

книга о том, как справиться  
с недугом близкого и не потерять себя



*ментальные  
болезни*

**ЭТО НЕ СТЫДНО**

**светлана цветкова**  
клинический психолог

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Светлана Александровна Цветкова**  
**Ментальные болезни – это**  
**не стыдно. Книга о том,**  
**как справиться с недугом**  
**близкого и не потерять себя**  
**Серия «Хиты саморазвития»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69982192](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69982192)*

*Ментальные болезни – это не стыдно. Книга о том, как справиться с недугом близкого и не потерять себя: Эксмо; Москва; 2024  
ISBN 978-5-04-195626-4*

### **Аннотация**

Шизофрения, аутизм, анорексия. Когда родной человек заболевает ментальным расстройством – это становится тяжелым испытанием для нас. Но выход из черной ямы отчаяния есть.

Эта книга, написанная клиническим психологом Светланой Цветковой, станет поддержкой тем, кто испытывает злость, стыд и вину за болезнь близкого. Автор, когда-то сам пережив страшный диагноз любимого человека, рассказывает, как принять заболевание и не заблудится в лабиринте эмоций.

Книга поможет вам:

– разграничить свою жизнь и жизнь больного,

- перестать стыдиться страшного диагноза,
- избавиться от разрушительного чувства вины,
- выдержать отвержение со стороны близкого,
- отделить больного от болезни и любить его так, как раньше.

Сохранен издательский макет.

# Содержание

Введение	6
Глава 1	10
Глава 2	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Светлана Цветкова**  
**Ментальные болезни –**  
**это не стыдно. Книга**  
**о том, как справиться**  
**с недугом близкого**  
**и не потерять себя**

© Бортник В., иллюстрации, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

\* \* \*

# Введение

Мне было десять лет, когда маме поставили диагноз – шизофрения.

До болезни<sup>1</sup> она всегда выглядела сногшибательно. Безупречная прическа на медовых вьющихся волосах, на шее – мелкий жемчуг в две нитки. Он касался моего лица, когда мама склонялась поцеловать меня перед сном.

Куда делось все это?

Куда делась моя мама?

И кто эта старуха с растрепанными, некрашеными волосами? Она ходит в ночной рубашке со свечой в руке и собирает все черные вещи в доме.

Когда у близкого человека выявляют ментальное расстройство, твоя собственная жизнь становится нереальной. Она превращается в мираж в сорокоградусную жару на раскаленном асфальте: хочешь коснуться, но как только приближаешься, все исчезает.

Депрессия, генерализованное тревожное расстройство, шизофрения, деменция, аутизм, болезнь Альцгеймера... Родственники винят себя за то, что проглядели ранние признаки, не нашли лучших врачей. Винят и врачей за то, что

---

<sup>1</sup> Слово «болезнь» не употребляется в медицине и психологии во избежание стигматизации. Специалисты используют «расстройство», но люди в жизни так говорят до сих пор.

те до сих пор не создали лекарство. Винят саму судьбу, что так несправедлива.

Мне хорошо знаком этот путь в железных башмаках. Рядом не было никого, кто мог бы сказать мне, тогда десяти-летнему ребенку:

– Милая, ты не виновата в болезни мамы. Такое иногда случается, и никто не знает почему. Это слишком тяжелая для тебя ноша. Хочешь, я побуду с тобой рядом столько, сколько тебе будет нужно и расскажу, что происходит?

Я не могла примириться с действительностью, не могла поверить в то, что эта старуха – моя мама.

С тех пор прошло больше тридцати пяти лет, я получила образование клинического психолога, стала членом Восточно-европейской ассоциации экзистенциальной терапии (ВЕ-АЭТ), выступаю на международных конгрессах, работаю с клиентами и пациентами. И теперь я та, кто говорит: «Ментальные расстройства – это не стыдно».

Заболевания могут возникнуть у людей с разным уровнем интеллекта, у общительных или замкнутых, у бедных или богатых. Болезнь – это то, что приходит иногда внезапно, иногда постепенно, шагком за шагком. Она не характеризует человека. В русскоязычном пространстве потребность знать о стигматизации<sup>2</sup>, отчуждении, стыде и хрупкой само-

---

<sup>2</sup> Стигматизация – формирование негативного отношения к отдельному человеку или группе людей на основании каких-то психологических, физических, интеллектуальных и других особенностей.

идентичности не ослабевает, а увеличивается. Набирает популярность движение «психоактивизм»: его участники добиваются дестигматизации психических заболеваний и выхода больных из зоны невидимости.

В этой книге я собрала реальные истории тех, кто столкнулся с ментальными расстройствами близких: родителей, детей, супругов, друзей детства. Через них вы сможете ощутить, что не одиноки. Вы познакомитесь с людьми, которые, так же как и вы, не хотели верить и отрицали. Они гневались и стыдились. И однажды пришли к точке, в которой перестали бояться и научились жить рядом с заболеванием дорогого человека.

В книге, помимо прочего, вы найдете и необходимые практические инструменты:

# **Техники заботы о себе**: как справиться со стыдом, страхом, гневом, беспомощностью; как научиться находить точку покоя в центре урагана; как обретать надежду и примиряться с действительностью.

# **Памятку** о том, как общаться с человеком, у которого есть ментальные особенности, и не бояться этого.

# **Список фильмов и книг**, где можно черпать поддержку.

# **Юридические нюансы**, связанные с установлением недееспособности и опекуна.

# **Адреса социальных деревень** для людей с ментальными расстройствами старше 18 лет.

Все, что раньше казалось запредельным, теперь станет ясным, а вы сможете жить с этим. Болезни близких не смогут помешать вам любить их.

Читая эту книгу, вы проделаете путь от первой встречи с диагнозом родного человека к принятию своей жизненной истории и найдете в себе силы, чтобы открыто делиться своим опытом.

Вы станете соавторами проекта #ментальные\_расстройства\_это\_не\_стыдно – я придумала этот хештег для того, чтобы все мы, близкие особенных людей, могли делиться своими историями в соцсетях. И у нас было бы безопасное пространство, атмосфера поддержки от тех, кто проходит тот же путь, что и мы. А рассказывая о собственном опыте, вы сможете помочь другим.

# Глава 1

## Первая встреча с заболеванием

Мое знакомство с болезнью мамы было неожиданным и странным. Она взяла меня, десятилетнюю, за руку, и строго сказала:

– Когда мы пойдем по улице к остановке, нельзя наступать на стыки тротуарной плитки. Ноги нужно ставить точно в центр, – и пошла сама, педантично глядя на крупные квадратики на тротуаре.

С одной стороны, это походило на игру – в школе мы часто забавлялись так с подружками. С другой – в школе было весело, а вот рядом с мамой оказалось совсем по-другому. Она не играла, она была чрезмерно серьезна. Ставила туфлю точно по диагонали плитки, словно от этого зависела вся ее жизнь. Сорокалетняя женщина с поведением ребенка.

У меня до сих пор перехватывает дыхание, когда в памяти всплывают картины из прошлого. Чтобы выйти из травматического переживания, мне не раз приходится напоминать себе, что я уже взрослая, я не одна, я знаю, что это такое, и могу с этим справиться.

Первые встречи с заболеваниями близких не похожи друг на друга.

У моей клиентки Анастасии Сергеевны, мамы ребенка с

ментальным расстройством, такое знакомство не было внезапным. Болезнь дочери прогрессировала постепенно, но мать отказывалась видеть и признавать, что происходит что-то неладное.

Ее дочь Леночка в три года была жизнерадостным, общительным и чертовски обаятельным ребенком. Сейчас ей почти одиннадцать, и она совершенно не похожа на ту себя. В батутном центре на празднике в честь десятилетия девочка так перевозбудилась, что не могла контролировать физиологические реакции. И при этом рычала, шипела, цокала и подвывала, словно радио, потерявшее частоту.

Осознание того, что у близкого человека ментальное расстройство, может быть и внезапным, как удар обухом по голове, и постепенным – через отказ принимать реальность.

Если родственник с ментальным заболеванием является старшим по возрасту, то семья теряет того, кто был им опорой и защитой, кто учил, что боль становится легче, если тебя обнимают. Теперь он сам нуждается в том, чтобы его обнимали.

Моя мама вечером того злополучного дня залезла в детскую кровать и положила голову мне на грудь. Как маленький ребенок, который жутко чего-то боится и просит о защите и заботе.

Это сейчас я как специалист по клинической психологии знаю, что люди с психотическими заболеваниями постоянно ощущают страх. У них отсутствует чувство безопасности.

Окружение и сам мир они воспринимают как постоянную угрозу. А тогда, тридцать пять лет назад, на моем онемевшем предплечье спала моя же мама, нашедшая единственное безопасное место во всей Вселенной – под мышкой у собственного десятилетнего ребенка.

Мне не было страшно. Мне было жутко.

Оладушки со стаканом горячего молока на завтрак, обязательный поцелуй мамы перед сном – весь привычный распорядок дня разрушился. Мир, в котором родители отвечают за детей, исчез. Нужно было привыкать к новой реальности, где не на что опереться. В ней ты пытаешься ухватиться за иллюзию, что если ты отдашь все свои силы, всю свою любовь, то мир опять станет прежним и большой обретет здоровье. К сожалению, это всего лишь морок.

Моя клиентка, Анастасия Сергеевна, посвящала Леночке все свое время. Даже хотела уйти от мужа, чтобы заниматься ее реабилитацией. Правда, сама почти перестала спать и жила с тотальным чувством вины, что не дала дочке достаточно любви, занятий и мотивации. Считала, что с ней самой что-то не так – наверное, она плохая мать, раз кричит на ребенка и почти ненавидит свою маленькую девочку, которую когда-то так любила. Боялась приходить домой: снимала обувь за дверью и на цыпочках переступала порог. Стала задумываться о том, чтобы выйти в окно.

Опустошение и безысходность, как две сестры, держат родственников людей с ментальными расстройствами за обе

руки. Мы оказываемся с парализованной волей и такой же надеждой.

Австрийский психолог Виктор Франкл сформулировал, что между стимулом и реакцией есть промежуток, в котором человек свободен <sup>3</sup>. Такие промежутки есть у каждого из нас – как и право определять свою жизнь через внимание к моментам, в которых мы делаем выбор и принимаем решение.

На приеме у психиатра Анастасия Сергеевна узнала диагноз Леночки.

– Все симптомы четкие, как по учебнику, – сказал врач. – Шизофрения.

Как ни странно, после этого мама Леночки вздохнула с облегчением. Она уже потеряла здоровье, заработала депрессию, перманентно чувствовала себя виноватой во всем – и вот теперь, после слов доктора, напряжение спало.

На наших консультациях Настя сформулировала свое состояние так:

– Я поняла, как с этим жить. Вот мой ребенок, а вот – его болезнь. Есть малыши с детским церебральным параличом, или диабетом, или эпилепсией. Они принимают препараты и живут в меру своих сил, радуются каждому дню. Шизофрения – это тоже болезнь. Она влияет на нас, но не забирает само право жить ни у дочери, ни у меня. И я сказала себе, что имею право жить, отдыхать и заниматься собой.

---

<sup>3</sup> Сказать жизни «Да!» Психолог в концлагере / Виктор Франкл: Пер. Д. Орлова, Д. Леонтьев. – М.: Альпина нон-фикшн, 2015.

У нас – родственников, коллег, друзей, соседей больных с ментальным расстройством – есть шанс раскрыть свои ладони, чтобы отпустить безысходность, как это сделала мама Леночки. Это вовсе не значит, что мы распрощаемся с ней раз и навсегда. Нет. Это каждодневное деяние. Устремление навстречу миру требует решимости.

В тяжелые дни Настя на наших встречах делилась, что, помня дочку нормальной, не может смотреть на нее *такую*. Случались и моменты, когда было непонятно, где заканчивалась она сама и где начиналась Леночка. Поэтому, чтобы дать себе возможность восстановиться, она стала четко планировать расписание, освобождать время и пространство.

Мы оказываемся в зоне свободы, в том самом промежутке, о котором говорил Виктор Франкл, когда отпускаем самоосуждение, опустошение, безысходность.

Настя записалась на вокал, освоила свирель и начала заниматься скрипкой. Теперь часто при внутреннем накале, вместо того, чтобы плакать, заглушая рыдания подушкой, она подносит к губам свирель. И удивительное дело – в доме воцаряется тишина, даже Леночка затихает. Правда, ненадолго. Но это не важно. Этих минут хватает, чтобы прийти в себя.

Проблемы никуда не делись, Леночка по-прежнему ни на секунду не может оставаться одна. Или звонит каждые две минуты, или разбивает наручные часы. Ненавидит умываться и принимать душ, надевает вещи задом наперед и на-

изнанку. Зимой может идти в школу босиком по выпавшему снегу. Патологически лжет и кушает по три порции. Первое блюдо с пятью кусками хлеба, две порции гарнира с котлетами. Выйдя за дверь, возвращается и трясущимися руками хватая со стола еду, запихивает в рот, глотает, не жуя.

Настя принимает себя, несмотря на то, что у нее ребенок с диагнозом «шизофрения», и не чувствует вины за это. Недавно она стала региональным представителем общества детей с особыми потребностями, участвует в городских мероприятиях, делится своим опытом в публичном пространстве.

Болезнь Леночки никуда не делась и, увы, будет только прогрессировать. Ее мама знает прогноз и печальные перспективы. Но это не мешает ей жить своей жизнью, не погружаясь в хаос сознания. И стоять в пространстве между стимулом и реакцией – в том промежутке, где находится наша внутренняя свобода.

К сожалению, в обратной ситуации, когда заболевает родитель, у ребенка нет достаточного количества знаний, опыта, социальной поддержки, чтобы найти эту опору и обрести устойчивость.

Перед тем как сесть за эту книгу, я обратилась к своим подписчикам и друзьям в соцсетях, используя теорию шести рукопожатий, с предложением: есть ли среди них те, кто хотел бы анонимно поделиться своей историей о взрослении рядом с близким, у которого диагностировали ментальное

расстройство?

Одной из первых отозвалась молодая женщина – назовем ее Инна. Я читала ее сообщение, и меня переполняла благодарность за каждое написанное ею слово. За то, что она осмелилась предстать перед миром в своей уязвимости. За то, что позволила нам, читающим эти строки, прикоснуться к ее истории. Ее слова привожу здесь почти без изменений:

*«В детстве папу я воспринимала как человека ранимого, эмоционального и очень восприимчивого к любым новостям. Он сразу начинал кричать, обвинять всех родственников, людей и Бога. Папа часто пел, рассказывал истории, веселье и не очень, даже если это происходило не в тему разговора. Он всегда перебивал оппонента, с которым беседовал, и никогда не дослушивал рассказы других людей. Его эмоции скакали, как взбесившиеся жеребцы, разговор мог начинаться с позитива, а закончиться негативом, матом, обвинениями других людей, которые даже не были причастны к происходящему.*

*О болезни папы я знала всегда. Мама учила нас не рассказывать ему ни плохих, ни радостных новостей, потому что потом он сильно переживал, нервничал и совершал страшные поступки. Такие, например, как уйти из дома на несколько дней или пытаться повеситься в своей комнате. Будучи ребенком, я часто была свидетелем таких приступов. Иногда бабушка отправляла нас гулять, а иногда мы просто сидели тихо в другой комнате и слушали крики. Что-*

*бы не бояться отца в такие моменты, мы включали телевизор и ждали, пока приступ пройдет.*

*Мне уже тридцать лет, а все еще сложно открываться перед людьми и выражать свои эмоции. Я до сих пор стесняюсь говорить, чем болеет мой папа. Отвечаю расплывчато: “душевнобольной” или “психически нездоровый”. Я боюсь показаться что слабой, что сильной, что настойчивой, что задумчивой. Боюсь говорить в присутствии других – вдруг мои слова каким-то образом обидят человека? Не решаюсь отстаивать свою позицию. Мне страшно, что я могу стать такой же, как отец: сойти с ума, закрыться от людей и жить в подозрениях, что весь мир – против меня».*

В этом рассказе хорошо видны сложности человека, выросшего с родителем, у которого было ментальное расстройство.

Принадлежать больному родителю, стать таким же, как он, – самый большой страх ребенка. Жизнь его становится похожа на тысячу мелких деталей пазла без картинки-инструкции по сборке, где еще и отсутствуют фундаментальные части. Чувство собственного достоинства и принадлежности к жизни у таких детей почти не проявляется.

А вот чего у них в избытке, так это стыда. Переживание отвержения самого себя – это и есть стыд. Его невозможно искупить или возместить, как это делают с виной, ведь проблема лежит не в поступках, а в существовании самой личности. В тех ее сторонах, о которых не принято говорить, от

которых необходимо избавляться, если хочешь быть принятым социумом.

Ко мне на прием пришла женщина, чье лицо показалось смутно знакомым. На мой вопрошающий взгляд она кивнула.

– Да, вы могли видеть мои фотографии в новостной ленте, – она протянула ладонь для рукопожатия. – Я специалист по связям с общественностью. Мы с мужем завсегда и культурных мероприятий города. Там, где намечается что-нибудь интересное: встречи с предпринимателями, открытие новых социальных объектов, концерты, нас всегда можно увидеть.

Тут лицо женщины напряглось, она сделала паузу, но потом с небольшим усилием все-таки продолжила:

– У нашего ребенка умственная отсталость. Мы ни с кем не можем поделиться этим, поговорить. На нас сразу начинают смотреть, как на прокаженных.

Почему так произошло? Почему убежденность в неприличности душевных расстройств довлеет над нами?

В силу культурно-исторических событий, которыми был полон для нашей страны XX век, всех, кто не соответствовал общепринятым стандартам, изолировали в специальные закрытые учреждения – интернаты. Там удовлетворяли только физиологические потребности и игнорировали социальные, душевные, духовные. Людей с ментальными заболеваниями нельзя было использовать в утилитарных целях. Они выбивались за рамки формата. Общество эту проблему решало

привычным способом: исключало их из своего числа.

Живя в ситуации, где царит тенденция исключения, родственники больных впитывали такое мировоззрение и понимали, что их ожидает. Даже не понимали – жили с ощущением, что разоблачение неминуемо. Ведь они из «дефектного корня», если следовать биологической концепции болезни. А значит, и сами дефектны. Отсюда – страх, стыд и скрытность.

Нельзя говорить о том, что у тебя в роду кто-то болел. Иначе ты тоже становишься тем, «О-Ком-Нельзя-Говорить».

Как сделать шаг в сторону от исключения и по направлению к интеграции? Чувство собственного достоинства рождается тогда, когда мы проживаем свою биографию и не умалчиваем об опыте встречи с болезнями близких. Те, кто рискнул рассказать свои истории на этих страницах, – обыкновенные герои. И многие из них сделали это впервые.

Эта книга, на страницах которой звучат живые голоса, – результат повседневной храбрости каждого такого героя.

## Глава 2

# Стыд за базовые потребности. Спутанность ролей

Инна, которую я процитировала в предыдущей главе, еще будучи ребенком, отказалась от права на удовлетворение своих потребностей. Она понимала, что не стоит ожидать от отца, имеющего ментальное расстройство, того, что он с улыбкой будет выслушивать милую детскую болтовню. Или ласково гладить по волосам, или терпеливо разрешать конфликты с одноклассниками и втихушку от мамы учить фирменному удару кулаком в нос обидчику. Инна с раннего детства контролировала свою речь, чтобы ее папа находился в спокойном состоянии. Она зажимала в себе непосредственность и спонтанность и не надеялась получить от отца ни участливого взгляда, ни успокаивающей улыбки. «Если ничего изменить нельзя, – размышляла она, – стоит ли тратить силы на ожидание?»

Инна нуждалась в любви и безопасности, но стыдилась этого – ведь спокойствие папы было важнее. Она сидела, закрывшись в другой комнате с включенным на полную громкость телевизором, и считала часы до момента, когда приступ пройдет.

С этим встречаются многие родственники людей с мен-

тальными расстройствами. Зачем ждать того, что никогда не реализуется? Если больной близкий не может дать чего-то, в чем есть нужда, бессмысленно тратить силы на ожидание. Более того, желать невозможного становится *стыдно*.

И они отвергают себя, замирая в бессилии.

Здесь таится подвох. Не позволяя себе даже надеяться на любовь больного человека, мы одновременно запрещаем себе ожидать внимания и от всех окружающих, друзей, родных, коллег.

Представьте, что наша открытость миру похожа на тумблер с двумя положениями: «Вкл» и «Выкл». Когда опускаем рычаг до упора, до щелчка, он встает в положение «Выкл». Мы перестаем рассчитывать на удовлетворение наших потребностей не только от конкретного человека, но и от всего мира. Мы отворачиваемся и от непереносимой боли, и от всего многообразия жизненных открытий и творческой энергии.

Моей клиентке Веронике едва исполнилось шестнадцать, когда ее мать впервые госпитализировали с психотическим приступом. Сейчас Веронике уже шестьдесят пять. У нее седые волосы и привычка по-детски всплескивать руками, держать полуоткрытым рот. У нее – душа ребенка, который, прячась от собственной боли, запретил себе расти. Она опустила свой тумблер до конца, за ту черту, где буквы «Выкл» отпечатываются на каждой минуте и каждом дне существования.

Как вы думаете, что произошло с ее способностью встречаться с трудностями жизни, реагировать на вызовы судьбы?

Вероника запретила себе чувствовать и утратила способность глубоко и цельно взаимодействовать с миром. Она никогда ни на кого по-настоящему не сердилась. Внутреннее чутье в определенных ситуациях подсказывало, что надо бы сказать что-то для отстаивания своих интересов, но вместо этого она быстро-быстро моргала и пыталась удержать улыбку, что и придавало ее лицу детское выражение. Прямо как пятьдесят лет назад, когда ее маму увезли на машине скорой помощи.

Вероника отказалась от своих потребностей, думая, что эта жертва изменит течение жизни.

Я помню, как сама, будучи ребенком, впервые молилась за маму. Хотя это сложно было назвать молитвой. Я где-то вычитала, что нужно ладонью касаться лба, живота, плеч и кланяться – моя рука хаотично тыкалась то в пупок, то в плечи, описывая восьмерки, зигзаги и многоугольники. Чтобы прошение мое была доходчивее, я очень сильно билась лбом об пол. Ведь чем сильнее, тем скорее услышит меня *тот самый*, где-то на облаках. Тот, кто сидит, свесив ножки, и изучает качество моих поклонов. Моя молитва была торговлей.

– Я буду такой, какой нужно: послушной, смиренной, прекращу баловаться и стану делать уроки. Не буду больше втихаря таскать трехлитровые банки с солеными огурцами и есть их на заднем дворе, читая Фенимора Купера.

Перестану хотеть чего-либо для себя.

Отрекись от себя и своей жизни.

Устойчивое убеждение: чтобы что-то получить, нужно от чего-то отказаться. Я хотела получить назад мою здоровую маму и отреклась от удовлетворения своих потребностей. Поступила так же, как Инна, как Вероника, как поступают многие из нас. Или собираются поступить: Анастасия Сергеевна, например, всерьез думала уйти от мужа, чтобы посвятить дочери с диагнозом «шизофрения» все свое время.

Чем-то это похоже на акт жертвоприношения, только вот на алтарь возлагают самих себя и по своим установленным правилам. Будто если отказаться от чего-то в собственной жизни, то сможешь купить счастье (здоровье, спокойствие) для близкого человека.

Чтобы другому было хорошо, мне должно быть плохо.

«Абсурд!» – скажете вы и не ошибетесь. Но иррациональные верования – самые сильные, ибо строятся на искаженной логике.

Давайте разберем путь формирования ошибочного когнитивного убеждения.

Инна не разрешает себе злиться на отца за то, что он не удовлетворяет ее потребности в одобрении и принятии. Ведь он болен и просто не может дать ей этого. Но для становления личности эта потребность жизненно важна. Энергия злости никуда не исчезает. Тогда Инна начинает злиться на себя: она винит себя в том, что вообще нуждается в одобре-

нии. И запрещает себе хотеть. Проваливается в стыд.

**Стыд – закапсулированная злость, которая выражена не по адресу и заканчивается запретом.**

Но и это не отменяет нашу потребность в одобрении. Запрещай, не запрещай – а нужда остается.

Этот механизм хорошо виден на примере потребности в еде. Чтобы жить, мы должны употреблять в пищу белки, жиры, углеводы и пить воду. Наше тело нуждается в сбалансированном питании. Бывают ситуации, когда возможности поесть нет, а человек чувствует, что он голодный. Запрещать себе испытывать чувство голода – бессмысленно. Это так не работает.

На самом деле можно не опускать рычаг тумблера, а оставить его на полюсе «Вкл». Тогда мы испытаем весь спектр эмоций от тихой нежности и радостного ликования до громкого отчаяния и исцеляющей печали. Познакомимся с ними, узнаем, как они выглядят, почему появились и как мы можем с ними обходиться.

Давая себе позволение удовлетворять потребности, мы делаем шаг к самоуважению.

# 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.