат вашей смелости и свободы. Я знаю: то, что проживаете со мной, вы несете в свою жизнь.

Я очень хочу, чтобы это письмо долетело до вас сквозь время. Я помню все наши встречи. Ваши глаза. Ваши вопросы. Ваши слезы. Молчание и растерянность.

Я могу не знать, какой сегодня день недели, но помнить все про ваших родителей. Я знаю вашу биографию. Я помню, что оставило на вас самый большой отпечаток. Ваши победы и триумфы. Ваши провалы и боль. Шрамы на душе и царапины на сердце.

Я вижу вас. И вы позволяете себе быть увиденным. Это революция в масштабах вашей вселенной. Вы учитесь видеть и слышать себя. Чувствовать.

Вы революционер. Бунтарь. Провокатор. Вы взрываете внутренние стены. Вы не ходите больше по минному полю с завязанными глазами. Вы видите, где можно подорваться, и не идете туда.

Я знаю: даже в паузы, когда нет встреч, наша работа продолжается. Я знаю, что живу в вашей голове. И вы часто думаете: вот это принесу на сессию. Знаю, что принесете.

Я хочу вам дать задание – написать письмо самому себе.

Упражнение 4. Письмо самому себе

Часть первая

Напишите письмо – себе через год. Это будет такая капсула времени, которую вы откроете через 12 месяцев. Напишите, какие цели ставите на этот период, на что надеетесь, что должно сбыться, от чего себя предостерегаете, какие решения хотите принять и реализовать. Спрячьте его так, чтобы потом вспомнить и найти. Это письмо – свободное, без цензуры – станет вам приветом из прошлого.

Часть вторая

Потренируйтесь в интроспекции, в своей способности подниматься над ситуацией. Представьте над собой стеклянный потолок. И в любой

ситуации давайте себе 3–5 секунд подумать: как можно отреагировать *еще*?
Расставьте разные модели по углам и понаблюдайте.

1. Какова моя старая схема поведения, которую от меня ожидают?
2. *Хитрец*: как отреагировать с юмором и сарказмом?
3. *Агрессор*: как цинично нагрубить и поставить свои потребности выше всего?
4. *Гармонизатор*: как сгладить ситуацию за свой счет?
5. *Жертва*: как уйти в поле самопожертвования и покориться ситуации?
6. *Киллер*: как разрушить все одним махом без оглядки на ущерб?
7. *Манипулятор*: как поссорить врагов и выйти без потерь?
8. *Родитель*: как поучать и наставлять других, как им надо жить?
9. *Инфантил*: требовать и ожидать от других, что они знают, как надо тебе.
10. *Ребенок*: что, если просто сказать о своих чувствах и потребностях, рассказать, чего ты хочешь?
11. *Взрослый*: какая самая адекватная реакция, когда ты слышишь, о чем просит тебя твой внутренний ребенок?

Глава вторая. Смелость нырнуть в глубину себя

Иногда так страшно идти на глубину, на близость с самим собой. Мы встречаемся с сопротивлением, собственной трусостью и апатией. Начинаем инвестировать силы не в то, что нам нужно, сбиваемся с пути, потому что боимся встретиться с собой лицом к лицу. В этой главе мы прежде всего научимся стабилизации за счет собственных ресурсов. Стабилизации как процессу перехода из хаоса и захлестывающих эмоций в уверенное скольжение по воде, когда не боишься утонуть, потому что знаешь, что умеешь плавать и выплывешь.

Я желаю вам смелости.

Никогда не сдавайтесь

Никогда не сдавайтесь.

У вас есть гибкость мышления. Чуйка. Человечность.

Главное – всегда оставаться *Человеком*.

Сомневайтесь, ошибайтесь, принимайте неверные решения, несите ответственность за последствия своих слов, мыслей и чувств.

Но никогда не сдавайтесь. Ни в одной ситуации. И идите до последнего. Не бойтесь проявить себя. Встаньте хоть где и скажите: «Вот она, моя середина. Тут центр меня. Тут начало всего».

И научитесь отпускать. По-взрослому. Без обид. Без потерь. Без сожженных мостов и выгоревшей земли.

Уходите сами – уйдите со стилем. Идите за своим сердцем. *Но никогда не сдавайтесь*.

Оставайтесь верными себе. Даже когда сами себя уже *выдержать и удержать* не можете. Скребите когтями, хватайтесь зубами, отбивайтесь от врагов, пинайтесь, кусайтесь, плюйте, бросайте песок в глаза. *Но не сдавайтесь*. Нигде не предавайте себя.

И ищите. Ищите себе ориентиры в жизни. Величину. Величие. Масштаб. Смыслы. Ценности. И держитесь за них, как за себя. Держитесь за свои ценности и оставайтесь бескомпромиссными.

Учитесь дипломатии, чуткости, дальновидности. Жизнь длинная, а мир маленький. И вы не раз встретитесь со своими единомышленниками и врагами в разных обличьях и в контекстах. Но пока вы не освоите необходимый опыт до конца и не отработаете его, будете проходить через все снова и снова.

Никогда не уходите навсегда. Оставайтесь в контакте с собой. Оставайтесь верны себе. Не бросайте себя. Ни в какой ситуации. У вас всегда есть вы. Вы можете взять себя за руку и сказать: **«Пойдем, я покажу тебе, как это делают взрослые»**.

Делайте по-взрослому.

По-человечески.

По совести.

И за вами пойдут.

Обернетесь – а за вами уже целое племя. За вами сила. Энергия.

А впереди все, что вы выберете себе сами. Все, что вы хотите. Все, что угодно вашей душе. Вашей здоровой психике. Тому самому одному проценту.

Как определить, есть ли у вас травма

Многие из нас по крайней мере раз в жизни сталкивались с угрозой насилия или пережили сильный стресс. Именно эти события в психологии называются травмами. Травма всегда отрицательно сказывается на нашем взгляде на мир. Не проработав этот опыт, мы отдаем пульт дистанционного управления собственными эмоциями событиям из прошлого, теряем контроль над своей жизнью и лишаемся возможности ею управлять.

Главный признак травмы – субъективная потеря душевного покоя. Конкретные проявления потери равновесия можно заметить по изменению поведения.

- Вы пытаетесь, но не можете избежать воспоминаний или переживаний, связанных с травматическим событием: «Я не в силах перестать об этом думать, меня не покидают воспоминания и мысли, не могу остановить спираль, засасывающую меня вниз».
- Вы избегаете действий, связанных с травмой: не посещаете места, где произошло событие; не надеваете одежду, которую носили тогда; не общаетесь со свидетелями событий; перестаете делать то, что пережили в тот момент; не допускаете больше интимной близости или объятий; не можете плакать.
- Вас не покидает ощущение остановки времени и эмоциональной паузы: «Мир остановился, и я остался там, где все произошло; я не знаю, какое сегодня число; в моей жизни ничего с тех пор не происходит, все замерло».
- Вы чувствуете эмоциональное равнодушие: холодность, дистанцирование и отрешенность по отношению к событиям, которые раньше вас интересовали.
- Вы замечаете наличие постоянного вегетативного возбуждения – нервозность, нарушение сна, раздражительность, импульсивность, тонкокожесть.

Те или иные критерии знакомы каждому, но если перечисленные выше симптомы сохраняются *более месяца*, то возникает посттравматический стресс – наш мозг не может классифицировать травму как прошлое. Мир *здесь и сейчас* становится принципиально опасен и непредсказуем. То есть нейрopsихологически ваш мозг не может связать травму с другим содержимым памяти, ваши воспоминания хранятся «беспорядочно» и подобны разрезанной кинолентке, фрагменты которой хаотично разбросаны.

Самое ужасное в травме – непредсказуемо всплывающие фрагменты пережитого: голоса, вкусы, запахи, тактильные ощущения, чувства паники и страха, тревога, поверхностное дыхание, дрожь. Это то, что в психологии называется триггерами. Механизмы, запускающие эти реакции, скрыты от сознания и протекают фоном. Заметны лишь беспокойство или состояние тревоги во сне, ощущение, что вас что-то душит, тяжесть в груди, выпадение из реальности, галлюцинации наяву, потные ладони или учащенное сердцебиение на пустом месте, без видимых на то причин.

Триггер – это не причина. Причины лежат куда глубже, но часто происходит подмена понятий, и нам кажется, что покоя нас лишает именно какое-то действие или ситуация.

Представьте, что я спрошу, как прошел ваш вчерашний день. Вы сможете полностью воссоздать хронологическую последовательность и рассказать, что вы слышали, делали, думали, какой запах был вокруг, как падал свет, как вы улыбались, во что были одеты, о чем говорили и что ощущали. При травме хронологическое воссоздание на всех уровнях невозможно. То есть слух, зрение, тактильные ощущения, вкус, эмоции, запах – все сохранено бессистемно и порезано на бессвязные сегменты.

Чаще всего на первых порах происходит избегание всех мыслей, напоминающих о травматическом опыте. В краткосрочной перспективе такая защитная реакция нашей психики оценивается как норма, поскольку помогает предотвратить страх и обеспечивает выживание. В долгосрочной перспективе подобное поведение блокирует корректирующую реструктуризацию вашей памяти и, как следствие, вызывает те симптомы, которые я описала выше. Это все сказывается на качестве вашей жизни и моделях выстраивания (или разрушения) отношений с самим собой и близкими.

На **первом этапе** психотерапевт помогает понять, что ваши чувства и реакции на травму нормальны. Валидирование (подтверждение, принятие) воспоминаний – одно из базовых и важных понятий в травмотерапии: «Да, то, что вы пережили, ужасно. Да, это было невыносимо. Да, рядом не было никого, с кем вы могли бы разделить свой страх и кому могли бы рассказать о своей боли». На этом же этапе психотерапевт дает вам конкретные механизмы саморегуляции и стабилизации. Вы не нырнете в воспоминания, пока он не убедится, что вы уверенно владеете минимум тремя техниками, чтобы самостоятельно вернуться в реальность.

Второй этап – структурированная проработка воспоминаний. Цель этого процесса – соединение картинок пережитого в вашей памяти. Разбросанные кадры склеиваются в цельный полнометражный фильм, воссоздаются звук, голоса, вкус, запахи. Это происходит через изучение травматического опыта. Часто пациенты боятся именно этой фазы. Опираясь на опыт многих из них, могу сказать: для того чтобы «смотреть прочь, избегать и игнорировать травму», необходимо больше энергии, чем для проработки этих переживаний. Поскольку это «мотивация от», которая блокирует возможность «мотивации к».

Цель этой фазы работы – интеграция травмы в собственную биографию. Клиент, прошедший психотерапию, может рассказать об этих событиях без эмоций, без страха, без стыда, без чувства вины, как историю, которая стала частью его прошлого наравне с другим опытом: «Это часть моей жизни, моей биографии и моей идентичности. Это сделало меня тем, кто я есть, и эта часть меня не живет отдельно от меня».

Саморегуляция и самопомощь

В контексте психотерапии происходит активация биографических переживаний, относящихся к детству или недалекому прошлому. Они всплывают на поверхность относительно непредсказуемо. Возникают во время экстремальных ситуаций, когда мы теряем стабильность и чувство контроля.

Есть несколько заданий и упражнений для эмоциональной стабилизации, которые зарекомендовали себя лучше всего.

1. Подробное описание объектов в комнате: графин с водой, стол, картина – все это обрисовываем в деталях. Можно записывать себя на диктофон и потом прослушивать. Звук собственного голоса способен вернуть нас в реальность.

2. Задачи на последовательное вычисление: $130 - 17 = 113$; $113 - 17 = 96$; $96 - 17$ и т. д. А затем в обратном порядке, меняя число, которое следует прибавить.

3. Игра на смартфоне в сложные игры, где нужны концентрация, внимание и включенность.

4. Положительное самообучение: прослушивание аудиозаписи собственных встреч с терапевтом, подкастов и т. д.

5. Фиксация внимания на пространстве вокруг: описать все, найти цветные объекты – назвать пять красных предметов в комнате, семь синих, два желтых. Или все предметы на буквы «А», «Б», «В».

6. Сознательное прослушивание музыки. Здесь помогают любимые плейлисты под разное настроение и разные цели.

7. Сосредоточенное слушание: книги, сказки, мифы, легенды, рассказы.
8. Смена фокуса прослушивания: с музыки на звуки природы, с подкастов на журчание воды.
9. Написание писем: охарактеризовать свою благодарность, презрение, злость по отношению к себе и другому – это письмо без цензуры, и отправлять его не надо.
10. Задания, связанные с физической активностью любой сложности: бегом, отжиманиями, приседаниями, балансированием на доске, упражнениями на свежем воздухе, на балконе, йогой, а еще с криками, битьем посуды. Важно выпустить потенциал агрессии и, как следствие, снова почувствовать свою дееспособность.
11. Сильные физические стимулы – например, откусить лимон, перец чили, зажать в руке кубик льда. То есть включать разные вкусовые и болевые рецепторы.
12. Уход за телом (использование крема, массаж стоп, рук, головы, лица).
13. Ритуализированное восприятие тела – например, медитации и дыхательные практики. Особенно они полезны, если практиковались ранее.
14. Тактильный контакт с детьми и близкими. Ощущение уюта может дать теплая еда, чай, одеяло, контакт с домашними животными, ласки, тисканья.
15. Создание воображаемого ресурса и безопасного места для себя. Его можно нарисовать или сделать коллаж.
16. Хобби: если дома есть пластилин или набор для креативного воплощения идей, то можно смастерить что-либо, изготовить открытки, вырезать, нарисовать – и отвлечься от мыслей.
17. Сканирование тела: мысленно блуждать по нему, фиксируясь на энергии, болях, блоках, тепле, холоде и т. д.
18. Прогрессирующая релаксация мышц (можно найти много примеров в Сети или в подкастах).
19. Молитвы: религиозным людям молитвы позволяют стабилизировать эмоциональное состояние.

Важно во время тревоги, паники, ощущения безвыходности и беспомощности сменить фокус с эмоций на *любой* другой канал восприятия: зрение, слух, вкус, тело, запах, когнитивную деятельность.

Иногда достаточно переключить внимание и начать искать, чего вокруг вас сейчас больше: дверей или колес?

Упражнение 5. Мой чемодан стабилизации

Какое упражнение больше всего помогает мне сфокусироваться на себе?

Какое упражнение из списка выше мне наиболее подходит для регуляции стресса и напряжения?

Какие личные факторы риска чаще всего лишают меня душевного равновесия и покоя?

Какие у меня есть ресурсы для баланса и что помогает создать дистанцию, когда она мне необходима?

Как и кого я прошу о помощи и поддержке, когда нуждаюсь в этом?

Эмоциональное насилие: распознать и противостоять

Эмоциональное насилие – одна из самых сложных и тяжелых тем в психотерапии. Статистика свидетельствует, что каждый пятый ребенок подвергнулся нарушению границ. Исходя из моего опыта работы в клинике, с эмоциональным насилием сталкивался каждый второй пациент-мужчина и 90 % всех женщин.

Что понимают под термином «эмоциональное насилие»?

1. Манипуляции психического, эмоционального, ментального, физического характера. Когда агрессор знает свои мотивы (подавить, раздавить, уничтожить, использовать в своих целях, получить выгоду, обезвредить и обессилить), но не раскрывает их, а жертва насилия либо подозревает, что у договора есть второе дно, либо из-за недостатка компетенций не понимает всей глубины происходящих процессов.

Пример: создание конкуренции между коллегами, чтобы они не объединялись в коалицию против начальства.

2. Шантаж. Умышленное причинение вреда и вынужденное поведение вопреки личным ценностям и мотивам.

Пример: использование матерью своего преимущества по отношению к отцу, когда главной пешкой в игре становится ребенок.

3. Физическое насилие. Причинение вреда здоровью другого человека, ущемление его автономности и нарушение его личностных и сексуальных границ с применением жестокости, издевательств и деспотичности.

Пример: домогательства родителя к ребенку или изнасилование.

4. Эмоциональная запущенность. Это когда другие (близкие, семья, коллектив) игнорируют все потребности человека и используют его в своих целях.

Пример: пренебрежительное и обесценивающее поведение начальства по отношению к подчиненному с целью повышения продуктивности и эффективности выполняемых им задач (через запугивание и контроль).

Что с этим делать?

1. Спросить себя: «Не приглашаю ли я других обходиться со мной так?» Это не эквивалентно «жертва сама в этом виновата». С точки зрения психодинамики есть бессознательное реинсценирование процессов, которые нам известны с детства, и во взрослом возрасте мы воссоздаем в новом контексте старые эмоции, потому что это старое и понятное и мы чувствуем себя как рыба в воде. Но то, что это бессознательный феномен, не снимает ответственности, не становится алиби, а лишь показывает необходимость в этом разобраться: вывести на уровень сознания и закрыть старые деструктивные схемы.

2. Подумать, не получаю ли я вторичную выгоду оттого, что позволяю с собой так обходиться? Да, я снова взываю к самокритике. Признать, что вам свойственны самопожертвование, созависимость и саморазрушение, – всегда болезненно.

3. Спросить себя: «В чем я могу и обязан взять на себя ответственность, чтобы позаботиться о себе?» Вопрос финансовой и эмоциональной независимости все еще открыт. Чаще всего у жертвы насилия мало свободы для маневра. Речь идет о том, чтобы попросить помощи (в полиции, группах самопомощи, центрах защиты, бесплатной психологической поддержки и социальных проектах). Это, с одной стороны, понижает социальный статус (радикально: переезд, смена работы, окружения и т. д.), но, с другой, дает возможность выдохнуть и принять следующие решения (свобода).

4. Снижать регулярность или последовательно обрывать контакты с агрессором. Да, это не всегда возможно, особенно если жертва связана обязательствами, но необходимо.

5. Самое важное – не молчать, не маскировать, не скрывать то, что происходит с вами. Да, сор из избы выносят. Да, грязным бельем трясут. Да, за репутацию другого человека вам не надо нести ответственность. Да, вам не надо заботиться о том, чтобы другой сохранил лицо.

6. И на закуску – проработать с психологом или психотерапевтом тот ущерб, который вы испытали и который вам пришлось пережить. Цель: минимизировать риски и последствия для дальнейшей жизни, оценить размер травмы (простая/комплексная) и проработать такие чувства, как вина, стыд, смущение, ущербность, месть и зависть. Не инвестировав здесь достаточно энергии и не собравшись с ресурсами, можно создать новую деструктивную систему, где жертва – вы. Либо сменить партию и самому стать агрессором, который из мести губит жизни других людей.

Важно понять: 97 % людей, применяющих насилие по отношению к другим, сами в детстве пережили насилие внутри или вне семьи. Это не снимает тяжести последствий, но обнаруживает взаимосвязи и серьезность проблемы.

Беги на рёв!

Лет десять назад в моей супервизорской группе¹ я поняла одно правило настоящего терапевта: Run to the roar! – «Беги на рёв!» Знаете, что это значит? Знаете интерпретацию, свободную от каких-либо других толкований?

Есть старая немецкая поговорка: «Лизавший кровь от добычи не откажется». Это про нашу животную, несоциализированную сущность. Она живет. Ревет. Скулит. Воет. И требует. Идет на свой звериный зов.

Идите пугать и побеждать собственный страх!

Беги на рёв!

Лев рычит – беги на его рёв и рычи еще сильнее.

Иди в сторону своего страха и испугай свой страх.

Иди на страх и застань его врасплох.

Наступай.

Бесстрашно.

Бескомпромиссно.

Безапелляционно.

Категорично.

Решительно.

Без шансов для противника.

На полных скоростях.

Напором.

Наступай.

Нападай.

Иди в атаку.

Бери штурмом.

Натиском.

Бурей.

Ураганом.

Штормом.

И никогда не сдавайся.

Никогда.

¹ Супервизия – профессиональная поддержка опытного специалиста при работе терапевта с пациентом. *Здесь и далее прим. автора, если не указано иное.*

На расстоянии выстрела

Соппротивление в терапии имеет разные лица и маски. Иногда мы уходим в агрессию, иногда, наоборот, становимся безропотными и тихими.

Я очень люблю описывать то, что происходит между психотерапевтом и пациентом не только в виде состоявшихся диалогов, но и метафорами, образами и историями. Вот, например, одна из них.

Крепость. И мне не подступиться. Там со всех сторон овраг. Вода. Из окон пушки. Стрелы.

Слышу голос:

– Не подходи!

Я стою на расстоянии выстрела. Без оружия.

Поднимаю медленно обе руки, демонстрирую, что в них ничего нет. Так же медленно разворачиваюсь. И повторяю лишь одно, как мантру: «Ты можешь защищаться и нападать. Но я без оружия. Я тебе не угроза».

Выстрел в ответ. Целят всегда в сердце, чтобы наповал. Чтобы навсегда. И второй. Сразу. Контрольным.

Я стою. Не уворачиваюсь. Не наклоняюсь. Не боюсь.

Я смотрю в глаза. В прицел.

Пациент всегда смотрит в прицел и, хоть и целит мне в сердце, смотрит в глаза. Он не попадает. Промахивается. Снова целится. Выстрел. Снова осечка. Злится. Бунтует. Орет. Топают. Меняет оружие.

Тяжелая артиллерия. В меня кидают упреками. По мне бьют претензиями. Ставят под вопрос мою этичность:

– Ведь ты тут только потому, что я тебе плачу.

– Я не отрицаю. Да, все так и есть. Это работа. У нас договор. И расторгать его в одностороннем порядке я не собираюсь.

– Ты тут за деньги!

– Да. Так и есть. Я тут за деньги. Позволь мне их отработать.

Снова удар. Рядом разрываются снаряды. Пациент смотрит в прицел. Дым вокруг снижает видимость. Туман не расходится, земля еще не осела.

– Я попал? Ты мертва?

– Нет. Я тут. Все еще стою без оружия.

– Уходи.

– Нет.

– Почему?

– Потому что через меня ты учишься обходиться с собой. Не оставлять себя стоять одного под дождем в холод на улице.

– Уходи. Я тебе не верю.

– Мне не нужна твоя вера. Я верю в то, что не уйду. Этого достаточно.

– Ты бесишь меня.

– В это тоже верю. Тебя бесит, что я с тобой иначе, чем ты сам с собой.

– Я буду стрелять!

– Я знаю. Я не боюсь. Стреляй. У тебя сбиты прицелы.

– Откуда ты знаешь?

– Ты стреляешь мне в сердце, а попадаешь в свое. Позволь мне зайти в крепость.

– Я перекинул мост. Заходи.

- Нет. Ты обложил мост минами. Мы взорвемся оба.
- Я не хочу подыхать тут с тобой. Только не с тобой.
- Да, стремно сдохнуть и быть похороненным с врагом в одной могиле.
- Зачем ты тут?
- Я просто делаю свою работу.
- То есть это все только ради денег?
- Да. Исключительно. Ты платишь. Я делаю свое дело. И уйду. Никто никому ничего не должен. И никто никогда не узнает, что ты впустил меня в крепость через черный ход.
- Ты обещаешь уйти?
- Я обязуюсь уйти. У меня своя жизнь.
- Но мне будет больно.
- Если ты непустишь меня, да, будет больно, что упустил свой единственный шанс.
- А он единственный?
- Если тут я, то он последний.
- И что потом?
- Ты заманишь меня в свое зазеркалье. Я зайду. Ты будешь водить меня по лабиринтам, где нет уже ни входа, ни выхода.
- И всё?
- Да.
- Зачем тогда мне ты?
- Я приглашу тебя на стены этого зазеркалья, как на стены лабиринта. И мы вместе посмотрим, как ты его построил, от кого получил традицию строить именно так, почему везде кривые зеркала и зачем тебе быть там.
- Я не хочу это видеть.
- Я знаю. Но у тебя нет выбора. Ты не видишь себя. И к себе никого не приглашаешь. Ты заманиваешь, человек доверяет, ты его обманываешь. Он разочаровывается и пропадает в тебе. Теряет себя. А ты теряешь интерес.
- Я ненавижу тебя.
- ...пропадает в твоём лабиринте. И ты снова и снова чувствуешь предательство. Тебя опять кинули.
- Предали.
- Да. Просто ты не впустил. Ты показал витрину мясной лавки. А это комната пыток.
- Почему они все уходят?
- Потому что ты боишься быть увиденным сзади. Сверху. В объеме. В 3D. Ты сам плоский, как мишень. С чем им взаимодействовать? С кем им строить отношения?
- Поэтому я защищаюсь?
- Поэтому ты нападаешь.
- Почему ты не уходишь?
- Я уже вижу тебя здоровым. Цельным. Глубоким. Объемным. И у меня есть шанс. И даже если он один – я его использую. Иногда достаточно одного шанса.

Телохранитель (Саботажник) и Голос племени

Как часто мы задаемся вопросом, что или кто удерживает нас от того, чего мы действительно хотим? Кто мешает нам преследовать свои цели и достигать их? Кто в ответе за сопротивление изменениям внутри нас?

У каждого из нас есть внутренний Телохранитель (Саботажник), который отвечает не за приключения, радость и счастье, а за безопасность и выживание. Это его основная функция. Телохранитель выступает против всего нового и неизвестного. Как только у нас возникает желание или мечта, телохранитель посылает нам вопросы.

- Как это должно работать?
- Зачем тебе это делать?
- Что ты себе надумал?
- Как ты себе это представляешь?

Таким образом Телохранитель получает именно то, что хочет: мы отказываемся от своих желаний, выбрасываем из головы мечты.

Знакомо вам такое: вы полны решимости заняться спортом, начать посещать какой-то курс, изучать языки, планировать поездки, съездить на фестиваль, наконец-то изменить что-то в профессиональном плане, но ничего не происходит, все остается неизменным? Добро пожаловать в мир Саботажника – нашего умного Телохранителя. Вас клонит в сон, вы чувствуете потребность что-то съесть. Приходит мысль перечитать старые книги или сделать генеральную уборку. Но до главного вы не доходите. Вы успокаиваете себя мыслью: «У меня есть время, я могу сделать все завтра утром».

Есть еще один трюк – внезапное затмение и помутнение, когда только пустота в голове и отсутствие концентрации на собственных мыслях.

А еще у Телохранителя есть возможность внезапно напомнить вам о восемнадцати других желаниях и планах, которые на самом деле были бы намного важнее, чем то, что вы только что выбрали.

Отсюда – внезапная потеря интереса к выбранной цели: «Это скучно!» Внезапное убеждение, что вы не в состоянии ее достичь: «Что я себе надумал! Как я себе это представляю? Я недостоин просить повышения зарплаты!»

Стоит заметить: наш Телохранитель чрезвычайно умен и не хочет нам навредить. Его главная цель – стабильность. Он хочет оставить нас на известном и предсказуемом пути, убрать спонтанность, снизить инициативу и вернуть нас в старый и знакомый вектор. Одним словом, оставить все как есть. Как быть?

Если ваша цель – действительно вызов для вашей психики, то вы обречены на страх. Страх – спутник каждого творческого акта. Когда вы принимаетесь двигаться вперед, всегда случается тряска. Всякий раз, когда мы начинаем делать то, что бросает вызов нам и нашим талантам, мы будем иметь дело с неуверенностью в себе и сомнениями. Это нормально. У Саботажника тысячи обликов, и работает он в интересах племени. Племя в ответе за традицию и стабильность. Племя – то, откуда мы родом, и то, что было дано нам с собой в путь как незыблемое.

Упражнение 6. Голос племени

На следующей странице есть две колонки. В первом столбце будет звучать ваш «Личный голос». Во втором столбце «Голос племени». Теперь могут начаться дебаты.

Четко перечислите в первой колонке, чего вы хотите и о чем мечтаете. Например: «Я хочу жить за городом и разводить животных, это моя заветная мечта».

Подождите немного.

Если вы действительно оказались в ловушке конфликта, голос племени не сможет долго оставаться спокойным. Отрицательный ответ будет громким: «Что за бред?» Напишите это утверждение в колонке «Голос племени». И затем снова ответьте письменно личным голосом, *защищая свою мечту*. Например, вы говорите: «Многие известные люди пошли за своим сердцем и нашли истинный смысл жизни».

И теперь голос племени снова ответит: «Да, и что делают эти люди с нами? Мы родились, чтобы жить в городе, и это имеет для нас большое значение!»

Попробуйте один раз довести разговор до идеального для вас финала. Ищите аргументы, прислушивайтесь к себе, опережайте голос племени и хитрите. Выполнить это упражнение – то же, что выстоять в серьезной битве за свои мечты. Этот внутренний голос племени никогда не будет иметь такой же силы над вами, как раньше. Даже если вы проиграли дебаты, вы сделали нечто бесконечно важное: выделили свой голос из голоса племени. Это осознание – большой шаг к самоутверждению и самореализации. Голос племени не исчезнет, но вы больше не будете путать его с личным голосом.

МЕСТО ДЛЯ ДЕБАТОВ

Личный голос – ...

Голос племени – ...

Смех как защитная реакция на нападение

Что происходит, когда мы смеемся?

Мы издаем звук (животные – рёв) и оголяем зубы (животные оскалываются). По сути смех – одна из форм вербальной и невербальной коммуникации: голос вроде бы есть, но мы не «разговариваем» в этот момент словами. И в то же время, когда мы смеемся искренне, наши тон и тембр голоса тоже искренние. Себя не проведешь.

Когда на нас нападают и мы это знаем, но за себя постоять открыто не можем, то смеемся, сигнализируя: «Я для тебя не угроза, ты сильнее».

Когда на нас *не* нападают, но сталкивают с нашими страхами: угрозой потери близких, горем в семье, известием о смерти, неизлечимой болезни или сложном диагнозе, грозящем оказать влияние на всю нашу жизнь, – смех или улыбка не являются сарказмом и цинизмом, а становятся бессознательной попыткой разрядить ситуацию. Потому что неуместный смех вызовет у собеседника скорее недоумение и вопросы, спровоцирует конфликт, агрессивную реакцию, которая может выплеснуться на нас. Но это и есть цель: помочь другому разрядиться за свой счет.

Как с этим бороться?

Никак. Со смехом не надо бороться. Достаточно использовать три-четыре дежурные фразы, которые универсально подходят почти в любой ситуации.

- «Я не знаю, как с этим обходиться».
- «Я смеюсь, но вижу, что лишь хочу снять напряжение между нами».

- «Я пытаюсь сгладить конфликт юмором, но на самом деле мне не до смеха».
- «Мой смех выглядит бесчувственно, но на самом деле я не нахожу слов».
- «Мне больно оттого, что происходит (между нами), но единственная возможная реакция – беспомощный смех».

Если копнуть глубже дежурных фраз, то мы окажемся в поле проработки самооценки. Когда я знаю, что я суверенное государство и не разрешаю нарушать мои границы и шоркать в грязных тапках по моей территории, тогда и смеяться не надо. Можно дать отпор. Адекватно.

Еще вариант – проработать страх потери. Когда внутри будет согласие, вы станете реагировать адекватно, подстраиваться под условия, как хамелеон.

Задание для саморефлексии

Как я реагирую, когда другие не справляются со своими эмоциями и в трудных ситуациях смеются? Что я при этом чувствую?

Как я отношусь к тому, что не всегда могу адекватно обходиться с собственными чувствами?

Как научиться обсуждать личное с человеком, который не умеет говорить о личном?

У всех свое понимание личного, как и сферы «слишком личное». И акцент именно на том, как научиться, а не как научить. Давайте начнем с того, что ответим на вопрос: «*Зачем я хочу поделиться своими мыслями и чувствами именно с этим человеком?*»

Обратите внимание: не «почему», а «зачем». Это как с зависимостями. Если человека спросить, почему он употребляет алкоголь или наркотики, то, скорее всего, ответят: «вкусно», «стиль жизни», «все употребляют», «нравится», «давно это делаю», «не помню, как было до». Но если спросить, зачем употребляют, то скажут: «чтобы подавить негативные эмоции», «почувствовать свою значимость», «расслабиться», «уснуть», «быть эффективнее», «генерировать идеи», «легче общаться с людьми», «не чувствовать усталости».

Чувствуете разницу? Теперь переносим это в область личного.

Зачем я хочу поделиться своими мыслями и чувствами с конкретным человеком?

1. Чтобы почувствовать себя понятым.
Могут быть и скрытые мотивы.
2. Чтобы он знал мои границы.
3. Чтобы нам было проще общаться.
4. Чтобы я больше узнал о нем.
5. Чтобы удержать его внимание.
6. Чтобы оставаться интересным.
7. Чтобы через свой опыт что-то дать ему.
8. Чтобы больше сблизиться.

Если наши мотивы не совпадают, то диалога не будет – будет два монолога. Вы о чувствах, а он про лист заупок. Важно одно: если явные мотивы не коррелируют друг с другом, а скрытые конкурируют, отношений нет. Есть взаимодействие.

Агрессия

- Мам, а ты хлеб купила?
- Нет. Ты ведь его хотела купить.
- Но я себе купила. И съела.
- Ну на этом социально приемлемое поведение закончилось. Я сейчас не рвану за хлебом. Значит, дома хлеба нет.
- Вечером моя дочь сходила за хлебом. Не в булочную – они закрываются в 16:00, – на заправку, там есть маленькая пекарня. Позже состоялся разговор.
- Мам, что такое агрессия? Я вот вижу твою. И так не хочу. Ты говоришь про контакт со своей агрессией. Я этого не понимаю.
- Без контекста мне сложно ответить на твой вопрос... Помоги понять.
- Ну вот я пошла за булочками. Купила все, которые там были. И парень на заправке говорит мне, протягивая плетеную коробку: «Запакуй булочки».
- Хм...
- Во-от. Знаешь, что я подумала? Я подумала: «Ты».
- «Ты»?
- Да. Ты сам запакуй булочки. Я тебе за это плачу.
- Ага. То есть когда в Италии владелец отеля орал как бешеный и я сказала, что это не ок, ты призывала меня к осознанности.
- Это другое!
- В смысле? Ты почувствовала, как это – платить и получать сервис.
- Нет. Не это. Мне захотелось его унижить.
- Сказать ему что?
- Что он м*дак.
- Сдержалась?
- Да. В том-то и дело. Я запаковала булочки, заплатила и пошла.
- Ну так себе вариант. И что?
- А дома злилась, и эта энергия бурлила во мне, пока я не успокоилась. И я не хотела сливать это на тебя, потому что ты тут ни при чем.
- Факт.
- Мне хотелось сказать ему, что у него ноль компетенций в поисках решений. И что он на кассе, потому что, наверное, ни на что другое не способен.
- Это жестко. Ты про него ничего не знаешь.
- Да. Но по сути: я плачу и хочу сервис. И моя проблема в том, что я не постояла за себя. Проглотила. Запаковала булочки и ушла.
- И сейчас сидишь со мной на балконе и все еще злишься.
- Да, очень! Это ведь его работа, он должен был это сделать.
- Знаешь, всегда будут люди, которые ходят по твоим границам в грязных тапках. Ты это или позволяешь, или нет.
- Я не хочу так, как ты.
- А как я?
- Ты четко ставишь границы, и меня это тоже бесит.

– Есть другие варианты. Не надо как я. Делай как ты. Так, как комфортно тебе.

– Вот это я и хочу понять. Как? Какие еще есть способы, кроме твоего, жесткого, и моего – проглотить. На конфронтацию я идти не хочу.

– Ты мне связала руки.

– Почему?

– Потому что отступить от границы – всегда конфронтация. Защищать себя – тоже конфронтация. Нападать – опять-таки конфронтация. Конфронтация с твоим мнением и позицией. Она у тебя какая?

– Мне хотелось его обидеть. Сказать, что он, наверное, и школу-то бросил.

– Ну ок. Ты ищешь способы, как прожить свою агрессию?

– Да. Какие есть?

– Важна дипломатия.

– Я не дипломат.

– Я тоже. Но с людьми проще достичь своих целей, если ты дипломат. Можно сделать чужими руками то, что приведет тебя к твоим целям. Цель какая?

– Я не хочу чужими руками. Я не хочу быть дипломатом.

– «В вашей пекарне другая смена всегда сама пакует булочки – и делает это превосходно».

– Фу-у! Что это?

– Это манипуляция. Ссылка к авторитетам и сравнение.

– Хорошо. Не подходит. Что еще?

– «У вас есть перчатки, у меня нет. Думаю, ясно, кто будет паковать булочки».

– Хм, это что? Типа через черный ход зашел. Я хочу напрямую.

– Это напрямую. Но с аргументом.

– Еще?

– Флирт: «Уверена, если вы сами запакуете булочки, они останутся свежими до завтра».

– Это открытый сексизм! Использование своей роли женщины для достижения целей. Я так не хочу.

– «Запакуй. Я жду на кассе, чтобы расплатиться».

– Это как?

– Это четкое задание. Без дискуссий. С позиции сверху.

– Еще что-то есть?

– Да. Шутка. Юмор. Ирония. Пошутить. Мило, искренне пошутить.

– Это разве агрессия?

– Да. Ты же достигнешь цели. Эта энергия не будет бурлить в тебе. Но тут нужно самообладание. Его ты в этой ситуации потеряла. Шутить возможно только в состоянии свободы и спонтанности: «Я уверена, булочки хотят, чтобы вы их проводили в последний путь, перед тем как они попадут ко мне в лапы и я их съем».

– Нет. Мама. Нет. Это все не то!

– «Я думаю, мы оба знаем, кто запакует булочки и кто за это заплатит».

– Это унижительно.

– Да. Ты же хотела унижить.

– Но не так.

- Давай еще раз, что ты от меня хочешь?
- Варианты.
- Тебе ничегошеньки не подходит.
- Потому что я не решаюсь проявлять свою агрессивную часть.
- Ну тогда сиди на своей агрессии и культивируй ее, раз тебе так нравится.
- Мне не нравится, но так с собой я больше не позволю!
- И тут речь не о булочках...
- Нет. Но я буду пробовать.
- Каждый день покупать в его смену булочки?
- Нет. Еще есть варианты?
- Да. Игнор.
- Как?
- Это тоже агрессия. Скрытая и жестокая.
- Не разговаривать с ним?
- Да. Говорить взглядом, хотя и этого может быть иногда слишком много.
- А тебе как с твоей агрессией?
- Я ее люблю. Принимаю. Применяю.
- Ну вот я подумаю. Нет пока моего варианта.
- Пока нет смелости.
- Я не хочу обидеть.
- Ты хочешь унижить, а это уже ущемленное эго. Значит, вопрос в тебе.
- А тебе бы как с этим было?
- Я бы запаковала булочки и не заметила в этом наезда. Пожелала бы ему легкой смены и ушла домой. Рассказала бы тебе про красавчика с заправки.
- И всё?
- Да.
- Ужас.

Задание для саморефлексии

Какие виды проявления агрессии я знаю?

Какие даются мне легче всего?

Какие для меня неприемлемы и почему?

Глава третья. Идентичность

Идентичность – это уникальная личностная структура человека: кто я, что имею, как меня зовут, откуда я родом, как и где живу, что меня ведет и заставляет принимать те или иные суждения, чем я руководствуюсь в принятии решений.

Идентичность – это процесс изменений на протяжении всей жизни, которые проявляются во внешнем виде, в выражении лица, жестах, языке, эмоциональной и физической силе и слабости и, конечно, внутренней самооценке и вере в себя.

Идентичность меняется в течение жизненного пути, где есть место и развитию личности, и кризисам. Мы постоянно сравниваем, соотносим и сортируем информацию о себе изнутри и извне.

С одной стороны, идентичность – это концепция, а с другой, как я уже сказала, происходящие в личности изменения. Я познакомилась с концепцией идентичности, когда училась, и она изменила меня.

Идентичность отвечает на вопрос «Кто я?». Но у нас нет и никогда не будет одного-единственного верного ответа на вопросы «Кто я?» и «Какой я?». Мы меняемся под воздействием людей и ситуаций, наши цели и мотивы преобразуются и перевоплощаются. И если признать, что идентичность – это не что-то статичное, высеченное в камне раз и навсегда, а очень динамичная структура, которая тем не менее имеет свои опорные и неизменные точки, нам станет интереснее наблюдать за собой. В такой эксперимент я и приглашаю вас в этой главе: исследовать себя.

Чужое мнение

Чужое мнение имеет два важных критерия:

1. Оно чужое, не ваше.
2. Это мнение, не истина.

Когда у нас есть личное мнение, оно нам тождественно, то есть наши мысли, чувства и поступки находятся в согласии друг с другом.

И там нет «правильно» или «неправильно», «плохо» или «хорошо». Есть только одна величина – «это верно». Верно для меня, потому что я так чувствую. «Верно» – от «вера». Верить в то, что я чувствую, и есть мое истинное мнение, и я не ставлю это под сомнение.

Вера в себя – конец всех отговорок.

Можно годами говорить: «В детстве мои родители со мной не так обходились...» или «Я не знаю ничего другого». Но это безответственно, потому что, если вы так считаете, значит, у вас нет намерения что-либо изменить.

Природа кузнечика – прыгать. Положи его в банку – он выпрыгнет. Положи его в банку и накрой ее крышкой – он будет прыгать. Пока не обессилит. Пока не поймет, что выхода нет, и пока не забудет свою природу. Открой крышку снова – он останется сидеть. Чтобы кузнечику снова начать прыгать, ему нужно вспомнить, что его природа не зависит от крышки, то есть тех социальных факторов и систем, в которых он вырос и где растерял веру в себя.

Вы можете представить кузнечика, который потерял веру в себя?

Я – нет.

Почему вы теряете веру в себя, в свою природу и даете прошлому столько власти над настоящим и будущим? Почему даете власть той самой крышечке: семье, установкам, чужим людям, которые вас окружали в фазу вашей максимальной беспомощности, когда единственным способом выжить было подстроиться, адаптироваться, забыться, приспособиться.

Кто сейчас ставит крышку?

Чужое мнение?

Нет. Никому и дела до вас нет. А вы всё ищите алиби, позволяющее жить по-старому. Никто не проживет за вас вашу жизнь. Но никто ее за вас и не растратит понапрасну.

Чужое мнение – это право другого человека иметь личный опыт. Чужое мнение – это право человека на ошибку и на свои фазы и этапы жизни.

Чужое мнение – это ваше решение, впускать ли его в жизнь. Чужое мнение – это уважение к своим границам и адекватная реакция: «Мне это не интересно. И если ты продолжишь, это будет иметь последствия, и они тебе не понравятся, потому что на кону наши отношения».

Как отвечать на непрошенные советы?

Адекватное выстраивание границ и критика – одна из базовых тем. Для начала нужно принять, что вы суверенное государство и живете по своим законам.

Да, у этого государства есть соседи: родители, друзья, семья, близкие, команда, родственники, дети, начальство.

Да, у вас есть союзники: независимые единомышленники.

Да, у вас есть враги – выберите сами, кого считаете врагами.

И нападение может быть разным: вербальным и невербальным, скрытым или прямым – в виде шантажа или манипуляции, в виде игнорирования и клейма изгоя.

Если вы государство, что может подвергнуться осуждению?

Ваш флаг: не тот цвет, не тот размер, не та символика.

Гимн: не та мелодия, не то содержание.

Валюта: не тот металл, не та бумага, не та ценность, не та валютная ставка, не тот запас.

Конституция: не те законы, не те принципы, не так наказывают и не так хвалят.

Герб: не то тотемное животное, не та смысловая нагрузка.

Государственный язык: слишком простой, слишком сложный.

Национальный костюм: не то носишь, не та мода, странная модель.

Союзники (вот тут начинается самое интересное): не с теми дружишь, не против тех идешь, они на тебя плохо влияют, слишком много отдаешь.

Национальная кухня: не то ешь, не так пьешь, не так готовишь.

Государственные праздники: не по тому поводу радуешься, не то оплакиваешь, не так скорбишь.

Национальные герои: не на тех равняешься, не тех идеализируешь, не тот у тебя нимб.

Религия: не в тех веришь, не веришь, не так молишься, не тех богов признаешь.

История: не тогда основал государство, не в том месте, не те ресурсы использовал, не учел риски и шансы.

Политический уклад: не та авторитарность, не та диктатура, не та демократия, не те вожди.

Система здравоохранения: мало спишь, много куришь, не то пьешь, не следишь за собой.

Социальная система: не с тем спишь, не так выбираешь партнеров, не так саморазвиваешься, не так живешь.

Понимаете, о чем я? Всегда можно найти, к чему предъявить претензии. Только хоть одно суверенное государство это волнует?

Нет.

Потому что есть армия, таможня, служба безопасности, разведка, шпионы, дипломаты и дальше по списку. Потому что каждое государство имеет право жить по своим законам. Если

у вас нет защиты, то на вас будут нападать. Вы сами будете провоцировать это нападение, пока не поймете, чего в вашем государстве не хватает, и не признаете, что ваша суверенность построена вами согласно вашим внутренним ценностям, а других достаточно проинформировать, как с вами можно и как нельзя.

И не забывайте про государственную тайну – не всем надо знать, как у вас внутри все устроено. И ваши внутриличностные конфликты тоже никого не интересуют.

Пожалуй, самое главное, что я могу сказать про границы, – это доверие. Доверие начинается тогда, когда я знаю: даже если кто-то меня ранил или задел, то сделал это не из злого умысла, не чтобы меня обидеть и поцарапать.

Это единственное, что дает возможность по-взрослому решать конфликты между людьми.

Упражнение 7. Какое вы государство?

Какое вы государство?

Нарисуйте свой герб.

Какие у вашего государства символы власти?

Что дает вам силу?

Что несет ваша культура?

Что символизируют цвета на гербе и флаге?

Какую форму герба вы выберете?

Каких цветов у вас не будет?

Какие символы вы никогда не станете использовать?

Какие есть табу?

Кто будет хранителем традиции?

Границы суверенности

Самый частый вопрос, который звучит после выполнения упражнения «Какое вы государство?»: «Так что с этим теперь делать?».

Давайте по пунктам.

1. Вы можете ставить границы, когда знаете, кто вы: как ваше государство называется, какой у вас гимн и дальше по списку. Это напрямую связано с нашей второй психической потребностью – в самости и автономности. Как только вы поймете, кто вы, можно говорить о самостоятельности, чувстве собственного достоинства, самооценке и самоосознанности.

2. Вы можете ставить границы, когда признали, что граница – это также черта близости. Там, где заканчивается одно государство, бесшовно начинается другое. Как только вы признаете, что вам необходимы другие – друзья, близкие, союзники, единомышленники и противники, – вы можете выстраивать с ними границы: вы уважаете их нежелание, чтобы вы каждый день ходили туда-сюда, топтались по их территории.

Это напрямую связано с первой психической потребностью человека – в надежной связи и близости, – когда вы знаете: даже если вы на дистанции, близость непоколебима. Главная контрверсия близости – контроль (звонки, эсэмэски, внезапные «заглянул в гости» и т. д.). То есть разбираться все равно надо в себе.

Задание для саморефлексии

Почему ваши друзья дружат с вами: выгодно, статусно, интересно, общая история, взаимовыручка, контакты, близость? Они дружат с вами или с вашими связями? Это взаимные отношения? Что вы можете дать своим друзьям? В чем эксклюзивность ваших отношений?

Чему вы должны научиться у своих врагов? Чем они вас бесят? В чем вы им завидуете? В чем вы с ними конкурируете? Что вы в них не принимаете, что хотите им доказать? С чего вы взяли, что они враги? Враждуют ли они с вами, или это лишь ваша иллюзия? Что, если вы сведете двух своих врагов: станет одним врагом меньше, потому что они убьют друг друга, или они объединятся против вас?

Чтобы задать себе последний вопрос, надо обладать смелостью сомневаться в себе.

3. Этот пункт наиболее важный. Когда вы поняли, кто вы и кто вокруг: что произойдет, если вы перестанете быть непримиримым? Что, если ваша воинственность неорганична для вас и на самом деле вы другой (вспомните, в начале книги я говорила о «Блокаде Гиберманн»)? Проинформировали ли вы мир о своих изменениях? Тут у врагов появляется шанс «сменить партию» и начать чему-то учиться у вас, а у друзей – увидеть в себе ту противоречивость, которую вы показали им своим примером.

Про границы можно говорить бесконечно. И у эволюции границ нет границ.

0. Границ нет.
1. Границы есть.
2. Я умею их ставить.
3. Я признаю их в других.
4. Я кайфую от своих границ.
5. Я скребу потолок своих границ.
6. Я начинаю задумываться о том, что, может быть, границ нет.
7. Я пробую расширять свои границы.
8. Я сталкиваюсь с сопротивлением внутри и снаружи.
9. Я ультимативно ищу новые пути.
10. Границ нет.

Одиночество – не выход, а вход

Когда вы выстроите отношения с собой, когда признаете, что вам себя достаточно, когда позаботитесь о себе, вам захочется отношений. Близких. Захочется впустить в свой мир другого человека, чтобы он, как чуткий садовник, бережно облагородил ваш внутренний сад. Вам захочется пойти к нему. И вы не побоитесь это сказать. И вам ответят взаимностью. И вы примете приглашение.

Это доверие – самый большой дар и высокая ответственность.

Этим не бросаются.

Не кичатся.

Вы будете нести эти отношения в своем сердце и меняться с их помощью – каждый в отдельности и как пара. Вы станете оберегать их и заботиться о себе. Не о другом – о себе. Потому что ответ вам держать перед собой: достаточно ли я сделал, чтобы оставаться интересным для партнера?

Вы выработаете собственную культуру ссоры. Свои границы интимности.
Свои мечты и планы. Свою философию жизни.
Можно быть *по-человечески* одиноким.
А можно быть *над-человечески* одиноким.
Одиночество – это вход.

ОДИНОЧЕСТВО

Одиночество в квадрате.
Одиночество в кубе.
Одиночество в белом халате.
Одиночество в клубе.
Одиночество как безысходность.
Одиночество как свобода.
Одиночество как гордость.
Одиночество как мода.
Одиночество на пике.
Одиночество навзрыд.
Одиночество без публики.
Одиночеством по горло сыт.
Одиночество по спине холодом.
Одиночество через спасенье душ.
Одиночество год за годом.
Одиночество как приторный куш.
Одиночество отрицанием.
Одиночество в одного.
Одиночество напоминанием.
Одиночество выгодно.
Одиночество колкой болью.
Одиночество как туман.
Одиночество беглой мыслью.
Одиночество как дурман.
Одиночество за рулем.
Одиночество наброском.
Одиночество жирным штрихом.
Одиночество так неброско.
Одиночество за легкой шторкой.
Одиночество слезами, визгом.
Одиночество холодной водкой.
Одиночество терпким виски.
Одиночество во вселенных.
Одиночество в утробе.
Одиночество всех пленных.
Одиночество.

Комната отчаяния

Иногда бывают комнаты без дверей. Абсолютно белые стены без окон.

Идеально гладкая штукатурка. Почти глянцевая. Но когда подходишь ближе, видно, что это некрашенные стены идеального белого цвета, без оттенков голубого и примесей серого.

Белые стены, которые могут свести с ума.

Смотрите вверх – у этой комнаты нет потолка. И вы чувствуете себя как в коробке. Словно вы подарок, который открыли и не достали. Иногда включается свет. Иногда темно. Но вы знаете, что в этой комнате, в абсолютной тишине и пустоте, вы один.

Есть моменты, когда к вам туда кто-то запрыгивает, и вы должны радоваться, потому что ждали: что-то случится, надеялись. Пробовали. Имитировали. Старались, хотя и безрезультатно.

Вы рисовали на стенах окна и картины. Даже пытались рисовать двери. Но их нет. Ведь вы-то знаете, что их нет, и это лишь игра вашего воображения, лишь ваша иллюзия.

И вот кто-то случайно приходит, и вы не можете больше тосковать и говорить, что нет дверей и окон, нет будущего и прошлого, света и тени. Вы-то здесь. И другой здесь. И надо радоваться. Но вы не умеете радоваться вот так, по сигналу. И просто молчите. Позволяете этому произойти. Как будто не вы автор и все это не ваша иллюзия.

А потом снова темнота. И вы снова один. И можно разорвать эти декорации, сломать эти стены, выйти. Но вы там. Вы словно пойманы в эту иллюзию невозможного и несбыточного.

И если спросить, чего вы хотите, у вас не будет ответа. Вы разучились хотеть. Вы хотите выйти, но в комнате нет дверей. И бегство – это не решение.

И вы уже не задаетесь вопросами, как вы там оказались и как давно это произошло. Вы просто забываете о том, что у вас были мечты.

Умение дружить

Когда говорят: «Мне за тридцать, и у меня нет друзей», я удивляюсь. Не как психотерапевт, а как человек. Искренне удивляюсь. Потому что после тридцати можно выбирать себе в друзья кого угодно и так надолго, как хочешь. Потому что в детстве мы выбираем людей по общему пространству: садик, двор, школа, дети родительских друзей, универ. И там не отвертеться. Там дружба на 5–10 лет.

Во фразе «У меня нет друзей» я слышу:

1. «Я скучный даже для самого себя».
2. «Я не умею доверять людям».
3. «Я не научился выбирать близких по духу».
4. «Я не умею идти на контакт».
5. «Я боюсь предательства».
6. «Я эгоман и не умею делиться даже собой».
7. «Я избегаю близости, она может поглотить».
8. «Я недостаточно интересен для других».
9. «Я не заслуживаю настоящей дружбы».
10. «Мне выгодно быть изгоем».
11. «Я не умею обходиться со своим временем».
12. «Мне нечего предложить другим».

13. «Я не умею говорить о своих потребностях».
14. «Я не умею просить о помощи».
15. «Я часто бывал разочарован и не проработал этот опыт».
16. «У меня отсутствует самоидентификация, и я не знаю себя».
17. «Я боюсь конкуренции с другими».
18. «Я боюсь нового».
19. «Я боюсь показаться слабым».
20. «Я боюсь, что меня будут использовать».

В возрасте 3–5 лет мы учимся выходить из диады в триаду и понимаем, что мир полон противоречий. Мама может быть и плохой, и хорошей. Папа может быть и плохим, и хорошим. Мы имеем право испытывать к ним противоречивые и амбивалентные чувства. К каждому отдельно и к двоим вместе.

С одиннадцати и до двадцати одного – период пубертата, мы начинаем поиск себя через других: что мы сами можем, что сами хотим. Ищем свою идентичность – идентичность во имя, идентичность вопреки.

В возрасте двадцати – тридцати у нас есть шанс выстроить реалистичные границы с родителями и стать взрослым.

После тридцати, если вы не успели решить свои проблемы, вас накроет, в том числе и дружкой. Друзья женятся, заводят детей, путешествуют, разводятся, делают карьеру, создают бизнес. Если вы не отработали на совесть задачи этого этапа и не выбрали свободу, с вами действительно сложно. Никому не интересны рудименты и отголоски вашей лени. Если вы сами себе безразличны, никто с вами дружить не захочет. Потому что дружить – это не спасать друг друга. Дружить – это интересоваться собой и другими.

История в пятнадцати событиях

Как-то за ужином я спросила дочь, что они проходят в школе по истории. И ответ меня очень удивил: им дали задание описать мировую историю в пятнадцати событиях.

Слабо? Ведь речь идет не о сведениях из учебника, а о личном анализе: что было решающими событиями, что сделало мир таким, в котором мы живем.

Отмечается все. Какая разница, кто создал первый компьютер и дали ли Моисею Тору? А может, и не было Моисея? Но был каменный век, был огонь. Человек научился строить корабли, машины, самолеты. Создал оружие. Научится делать аборт, лечить сложнейшие болезни.

Я перенесла это на себя. Если бы я рисовала вектор своей истории в пятнадцати отметках, что было бы сейчас важным для меня? Что позволило мне быть там, где я сейчас нахожусь? Что было неизбежно? Что неочевидно, что оказалось важным для меня, а в перспективе истории человечества об этом не вспомнит никто? Что в моей истории сотрется и даже я сама не придам этому значения? А что будет шестнадцатым элементом в моей истории? А может быть, в моей биографии будет сейчас лишь девять пунктов, а остальные я оставлю на потом? Интрига. Мне интересно.

Я составляю со своими пациентами *диаграмму жизни*. С каждым. Мы смотрим, откуда берут корни те модели поведения, которые повторяются, как по шаблону, каждые пять – семь лет, в каждом отношении, в расставаниях и начинаниях. И это очень отрезвляет – видеть, что нет магии. Что человек сам реинсценирует свою жизнь. Просто важно понять, какой из этапов реинсценируется и зачем. То, что мы забыли в детстве, придет сейчас, в кризис среднего возраста, и накроет волной воспоминаний, но вспоминать вы станете не факты, а те чувства,

которые, казалось бы, забыли. А тут новый контекст. И психика все равно умудряется восстановить старые эмоции. Психика всегда на два шага впереди. Всегда.

Диаграмма жизни

После всего, что я описала в этой главе, мы подходим к одному из самых главных упражнений – «Диаграмма жизни». Это очень сильный инструмент исследования психики. Я люблю давать это упражнение своим пациентам как в личной, так и в групповой работе. Его цель – понять, по каким шаблонам повторяются определенные сценарии жизни. Часто можно увидеть, как решения принимаются не логически, а бессознательно, основываясь на «старом», заложенном в психике способе, и дальше, как трафарет, накладываются на, казалось бы, новые фазы жизни.

Автора этого упражнения я не знаю. Меня научили ему в клинике, где я проработала более десяти лет, и оно передавалось из уст в уста десятилетиями. Каждый терапевт вносил свои корректировки, интегрировал свои идеи и задавал свои траектории движения мысли, но его выполняли все пациенты, проходившие лечение. И в этом сила концепта: на одно и то же задание в каждом конкретном случае абсолютно индивидуальная интерпретация. За годы я собрала огромное количество вопросов, которые мне нравятся и на которые я обращаю внимание, когда мои пациенты вычерчивают свою диаграмму жизни.

Эти вопросы, как показывает мой опыт, играют роль важных ориентиров в самоисследовании. Заметки можно сделать для себя и позже перенести их на отдельный лист.

Упражнение 8. Диаграмма жизни: анализ исходных данных в интерпретации Ирины Гиберманн

1. Знаете ли вы своих биологических родителей?
2. Желанный ли вы ребенок? Что и кто вам об этом говорил и сколько лет вам тогда было?
3. В какую семейную ситуацию вы пришли? Сколько членов семьи живут с вами под одной крышей?
4. Какова атмосфера в доме? Происходили ли перед вашим рождением важные события в семейной истории: похороны родных, война, эмиграция, потеря всего имущества в ходе гонений, преследований, пожара?
5. Мама и папа вместе или нет?
6. Были ли до или после вашего рождения аборт, выкидыши, замершие беременности, дети, умершие в раннем возрасте, о которых вы знаете? Когда вы об этом узнали? Кто вам об этом рассказал? Как вы нашли информацию?
7. Какие отношения внутри семьи с другими поколениями: у матери с родителями отца, у отца с родителями матери, у вас с бабушками и дедушками?
8. Какие у вас отношения со старшими братьями/сестрами?
9. Какие отношения с детьми, появившимися после вас? Как вы узнали, что мама беременна, и сколько вам было лет? Как вы отреагировали на появление младенца? Какие важные события произошли в тот период?
10. Развод родителей. В каком возрасте и как вам о нем сообщили? Каково было ваше участие в принятии решения? На чьей стороне вы были эмоционально, за кого переживали? С кем остались после развода, с кем остались другие дети? Знаете ли вы истинную причину развода (измены,

предательства, алкоголь, наркотики, конфликты, насилие и т. д.) и как вам с этим живется?

11. Появление других членов семьи после развода родителей: у мамы, у папы, новые дети от одного из родителей, patchwork-family (так называемая лоскутная семья, с детьми от разных браков), ваше место в этой системе.

12. Каким было ваше детство до садика? Ходили ли вы в ясли? Кто был рядом в качестве ресурса? Были ли у вас друзья?

13. Каким было время в садике? Чем вы увлекались? Было ли у вас хобби?

14. Каков был настрой перед школой? Хотели ли вы туда идти? Были ли в этой школе ваши родственники или члены семьи? Были ли связи с учителями, работали ли там же ваши родители?

15. Каковы были ожидания от будущей профессии? Когда складывалось ваше представление о ней?

16. Самые важные моменты в школьное время: учеба за границей по обмену, переезды, потери друзей, смена школ, травля (вы травили других или пережили травлю), первый опыт с тестированием границ: секс, уход из дома, бунтарское поведение, разборки с полицией или тюрьма и т. д.

17. Первый опыт с алкоголем или наркотическими веществами. Для каждого из них свой цвет. В каких ситуациях вы повторяли этот опыт? Были ли паузы? Или, возможно, один наркотик заменял другой? Когда не было возможности потреблять, чем вы компенсировали (работой, спортом, едой и т. д.), какие рецидивы случались, сколько раз пробовали вылечиться, кто научил вас употреблять, что сейчас с этими людьми, когда состоялся откровенный разговор с семьей, есть ли члены семьи, с которыми вы можете открыто это делать?

18. Переход из школы в новую систему. Куда вы пошли после школы? Почему? Какими мотивами руководствовались?

19. Когда вы покинули родительский дом? Куда и с кем переехали? Как вы ушли или как вас выгнали? Как вы общались с родителями после ухода?

20. Создавали ли вы собственную семью? Сколько раз? Как выбирали себе партнеров?

21. Родители знакомы с вашими партнерами? Знают ли они о вашей сексуальной ориентации?

22. Есть ли у вас в истории аборты, выкидыши, потери детей (если вы мужчина: делала ли ваша девушка аборты, шантажировала ли вас этим, беременели ли от вас сознательно ради ваших генов, а не ради отношений)?

23. Когда умерли ваши бабушки и дедушки? Живы ли еще ваши родители? Когда были похороны важных членов семьи? Смогли ли вы попрощаться и пережить скорбь?

24. Какие базовые решения в карьере/работе вы принимали? Где трусились? Где брали на себя слишком много?

25. Какие потери на вас отразились? Как вы проживали горе?

26. Ваши самые важные успехи. Как вы их праздновали? Как вас награждали? Смогли ли вы присвоить собственные победы?

27. Ваши провалы. Простили ли вы их себе? Испытываете ли до сих пор чувство вины? Стыда? Мести?

Далее возьмите лист бумаги и перенесите на него свои заметки и ответы. Это очень важный момент, требующий внимания и сосредоточенности.

Рисуем две линии: X и Y. Вверх шкала идет до +100, вниз – до –100. Это шкала эмоций. Линия жизни начинается с 0 прямо в точке пересечения X и Y. Это база: в какую семью вы пришли, желанный ли вы ребенок, были ли до и после вашего рождения аборт и смерти, что происходило у родителей и у мамы во время беременности, искусственным или естественным было зачатие.

Потом рисуем этапы жизни на линии: 0–3, 3–6, 6–12, 12–21, 21–30, 30–40, 40–55, 55–65, 65–75 лет. Для каждой фазы жизни прописываем два важных момента.

1. Какие были в жизни и семье важные события, изменившие вас?
2. Что происходило с эмоциями, что вы чувствовали и переживали?

Диаграмма жизни



При всей индивидуальности жизни каждого из нас я это упражнение очень люблю. Оно дает список жизненных дилемм и важных повторяющихся шаблонов, которые вы используете, и функционал поведения (спорт, алкоголь и наркотические вещества, пищевые привычки, вес, смены работы, рождение детей, потери, расставания, переезды, карьерный рост). Линия ноль – это отсутствие эмоций. Минус – негативные эмоции и события, плюс – позитивные. Линия жизни разделена на отрезки. Рекомендую брать различные цвета для психосоматических расстройств, заболеваний, зависимостей. Паузы и ремиссии можно отмечать пунктиром, пики – выделять жирным шрифтом и цветом.

Главное в диаграмме жизни – линия эмоций, на нее накладывается вторая линия – событий жизни. Так можно увидеть пересечения этих линий и корреляцию между чувствами, переживаниями и поведением.

Задание для саморефлексии

«Чем вы гордитесь больше всего?» Мне так часто задавали этот вопрос на собеседованиях, на свиданиях. Друзья. Дочь. Близкие. Или говорили: «Мы тобой гордимся», «Я тобой горжусь». Однажды я поняла, что гордость я испытываю не за славу, успех и везение, а за усилия, терпение и испытания.

Чем вы гордитесь больше всего?

Я больше всего горжусь своими поражениями. Они научили меня терпеть неудачу. Держать удар. Быть раздавленной. Размазанной. Суицидальной. Чувствовать свою слабость. Дали узнать, что такое разочарование, предательство, провал. Каждый невылеченный пациент. Каждые рухнувшие отношения. Крах и сомнения в себе. Это вело меня к поиску ответов. Моих личных ответов на вопросы: жива ли я? живу ли я? сколько жизни есть в моей жизни?

Итак, вопросы для размышления

Чем я горжусь больше всего?

А чем меньше всего?

Сомневаться – это по-взрослому

Я помню Х. Старого, самого старого терапевта в клинике, ему было за 70. Он уже ушел на пенсию, но выходил работать, когда не хватало врачей. Таких, как он, я больше не видела: терапевт от бога, всегда с иголки одет. Точнее, не так: он адски пил до 30 лет. Потом прошел терапию в клинике. Перестал пить. Получил терапевтическое образование. Тогда не было таких строгих рамок, и ex-user (людей, которые в прошлом употребляли) брали в терапевты. Чтобы вы понимали, он был настолько старой закалки, что в те времена, когда он начинал карьеру группового психотерапевта, можно было еще курить везде. И они во время группы сидели, дымили, решали внутренние конфликты и передавали друг другу пепельницу. Тогда с терапевтами можно было на «ты».

Однажды я пришла к Х. и по-дружески говорю:

– Слушай, я так сомневаюсь в этом решении. Как ребенок себя чувствую.

Надо сделать выбор. А я не могу.

– Так это нормально. Взрослым свойственно сомневаться.

– Как? Я думала, взрослые всё знают. Всегда.

– Откуда? Быть взрослым – это и есть сомневаться. Потому что, отказавшись от варианта А в пользу варианта Б, ты несешь ответственность и за «да», и за «нет».

– Я думала, это мой недостаток – всегда мучительно сомневаться.

– Так и хорошо, что сомневаешься. Но диагнозы ты ставишь хорошо.

Лечишь то, что надо лечить.

– А я всегда с диагнозами сомневаюсь. Ведь я могу полагаться только на то, что говорит о себе сам пациент, а он может врать, недоговаривать.

– Пусть врет и недоговаривает. Ты полагаешься на себя. Я вижу. И тебе хорошо удается отделить суть от драмы, театр от искренности. Вижу, когда сию с тобой в группе как второй терапевт.

– А ты сомневаешься?

– Да. Всегда.

– А бухать не боишься снова начать?

– После сорока трех лет трезвости? Боюсь. И живу с этим каждый день.

И это моя ответственность – сделать мою жизнь такой, чтобы не хотелось бухать каждый день до реанимации.

– Ты нереальный. Я не видела ни одного человека кроме тебя, который бы не пил больше сорока лет.

– Уникального в этом ничего нет. Я просто делаю каждый день то, что должен делать: забочусь о себе.

– Хм, мне у тебя учиться и учиться.

Глава четвертая. Личность и роли

В теории Хиллариона Петцольда для интегративной терапии приводится пять столпов идентичности, которые составляют личность человека. Ниже я расскажу про каждый из них и дам свою интерпретацию с вопросами для саморефлексии.

Представьте сосуды, связанные между собой.

1. Тело / телесность.
2. Социальные отношения.
3. Дело и самореализация.
4. Материальная безопасность.
5. Ценности.

Тело / телесность

Ваше тело как сосуд, в котором вы живете, – это ваши здоровье, мобильность, благополучие, сексуальность, умение расслабляться и двигаться, ваши психика, чувства, желания, потребности, системы убеждений и мечты, а также физическое здоровье, психическое состояние, спорт, которым вы занимаетесь, вес, питание, энергия, харизма.

В этой области есть все, что вмещает тело, то, что находится в вас и связано со здоровьем, болезнями, эффективностью, внешностью. С тем, как вы любите и как чувствуете себя.

Также к этой области относится то, как вас воспринимают другие в вашей телесности, независимо от того, что вы сами ощущаете. Находят ли другие вас привлекательными или уродливыми, здоровыми, полными энергии или больными и хрупкими? Это зеркало, кривое зеркало, отражающее вас в мире.

Задание для саморефлексии

- Насколько живым вы себя ощущаете?
- Как вы контактируете со своими телесностью, чувственностью?
- Насколько физически здоровыми вы себя чувствуете?
- Насколько вы жизнеспособны и дееспособны, можете ли себя содержать?
- Движение: как вам ваша походка, манеры, привычки, выправка?
- Сколько места вы занимаете? Что у вас с весом?
- Еда, сон, вода: заботитесь ли вы о себе?
- Насколько вы принимаете свое душевное здоровье?

В чем для вас разница между «быть здоровым», «быть больным», «быть инвалидом»? В каких ситуациях вы соскальзываете из одного состояния в другое?

Как вы оцениваете свое психическое и психологическое благополучие? Что у вас с ресурсами?

Внешность, привлекательность и сексуальность: насколько вы принимаете проявления себя и владеете собой?

Насколько вы устойчивы и выносливы?

Что для вас молодость и долголетие?

От чего вы получаете удовольствие?

Насколько вы принимаете свой темп жизни и успеваете ли восстанавливаться?

Принимаете ли вы свои заболевания и диагнозы, проходите ли регулярные обследования у специалистов, стало ли это частью вашей обычной жизни?

Социальные отношения

Ответьте себе на вопрос: что собой представляет ваша социальная сеть, ваши друзья, семья, рабочее место, отношения, брак, досуг, хобби?

Как вы взаимодействуете с другими людьми, которые важны, с теми, с кем вы живете и работаете, на кого вы можете положиться и с кем у вас есть что-то общее? В этом сегменте есть и те, кто отнюдь не благодетелен, а возможно, даже враждебен. Давайте проведем анализ и посмотрим на области вашей жизни, приведенные в таблице.

Члены семьи	С кем я живу под одной крышей	Профессиональные помощники	Коллеги	Друзья	Значимые другие

Внесите в таблицу тех, кто есть в вашей жизни. Поставьте знак «плюс» возле каждого, кто является ресурсом для вас, и «минус» или значок молнии – если это конфликтные отношения. Любовные отношения или любовные треугольники тоже отметьте подходящим знаком. Здесь речь идет о тех, в кого вы инвестируете свои силы, и тех, кто безответно съедает ваш ресурс.

Коты, животные, дети или родственники, живущие с вами, относятся к категории «Под одной крышей».

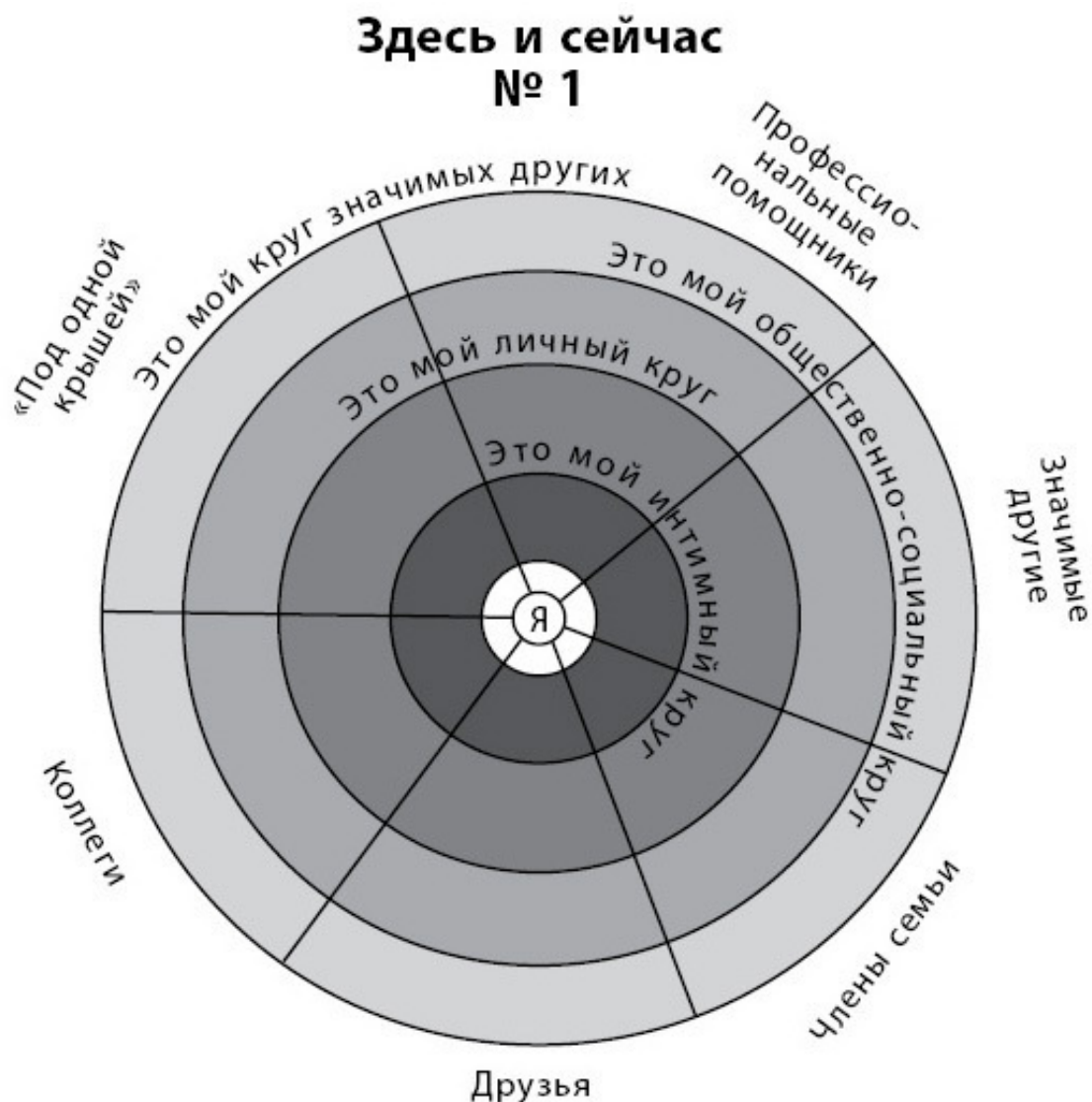
Под членами семьи имеется в виду родительская семья, бабушки, братья, сестры.

Что делать с теми, кто умер? Ничего. Покойная бабушка иногда живет всех живых коллег или друзей. Но крестик / звездочку / снежинку (какой-то символ) рядом поставить надо, что будет значить «нет на этом свете, но живет в моей душе».

Профессиональные помощники – это врач, психиатр, наставник, лекарь, пастор, духовный отец и т. д. Думаю, понятно по примерам, кого отнести в эту категорию.

Кто такие «значимые другие» – не знаю. Решайте сами. Иногда бывает, что не представляешь, куда распределить какого-то близкого человека, который тем не менее занимает важное место в нашей жизни.

А теперь переносим всех на социальные круги. В центре всего «я» – это вы и ваше ядро. Потом следует интимный круг, за ним личный и потом уже социальный. Перенеся всех на этот круг, можно увидеть, какие области жизни «переполнены», а какие нуждаются в вашем особом внимании.



Задание для саморефлексии

Какие социальные контакты вы поддерживаете?

Какие социальные контакты поддерживают с вами?

Какие контакты для вас жизненно важны и дают поддержку и признание?

Какие социальные контакты в вашем окружении сложные, конфликтные, ведут к стрессу, ссорам и дисгармонии?

В каких случаях вы бежите от социальных контактов в работу (трудоголизм), зависимости, депрессивные состояния, к суицидальным мыслям и – в долгосрочной перспективе – к одиночеству?

Насколько эта сфера вашей жизни неизменна на протяжении времени?

На кого вы реально можете положиться? Что дает вам стабильность?

Какие утраты долгосрочных отношений и партнерства из-за разлуки, непримиримых споров, увольнения, эмиграции, болезни или смерти близких вы до сих пор не можете принять, простить, отпустить?

Как новая работа, создание семьи или рождение ребенка сказались на вас? Был ли позитивный стресс катализатором нестабильности и разрушения рутины?

Как вы выбираете партнеров для жизни и работы?

Как начинаете, продолжаете и заканчиваете отношения?

Каким вы входите в отношения: истощенным, ресурсным? С какими ожиданиями?

Что для вас значит «ухаживать за отношениями»?

Как вам живется с отношениями, которые вы не выбрали (семья, родственники, близкие соседи)?

Насколько вы удовлетворены своими отношениями с друзьями, семьей, коллегами?

Насколько людям комфортно с вами?

На кого в своем окружении вы не можете положиться?

Как вы организуете и проводите время с близкими?

Иницилируете ли вы встречи или ждете, что вас пригласят?

В чем вы используете людей?

В чем другие используют вас?

В чем взаимная польза от ваших отношений с другими?

Как вы понимаете разницу между взаимодействием и отношениями?

Хватает ли вам интимности в отношениях?

Покрывает ли дружба ваши интересы?

Где и в чем скрыт неиспользованный потенциал отношений? Как вы можете его раскрыть?

Кто хранитель традиций в вашей семье?

Какое значение имеет для вас наличие или отсутствие детей?

Должны ли вы продолжить род?

Дело и самореализация

Говоря о деле, мы будем иметь в виду деятельность, работу, «активность», с которой вы идентифицируете себя и к которой имеете отношение. Здесь важна также общая формулировка «активность», потому что безработные, пенсионеры и инвалиды также вполне могут быть активными, оставаться частью общества. Речь идет о деятельности, наделенной смыслом. Это может быть дело вашей жизни, уход за близкими, благотворительность или хобби. То, что имеет лично для вас огромное значение. Нас интересует как эффективность работы, удовлетворенность трудом, успехи, радость от дела, так и, наоборот, нелюбимая работа, связанная с перегрузками, вызывающая подавленное состояние, а также ваше бездействие, отсутствие работы или занятости как следствие вашей ответственности или безответственности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.