Энни Циммерман

ПЕРЕВЕДЕНА НА 16 ЯЗЫКОВ

ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ПСИХО ТЕРАПЕВТ



С чего начать путь к переменам, когда всё идет не так

Перевод Марии Чомахидзе-Дорониной

МИФ

МИФ Психология

Энни Циммерман

Твой личный психотерапевт. С чего начать путь к переменам, когда все идет не так

«Манн, Иванов и Фербер»
2024

УДК 159.955.4+316.648.4
ББК 88.9

Циммерман Э.

Твой личный психотерапевт. С чего начать путь к переменам, когда все идет не так / Э. Циммерман — «Манн, Иванов и Фербер», 2024 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214750-2

Книга для тех, кто хочет разобраться в себе и решить свои психологические проблемы, но не готов идти к настоящему психотерапевту. Автор поможет читателю найти реальные причины трудностей, чтобы создать лучшее настоящее и будущее. Каждый день в своей частной лондонской практике доктор Энни Циммерман встречается с клиентами, которые не могут справиться со своей жизнью. Они полны решимости добиваться личностного роста и изменений, но при этом застряли на этапе вопросов. Они мучают этими вопросами себя и задают их терапевту: почему я постоянно на нервах? почему у меня не ладятся отношения? что со мной не так? На самом же деле с ними все в порядке. Просто они задают себе неправильные вопросы. В этой книге доктор Циммерман делится набором инструментов для трансформации себя и своих отношений, а еще советами о том, как исцелить прошлые травмы, выстроить устойчивые связи и взять на себя ответственность за свое психическое здоровье. Книга сочетает в себе практические инструменты с историями из жизни и кейсами из кабинета психотерапевта, рассказывает о сложных психологических концепциях просто и с теплотой. Автор убеждена: если мы научимся понимать корни наших страданий, то сможем добиться значимых изменений и раскрыть свой потенциал. Для кого книга Для тех, кто не готов или не может обратиться к профессиональному психотерапевту. Для тех, кто заинтересован в психологии и понимании своих внутренних процессов. Для тех, кто испытывает трудности в отношениях. Для тех, кто сталкивается с чувством тревоги или депрессией. Для тех, кто ищет способы самопознания и личностного роста. О книге Доступ к инструментам психотерапии прямо у вас дома Переведена на 16 языков Как понять себя и создать счастливую жизнь прямо сейчас

УДК 159.955.4+316.648.4
ББК 88.9

ISBN 978-5-00-214750-2

© Циммерман Э., 2024
© Манн, Иванов и Фербер, 2024

Содержание

Предисловие 7
Введение 8
Перед тем как начать 12
Часть 1. Я. Как разобраться в себе 15
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Энни Циммерман
Твой личный психотерапевт. С чего начать путь к переменам, когда все идет не так

Все права защищены.

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

Copyright © Annie Zimmerman 2024

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

* * *

Предисловие

Все истории пациентов вымышленные.

Не существует одного универсального термина для людей, которые ходят на психотерапию. На мой вкус, слово «клиент» слишком безлично и напоминает торгово-рыночные отношения. Я предпочитаю термин «пациент», поскольку он предполагает, с одной стороны, обязанность заботиться о человеке, а с другой – ощущение, что о тебе заботятся, а это крайне важно. Так что для простоты я буду пользоваться термином «пациент».

Введение

Я сижу на диване в уютной, светлой комнате и смотрю на человека напротив – у него умный, пытливый взгляд. Моя жизнь вот-вот изменится. Я ерзаю, волнуюсь, как перед первым свиданием, – только это не такое свидание, о котором мы тайком пишем своим друзьям, пока тот, в кого мы влюблены, вышел в туалет. Никто не знает, что я здесь. Мне стыдно рассказывать об этом людям: вдруг они подумают, что я сумасшедшая или ненормальная.

Я пришла сюда не потому, что у меня случился нервный срыв. Напротив, я уверена, что мое психическое здоровье в полном порядке. Если честно, сама не знаю, почему я пришла. Знаю только, что мне плохо и это моя последняя надежда. Я не могу перестать есть. Какую бы диету я ни попробовала, какие бы упражнения ни делала и какую бы группу продуктов ни исключала из своего рациона, каждый день я наедаюсь до боли в животе. Я ем с остервенением, до тошноты, пока не валюсь на диван в коматозном, полубессознательном состоянии. Я чувствую себя вялой, некрасивой, несчастной. Честно говоря, сомневаюсь, что терапия поможет. Я в отчаянии.

Я перепробовала все средства. Перелопатила кучу информации в интернете, скачала приложение по осознанности, занялась йогой, настроилась на позитивное мышление, завела дневник благодарности, всеми силами старалась отвлечься от мыслей о еде и, наоборот, говорила только о еде, а потом вообще прекратила говорить о еде. Отказалась от сахара, писала себе записки с предостережениями, не держала в доме шоколад, пропускала посиделки в кафе с друзьями, считала до десяти, считала до ста, ела по три раза в день, по пять раз в день, вообще не ела. Иногда это помогало, но проблема всегда возвращалась.

Я никак не могла понять, почему мне так тяжело, но я точно знала, что не могу остановиться.

Я смотрю на женщину-психотерапевта, которая уже битый час слушает, как я рассказываю о себе, сбиваясь и путаясь, и спрашиваю:

– Что же со мной не так?

– Похоже, вам очень тяжело, – говорит она. – Попробуем вместе найти решение.

Мы договариваемся встречаться раз в неделю, и я ухожу, сомневаясь, что это поможет, но впервые за долгое время у меня появляется крохотный проблеск надежды на то, что все образуется.

Перемотаем на несколько месяцев вперед. Мне тяжело сформулировать свои мысли. На глазах слезы. Все тело кричит мне: только не дай ей увидеть, как ты рыдаешь, – но я больше не хочу отрицать свою боль и даю волю слезам. Я поднимаю взгляд, чтобы проверить, не рассердилась ли она; но она кивает, ободряя меня. Я еще никому об этом не рассказывала. Когда мне было семь лет, на меня сильно накричали, даже не знаю почему. После этого я пошла на кухню, чтобы поднять себе настроение. Именно тогда я научилась использовать еду как утешение.

Много месяцев мы обсуждаем все что только можно, кроме еды. Оказалось, что причины, по которым я начала терапию, никак не связаны с теми проблемами, о которых я в конце концов стала говорить. Я рассказываю о своих родителях, сестре, парнях, вредных девчонках в школе. Рассказываю о своих желаниях, страхах, о том, как я отношусь к себе. Мы почти не обсуждаем еду, но каким-то непостижимым для меня образом проблема стала отступать. Я не только говорю: еще я плачу, злюсь, завидую, стыжусь, чувствую себя униженной, одинокой, и меня переполняет чудовищная печаль. До терапии я бы сказала, что у меня все хорошо – в целом я вполне счастливый человек. А теперь я понимаю, что мои эмоции переливаются через край.

Позже, покинув кабинет психотерапевта, я чувствую знакомый голод. Из кухонного шкафа я достаю свои спасительные шоколадные печеньки и вдруг останавливаюсь. «Обратите внимание, что происходит в вашем теле», – слышу я голос своего терапевта. Мне грустно и больно, вот что. Стараюсь сосредоточиться на этом, и глаза тут же увлажняются. Я смахиваю слезу, затем другую.

Тело просит принять горизонтальное положение, я ложусь на кровать и вот уже рыдаю. Мне становится легче, словно я испытываю катарсис. Через несколько минут слезы высыхают, и я чувствую себя ранимой и беззащитной, но мне уже чуть лучше. Я не ела. Печенье так и осталось в шкафу нетронутым. Мое лицо расплывается в улыбке. Я не сумасшедшая. Просто мне очень грустно и я злюсь, а еда помогала мне сдерживать эту боль. Лежа в постели, я чувствую, как меня охватывает эйфория. Я-то думала, что проблема в еде, но теперь поняла, что с помощью еды я просто старалась поднять себе настроение. Проблема вот в чем: я пока не знаю, что происходит со мной на эмоциональном уровне, в глубине души.

В тот момент я поняла, что большинство из нас даже не подозревают, почему мы страдаем. Практически все наши психологические проблемы – попытка справиться с болью. Проблемы создают новые трудности в нашей жизни, но их изначальная причина может быть совершенно иной.

В тот день я еще не положила конец перееданию, но это стало началом конца. И через несколько лет упорного труда я могу с гордостью сказать, что эта мерзкая проблема редко напоминает о себе. Теперь, когда она проявляется, я понимаю, что это признак более глубоких ран. В такие моменты я позволяю себе заглянуть вглубь собственного сердца с тем же состраданием, которое проявила ко мне мой психотерапевт, и боль уходит.

Это озарение изменило всю мою жизнь и побудило меня тоже стать психотерапевтом. Все женщины в моей семье – терапевты. Все до одной. Моя мама, моя сестра, все четыре мои тети. Моя бабушка была одной из первых женщин в Великобритании, изучавших психологию в университете. Можно с уверенностью сказать, что я выросла в культе психотерапии.

Неудивительно, что в конечном счете я получила докторскую степень по психологии и пошла учиться на психотерапевта. Это буквально у меня в крови.

Иногда это ужасно раздражает и превращает семейные встречи в тяжелое испытание, но в то же время это научило меня с большой любовью и уважением относиться к человеческой природе. Семья заложила во мне прочный фундамент для понимания психического здоровья и принципов терапии. И все же только когда я прошла терапию и сама стала терапевтом, я сделала для себя важное открытие: большинство из нас понятия не имеют, в чем заключается настоящая проблема.

В современной западной культуре принято считать, что хозяином положения является наше сознание. На самом деле бессознательное правит бал. Именно оно определяет, как мы реагируем на те или иные события, почему тревожимся, почему прокрастинируем, почему выбираем мужчин, которые плохо к нам относятся, почему нас пугают девушки со слишком сильным характером, почему нас мотивирует работа, почему мы не можем заснуть, почему мы поддерживаем своих друзей, почему объедаемся, хотя совершенно не голодны, почему мы считаем, что нас все ненавидят; почему мы мыслим, чувствуем и поступаем именно так, а не иначе.

Зигмунд Фрейд называл разум человека айсбергом: сознание занимает 10 %, которые видны над поверхностью, но 90 % скрыты от глаз, и это как раз бессознательное. Конечно, Фрейд – личность противоречивая, он был одержим сексом и возил своих пациентов на отдых (странно, правда?), но некоторые его идеи действительно гениальны и до сих пор не потеряли актуальности.

Многие из нас идут по жизни с тяжелыми проблемами. Нам не удается их решить, поскольку мы понятия не имеем, откуда они взялись. Как показывает мой опыт, многие люди

страдают. Они знают, что их жизнь складывается не так, как им хотелось бы, они бьются над теми или иными трудностями и хотят что-то изменить. Но не понимают, почему происходит то, что происходит, и что с этим делать.

Как я говорю своим пациентам – и вы тоже должны это осознать, – невозможно измениться, если не докопаться до сути проблемы. То, что мы *считаем* проблемой, нередко не является ей само по себе. Еда стала защитным механизмом, который выработался у меня, чтобы я могла поднять себе настроение. Она заглушала более глубокие эмоции, о которых я даже не подозревала. Еда, как ни странно, была решением проблемы. Другие люди находят иные способы: отношения, алкоголь и наркотики, работу, самокритику, тревожность, депрессию.

Ваши проблемы указывают на скрытые процессы. Они – верхушка айсберга.

Инструменты, о которых люди узна*ют* на терапии (а вы узнаете из этой книги), помогают заглянуть в себя и увидеть, что происходит в глубине. Ничто не доставляет мне такого удовольствия, как когда у одного из моих пациентов случается озарение и он постигает смысл того, что раньше казалось ему необъяснимым (такие моменты я называю терапевтическим откровением). Иногда эти моменты приносят облегчение, чаще – боль, но они необходимы для глубокой трансформации.

Стремясь познакомить людей с судьбоносными прозрениями, которые случаются во время терапии, я постаралась сформулировать сложные психологические концепции в виде простых и понятных постов в социальных сетях. Всего через несколько месяцев моя небольшая группа подписчиков выросла до сотен тысяч человек.

Мне не верилось, что мои посты настолько откликаются людям.

Это доказывает, что люди жаждут глубоко и по-настоящему понять себя. Мы видим растущее стремление, особенно среди молодых людей, основательно изучить свое психическое здоровье и устроить тихую революцию, ведущую нас от упрощения к истинному самосознанию. Люди нуждаются в ответах.

В этой книге вы найдете долгожданную глубину: получите ответы на вопросы, которые всех нас терзают, и ознакомитесь с основными принципами психологии личности и отношений.

Люди приходят на терапию по самым разным причинам, но объединяет их стремление изменить свою жизнь. Да, они пытаются решить сотни разных проблем, но, по сути, чувствуют, что оказались в тупике, и хотят сделать свою жизнь лучше.

Мы не можем выйти из тупика среди всего прочего и потому, что задаем себе неверные вопросы – вопросы, мешающие нам двигаться вперед. Одно из первых правил, которому учат будущих психотерапевтов, гласит: не существует волшебной таблетки или простого ответа, который разом решит все проблемы человека. Поверьте мне, если бы у меня была волшебная палочка, я бы пользовалась ею направо и налево. Зато я могу научить людей задавать другие вопросы, которые помогают увидеть не только верхушку айсберга, но и то, что скрыто под поверхностью. Именно такие вопросы я и буду задавать вам в этой книге.

Это не заменит терапию, но вооружит вас инструментами для самопознания, чтобы вы могли исследовать себя и узнать много нового. Когда вы поймете причины своих реакций и поведения, вы сможете свободно выбирать свой путь и контролировать свои решения.

Мне бы хотелось, чтобы каждый человек прочитал эту книгу, прежде чем начинать психотерапию или исцеление. Жаль, что у меня такой книги не было. Каждая глава отвечает на вопросы, которые мне чаще всего задают мои пациенты и читатели онлайн. Вы найдете здесь множество советов, историй, упражнений и уроков, предложенных в доступном, сжатом формате. Они помогут объяснить сложную и непонятную теорию отношений, покажут, как повысить самосознание, радоваться каждому дню и улучшить свою жизнь.

Хотя терапия может привести к невероятным переменам, мы редко понимаем, как устроено наше собственное сознание. И чем больше мы вооружаемся знаниями, тем успешнее будет наше исцеление.

Чтобы понять свои эмоции и преодолеть страдания, я предлагаю вам план действий, состоящий из пяти ключевых шагов.

1. ПРОЯВЛЯЙТЕ ЛЮБОПЫТСТВО: осознайте суть проблемы – она указывает на более глубокие трудности. Задумайтесь, что это за трудности. Когда они появились? Какую роль они играют? Подумайте, как они проявляются в ваших отношениях и какие паттерны в связи с этим вырисовываются.

2. АНАЛИЗИРУЙТЕ: вернитесь в прошлое, задумайтесь, какова причина проблемы и откуда она появилась.

3. ЧУВСТВУЙТЕ: прочувствуйте эмоции, которые вы сдерживаете. Все мы мастерски научились избегать того, что нам не нравится, и порой делаем это неосознанно.

4. ДЕЙСТВУЙТЕ: пусть новое понимание приведет к конкретным действиям, которые помогут вам сделать другой выбор.

5. ПОВТОРЯЙТЕ: обратите внимание на повторяющиеся паттерны, пройдите приведенные выше шаги заново, затем посмотрите, в какой момент ситуация неизбежно повторится (и снова, и снова, и снова).

На первый взгляд, все просто. Так оно и есть; однако нужны опыт и практика, потому что нам далеко не всегда хочется чувствовать свою бессознательную боль. Не думайте, что это точный, выверенный процесс со стопроцентным результатом – в терапии такого не бывает. Исцеление протекает нелинейно. Возможно, вы перейдете от любопытства и чувствования к полному отрицанию проблемы, затем к действиям и снова глубоким чувствам, а затем сделаете небольшую паузу и вернетесь к этому процессу, когда найдете силы для этого. Здесь нет одного правильного пути, у каждого своя дорога, но это пять основных аспектов, вокруг которых, на мой взгляд, следует выстроить процесс исцеления. Так что не переживайте, если все будет происходить несколько беспорядочно и запутанно. Если вас вдруг начнут одолевать сомнения («Правильно ли я делаю?»), вспомните, что здесь нет правильного или неправильного пути – беспорядок означает, что вы просто человек, как и все мы.

Я перечислю основные причины страданий. Мы обсудим и себя (депрессию, тревожность, обсессивные мысли, зависимости, самокритику), и отношения (проецирование, почему вы не можете забыть своего бывшего, как перестать отталкивать людей, одиночество, разрыв дружеских отношений, разговоры на тяжелые темы). Мы также поговорим о том, как применить на практике все эти знания о себе, и познакомимся с полезными инструментами, которые помогут вам понять, почему вы страдаете и как облегчить ваши страдания.

Перед тем как начать

В моем терапевтическом кабинете есть только одно золотое правило: мои пациенты должны говорить все, что приходит им в голову. Если у них появляются странные, предосудительные и, казалось бы, случайные мысли, я призываю их высказаться. То же самое касается и вас, читателей моей книги. Любые постыдные, глупые, неожиданные мысли, чувства или воспоминания, которые приходят на ум, имеют значение; не отмахивайтесь от них, задержитесь и проанализируйте. А лучше запишите.

Эти случайные мысли нередко рождаются в бессознательном. Словно послания от вашего «я», о существовании которого вы, скорее всего, не подозревали. Обратив на них внимание, вы познакомитесь с теми частями своей личности, которые все это время прятались, но влияли на вашу жизнь гораздо больше, чем вы думали.

Конечно, если эти неожиданные мысли и чувства окажутся слишком тяжелыми и сокрушительными, важно обратить на них внимание, не теряя любопытства, но при необходимости сделать паузу. Если вы легко теряете душевное равновесие, это может быть признаком того, что вас мучит конкретная проблема, требующая профессионального вмешательства.

Когда в мой консультационный кабинет приходит новый пациент, я не могу сразу определить причину его страданий. Он признается, что потерял интерес к жизни, перестал заниматься сексом со своим партнером и у него часто случаются беспричинные головные боли, которые, как ему кажется, вызваны раком головного мозга. В таких случаях психотерапевт выступает в роли детектива. Я собираю фрагменты информации и выстраиваю из них свои теории, опираясь на опыт и знание причин, по которым человек мог выработать защитные механизмы, о которых он мне рассказывает. Но на самом деле я не знаю, что творится у него внутри. Чтобы выяснить это, нужны совместные усилия.

Моя терапевт не знала, почему я объедаюсь, – и нам пришлось вместе выяснить это. Я точно так же действую вслепую, когда приходит новый пациент. Именно поэтому я начинаю расспрашивать его о жизни, детстве, о том, почему он обратился ко мне.

Я хотела бы, чтобы вы, читая эту книгу, сыграли роль детектива в вашей собственной жизни. Проявите любопытство. Откуда взялись у вас те или иные убеждения? Какие паттерны вы наблюдаете? Какие ситуации повторяются в разных сферах вашей жизни?

Невозможно исцелиться, если вы не знаете, в чем проблема

Люди часто спрашивают меня: «Как мне исцелиться?» – и я всегда отвечаю: «С помощью самопознания». Самопознание – первый шаг к изменениям. Пока мы не поймем, с чем столкнулись, мы не поймем, что делать. Разобравшись с «что?» и «почему?», можно взять на себя ответственность, критически проанализировать старые паттерны и научиться делать осознанный выбор. Без самопознания измениться крайне тяжело.

Напомню, что поведение, паттерны и привычки выполняют конкретную функцию и выработались они по определенной причине или же стали следствием бессознательных процессов, которые вы подавляли, как правило, еще в детстве. Помимо того что поведение, паттерны и привычки указывают на проблемы, они дают возможность глубже познать себя. Вам нужно следовать в их направлении и попробовать понять, что происходит на самом деле.

Я приведу собирательные примеры людей, страдающих от проблем, которые я обсуждаю в этой книге, перечислю возможные причины, из-за которых эти проблемы возникли, и дам рекомендации, как со всем этим справиться. Решение у каждого свое: даже если проблема одна и та же, причины ее появления могут кардинально отличаться.

Допустим, один человек страдает от социальной тревожности, потому что его отец умер, когда он был еще ребенком, и его детский ум пустился в иррациональные размышления о том, что смерть отца – его вина и отец умер потому, что малыш плохо себя вел. У другого была критичная мать, которая внушила ему страх осуждения со стороны окружающих; третьему, возможно, пришлось заботиться о своих младших братьях и сестрах, хотя он сам был еще ребенком, и теперь ему кажется, что окружающие всегда чего-то требуют от него.

Я не смогу объяснить вам причины ваших страданий, о них можете знать только вы. Но я дам вам инструменты для самопознания и анализа ваших проблем, а также методы их преодоления. Я буду рядом на каждом шагу этого процесса. Начнем с упражнения, которое подготовит вас к предстоящей задаче.

Упражнение

Сыграйте в детектива. Читая каждый раздел, обращайте внимание на свои чувства. Что-то отозвалось, проснулось внутри? Приступы тревожности, сжимающие грудь, или печаль, от которой на глаза наворачиваются слезы? Отложите книгу и прислушайтесь к возникшему чувству. Дайте ему волю. Посмотрите, к чему это приведет. Читая, постоянно отслеживайте свои чувства: именно так вы исцелитесь.

Записывайте любые случайные мысли, воспоминания, чувства, необычные ощущения в теле. Все это проявления бессознательного, которые подскажут вам, что происходит на самом деле.

Поразмышляйте о тех чувствах и мыслях, которые вы заметили. Возможно, появились новые ассоциации? Связаны ли они с проблемами, которые вы сейчас переживаете? Приходят ли на ум новые объяснения или озарения?

Если вы не обнаружили ничего особенного, это тоже нормально. Старайтесь сохранять открытость, читая каждый раздел книги, и подумайте, какие темы вам хотелось бы исследовать подробнее, чтобы докопаться до сути проблемы.

Играя в детектива, важно помнить, что познание себя – это не интеллектуальное, не рассудочное понимание происходящего. Допустим, вы прекрасно знаете, что причина, по которой вы не выносите конфронтацию, заключается в том, что у вас была контролирующая и агрессивная мама и это сильно пугало вас. Это, безусловно, важная информация, но она ничего не меняет. Если бы все было так просто, вы бы исцелили все свои травмы, прочитав одну книгу по детскому развитию, а терапия длилась бы всего одну сессию. Вы бы сели в кресло, терапевт сказал бы вам, что во всем виновата ваша мама (иногда мы действительно так делаем), затем объяснил бы, что трудности в вашей жизни вызваны защитными механизмами, которые выработались еще в детстве, и вы бы ушли, избавившись от всех своих проблем с минимальным ущербом для вашего кошелька.

К сожалению, это невозможно, поскольку следует понять *чувства*, которые вы сдерживали много лет. Мало просто *знать*, что вы боитесь конфликтов из-за жестокого отношения вашей матери; шаг за шагом нужно воссоздать свои эмоции – что вы чувствовали в то время, страшно ли вам было, тяжело ли было высказать свою точку зрения. Чтобы изменить свою жизнь, нужно дать выход всему, что вы подавляли, вспомнив, что вы чувствовали в детстве.

Понимать себя – это не столько *знать* почему, сколько *почувствовать* почему.

Знаю, вам страшно. Мне тоже было страшно. Возможно, окунуться в прошлое и почувствовать печаль, гнев или страх – последнее, что вам сейчас хочется делать. Это действительно

пугающая перспектива. Помню, когда я начала терапию, я всеми правдами и неправдами увиливала от тяжелых вопросов, рассказывала о совершенно посторонних вещах или меняла тему, как только чувствовала, что коснулась болезненных эмоций или воспоминаний. Честно говоря, я до сих пор иногда так делаю, хотя прекрасно знаю, что это бессмысленно. Бессознательное делает все возможное, чтобы избежать уязвимости, если чувствует угрозу. И это совершенно нормально.

Возможно, во время чтения вас что-то разозлит или вам покажется, что я несу чушь. Этим моментам тоже следует уделить внимание. Такое часто случается в ходе терапии. Когда те или иные слова задевают за живое, они, как правило, касаются той части бессознательного, которую вы отрицаете или избегаете. Если вы сможете проанализировать это, вместо того чтобы злиться, вы получите новые знания и поймете себя гораздо лучше.

Не торопитесь. Если всю свою жизнь вы считали, что некоторые чувства опасны, и вдруг появится терапевт, который на каждой сессии будет спрашивать, что вы чувствуете, вы ведь не скажете ему: «Никаких проблем, я с радостью расскажу вам обо всех темных сторонах своей личности, хотя когда-то мне казалось, что мои родители перестанут любить меня, если узнают о них, и тогда я умру». Нет. Даже если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему и, возможно, искренне желаете рассказать терапевту, чт*о* именно вы чувствуете, ваше бессознательное не сдастся без боя.

Вот почему терапия представляет собой длительный процесс: мы должны аккуратно и деликатно научить наше перепуганное «я», что испытывать те или иные эмоции – совершенно безопасно. И вопреки современной культуре быстрых решений, волшебных пилюль и мгновенного вознаграждения, это занимает немало времени.

Так что, читая, сосредоточьтесь на своих чувствах. И помните: наша задача – *прочувствовать* наши чувства, а не только *осмыслить* их.

Часть 1. Я. Как разобраться в себе

Большинство из нас просто хотят счастья. Особенно Альва. Всю свою жизнь она гонялась за счастьем, но так и не нашла его. Она не знает почему: в целом у нее все хорошо, но каждый день она чувствует себя вяло и безучастно. Она подолгу зависает в телефоне, играет в Candy Crush[1] при каждой возможности. Когда вся семья собирается вместе, она словно отключается, уходит в себя и раз за разом обдумывает одну и ту же мысль: что она неудачница, что ничего у нее не получается и что все бессмысленно. Иногда она чувствует себя счастливой – когда танцует с друзьями, смеется над глупыми видео, гладит свою кошку, – но вялость и безучастность всегда возвращаются.

И снова она просыпается с невыносимой тяжестью в руках и ногах. Не успев открыть глаза, она тянется за телефоном, чтобы подготовиться к очередному дню разочарований. Большим пальцем она открывает игру Candy Crush, для нее это уже стало таким же привычным, как дыхание. Смотрит на часы. Прошел час; она опаздывает на работу и пропустила тренировку, на которую обещала себе сходить накануне в порыве иллюзорной надежды. Застонав от досады, Альва швыряет телефон в другой конец комнаты. Довольно, что-то надо менять. Сегодня она непременно решит эту проблему: она сделает все возможное, чтобы стать счастливой.

Альва с головой погружается в индустрию счастья. Обновляет свой гардероб: вдруг это именно то, что ей нужно? Нет, это не то. Она удаляет Candy Crush и ставит ограничения на свои приложения. Несколько дней это помогает, но она постоянно хватается за телефон. Она начинает вести здоровый образ жизни, старается правильно питаться и заниматься бегом. Это приносит ей чувство самодовольного превосходства, но не делает ее по-настоящему счастливой. Она увольняется со своей офисной работы и отправляется в путешествие, целый год проводит в Индии, Мексике, на Бали. Записывается на йогу, и ей становится чуть лучше, но печаль все равно не отпускает ее.

Возможно, ее жизни не хватает смысла и цели? Она меняет профессию, проходит переподготовку на учителя, надеясь, что работа с детьми принесет ей удовлетворение. Она действительно получает удовлетворение, но назойливое чувство глубокой печали все равно не дает ей покоя. Возможно, ей нужны отношения, человек, который будет любить ее и носить на руках? Она знакомится с Джамалем. Он само совершенство – веселый, сексуальный, амбициозный и внимательный. Несколько месяцев все идет хорошо. От эйфории кружится голова, и жизнь становится чуть ярче. Когда она с ним, она даже не вспоминает про телефон. Возможно, это и есть решение проблемы? Возможно, ее необъяснимое чувство отчужденности наконец исчезло?

А потом, когда период «медового месяца» завершается и окситоцин (гормон любви) иссякает, к ней возвращается тот же безымянный ужас. Альва снова начинает отключаться на работе. Встречи с друзьями утомляют. Она часто смеется через силу и говорит, что все в порядке, но внутри все иначе. Возвращается привычка играть в Candy Crush; она играет в автобусе, едва проснувшись утром и перед сном. Она играет, даже когда встречается с Джамалем, отчего он чувствует себя ненужным и одиноким. Мир снова теряет краски, и Альва не знает почему.

Почему она не может быть счастлива? Она ведь так старается.

Дело в том, что Альва так и не приблизилась к сути проблемы. Все ее попытки решить проблему направлены на верхушку айсберга. Поймите меня правильно: работа, отношения

[1] Игра-головоломка, где надо собирать три конфеты в ряд. *Прим. ред.*

и образ жизни оказывают колоссальное влияние на ваше психическое здоровье, но они не позволяют заглянуть вглубь и понять, почему вы – и Альва – страдаете.

Отчаянно желая изменить свою жизнь, Альва обращается за помощью ко мне. На нашей первой сессии я сразу замечаю, как ей страшно открыться. Тревожность, исходящая от нее, практически осязаема. Она улыбается, но счастливой ее не назовешь. Она кажется рассеянной и замкнутой, обрывает фразы на полуслове, словно не привыкла говорить о себе. Она напоминает меня, когда я только начинала терапию. Апатичная, напуганная и отчужденная от самой себя.

– Что мне делать? – спрашивает она. – Скажите, что мне делать?

Люди приходят на терапию за ответами, но часто я начинаю с того, что задаю им новые вопросы (да, терапевты иногда действуют на нервы, как вы сами скоро увидите). У меня нет ответов. Мне бы очень хотелось дать людям волшебную таблетку, о которой они мечтают: это сильно облегчило бы мою работу. Но, к сожалению, такой таблетки не существует. Все ответы есть у самой Альвы, но пока она не может их осознать, не может разглядеть основную часть айсберга, скрытую в толще воды. Моя задача – помочь ей почувствовать себя настолько защищенной, чтобы найти ответы самостоятельно.

Так что вместе мы приступаем к погружению.

Прежде всего я спрашиваю о ее детстве – знаю, это клише.

Почему терапевты так любят спрашивать про детство

Основное развитие головного мозга происходит в период от рождения до трех лет, и к пяти годам наш мозг почти полностью сформирован. А значит, все, что происходит с нами в этот период, оказывает сильнейшее воздействие на то, какими людьми мы станем. Вспомните, как мы учим языки: малыши легко схватывают новый язык и довольно свободно говорят на нем всю жизнь; но учить новый язык после двенадцати лет – нелегкая для большинства из нас задача.

Когда мы учимся говорить, мы учим также язык эмоций. Практически все наши знания о себе, об отношениях с окружающими людьми и о мире формируются в эти ранние годы.

К сожалению, мы созданы для выживания, а не для счастья. Мозгу безразлично, что ваша зависимость от социальных сетей превращает вас в зомби или что ваша неспособность мотивировать себя мешает вам преуспеть на работе. Мозг просто хочет защитить вас от того, что он считает потенциально опасным.

А когда мы узнаём, что опасно для нашего выживания? В детстве.

Повзрослев, вы можете прокормить себя и позаботиться о себе, но в детстве это невозможно. Нас, людей, это касается в большей степени, чем каких-либо других животных, поскольку человеческие младенцы совершенно беспомощны. В первые два года жизни наше выживание целиком и полностью зависит от других людей: мы нуждаемся, чтобы нас кормили, брали на ручки и не давали нам упасть с кровати.

Чтобы младенец выжил, ему нужна постоянная связь с родителями. Ему нужна любовь.

Именно поэтому в детстве мы крайне чувствительны ко всему, что укрепляет или ослабляет наши отношения. Когда родителя нет рядом, или он кричит на нас, или находится в состоянии сильного стресса, это посылает сигналы страха в наш мозг. Страх подсказывает нам: что-то не так, и, будучи детьми, мы пытаемся сделать все возможное, чтобы исправить ситуацию и порадовать родителей. Они нужны нам, чтобы выжить, а для этого нужно, чтобы они любили нас. Все, что, как нам кажется, усиливает их любовь к нам, активируется и наращивается, а все, что, как нам кажется, мешает им любить нас, – подавляется.

Даже если ваши родители были эмоционально развиты и не осуждали вас, вы наверняка неосознанно усвоили из поведения окружающих, что считается социально приемлемым. Муж-

чины не должны плакать; женщины не должны быть напористыми; следует быть уверенными, но не гордыми, счастливыми, но не высокомерными. Эти принципы заложены в нашей культуре и значительно варьируются в зависимости от национальности, класса и страны. От общества мы получаем бесконечный поток информации о том, кем мы *должны* быть, как мы *должны* поступать, что мы *должны* думать. Возьмем хотя бы информацию о наших чувствах: «мысли позитивно», «не хмурься», «возьми себя в руки», «займись делом», «не унывай», «не будь слабаком», «большие мальчики не плачут», «сохраняй спокойствие, так держать». Так что на вас влияет не только семья, но и общество в целом, ваша культура, раса, класс, религия, нейротипичность и так далее. С возрастом весь этот опыт взаимодействия с миром воздействует на наши отношения с другими людьми и с самими собой.

Любые чувства, модели поведения и черты личности, вызвавшие негативную ответную реакцию, уходят в бессознательное, и мы даже не подозреваем об их существовании.

Вот почему все плохое, что происходит с вами в детстве, оказывает значительное воздействие на вас даже во взрослом возрасте. Неблагоприятный детский опыт – основной показатель проблем, связанных с ментальным и физическим здоровьем, – от тревожности до заболеваний сердца. Чем тяжелее нам было в детстве, тем больше мы будем страдать.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЙ ДЕТСКИЙ ОПЫТ

> «Исследование неблагоприятного детского опыта (НДО)»[2] показало, что пациенты, пережившие четыре и больше видов неблагоприятных событий в детстве, чаще страдают от ишемической болезни сердца, рака, инсульта, хронического бронхита, эмфиземы, диабета и гепатита. Обширные исследования демонстрируют, что НДО также повышает риск психических заболеваний и что каждый третий случай связан именно с НДО.
>
> Результаты настолько шокируют, что жестокое обращение с детьми считается одной из самых серьезных проблем здравоохранения в Соединенных Штатах, а решение проблемы детского абьюза уменьшило бы показатели депрессии более чем наполовину, алкоголизма – на две трети, самоубийств, серьезного злоупотребления наркотиками и домашнего насилия – на три четверти[3].

У вас было замечательное детство?

Вполне возможно, оно все равно оказало на вас влияние. Позвольте пояснить. Каждый из нас больше или меньше разочаровывался в своих родителях, и это в той или иной степени причинило нам вред. Даже люди с самыми эмоционально чуткими, заботливыми и уравновешенными родителями пережили негативные моменты и до сих пор ощущают их влияние.

Ниже перечислены факторы, которые не считаются травмой, но все же воздействуют на ребенка:

- рождение младшего брата или сестры и частичная потеря родительского внимания;
- мама много работает;
- папа не говорит о своих чувствах;
- вас дразнят в классе;

---

[2] Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P. and Marks, J. S. (1998). 'Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study', American Journal of Preventive Medicine, 14(4), 245–258.

[3] Van der Kolk, B. A. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma (New York: Viking). Издана на русском: Ван дер Колк Б. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. – Москва: Бомбора: Эксмо, 2020.

- учеба в школе-интернате и разлука с семьей;
- вас игнорируют / не общаются с вами в наказание;
- побуждают всегда радоваться, не разрешают грустить;
- высокие ожидания или требование блестящих результатов в школе;
- вы проживаете в опасном районе, где царит насилие;
- вы растете в культуре, которая отличается от культуры окружающих вас людей;
- вы часто переезжаете.

Если вы испытали что-либо из этого в детстве, вам, вероятно, будет странно или страшно думать о том, что ваше воспитание негативно на вас повлияло. Возможно, вы не поверите мне и сразу приметесь убеждать, какие замечательные родители у вас были (нисколько не сомневаюсь в этом). Нам кажется, что у нас было хорошее детство, и нам сложно поверить, что оно было иным, но слово «хорошее» не отражает всего спектра чувств. Бывает, что все хорошо, но иногда жить все равно тяжело. Мы можем любить людей и все равно обижаться на них. Чем больше оттенков чувств мы признаём и принимаем, тем проще нам понять себя и почувствовать целостной личностью.

Есть два вида травмы: травма с маленькой буквы «т» и Травма с большой буквы «Т». Травмы с большой буквы «Т», как правило, опасны для жизни или по-настоящему страшны: например, это может быть физическое или сексуальное насилие. Травмы с маленькой буквы «т» не такие жуткие, но все равно причиняют боль. Они могут отнять у ребенка ощущение защищенности и, следовательно, стать для него травмирующим опытом.

Травмой считается все, что лишает вас чувства защищенности как во внутреннем, так и во внешнем мире. Это эмоциональная и физическая реакция на стресс. Другими словами, когда происходит что-то плохое, мы перестаем чувствовать себя в безопасности. На греческом языке слово «травма» означает рану, то есть травма – это не само событие, а то, как мы воспринимаем его и как оно откладывается в нашей психике. Значит, два ребенка могут пережить совершенно идентичный опыт, но (в зависимости от их чувствительности, генов, поддержки семьи, культуры) один будет травмирован, а другой – практически нет.

Путь исцеления для тех, кто пережил серьезный абьюз и травму, несомненно, намного сложнее и мучительнее, чем для всех остальных, но это спектр, и каждый находит в нем свое место. Плохим было ваше детство или хорошим, неважно: оно все равно оказало на вас позитивное и негативное влияние и до сих пор воздействует, хотя вы давно уже выросли. Самопознание и понимание этих механизмов очень полезны.

Нелегко размышлять о своем детстве и рассказывать о нем. Я вас понимаю; мне понадобился целый год терапии, прежде чем я признала, что мои родители были далеки от совершенства (и я до сих пор иногда отрицаю это). Нам стыдно критиковать родителей; они так много сделали для нас – нельзя жаловаться или обвинять их. Вопреки тому, что вы, вероятно, слышали о терапевтах, я не собираюсь обвинять ваших родителей. Они старались как могли. Однако если не разобраться, были ли они хорошими или плохими родителями, то вы не сможете проанализировать ситуацию и понять себя и не узнаете ничего нового о себе и мире.

Предлагаю отказаться от обвинений и проявить любопытство.

Упражнение

Представьте себя в детстве – в любом возрасте. Каким ребенком вы были? Вы помните какие-либо трудности? Например, не самые страшные – смерть любимой собаки или переход в новую школу. Встаньте на место этого ребенка и подумайте, что вы тогда чувствовали.

А ваши отношения с другими людьми? У вас возникали трудности в этой сфере? Даже если вы были абсолютно счастливым ребенком с любящими родителями, были ли в ваших отношениях с семьей не совсем идеальные моменты? Невозможно быть счастливым постоянно; совершенно естественно испытывать самые разные неприятные чувства. Каково было тому маленькому ребенку?

Если вам тяжело ответить на эти вопросы, попробуйте вернуться к своим самым ранним воспоминаниям. Что происходило в вашей семье в то время? Как это характеризует ваше детство в целом?

Задавая себе эти вопросы, вы сможете собрать по крупицам то, что спрятано глубоко в вашем бессознательном. Не обвиняя и не осуждая ваших родителей, вы сможете осмыслить опыт и привязанности, сформировавшие вашу личность.

Вернемся к Альве…

С Альвой у нас долгое время ничего не получается. Она часто уходит в себя, и рядом с ней мне кажется, что я вообще не существую, словно она живет в стеклянной шкатулке, куда мне нет доступа. Я стараюсь пробиться к ней, проявить эмпатию и понять ее чувства, но она по большей части апатична, и я невольно поддаюсь ее настроению. Все мои попытки наладить связь лишь вынуждают ее закрыться еще больше.

Тогда я начинаю задавать Альве те же вопросы, которые задала вам, чтобы понять, когда она научилась отгораживаться и от чего конкретно она отгораживается. По мере того как она рассказывает о своем детстве – монотонным, отстраненным голосом, – у меня складывается более полное понимание причин ее отчужденности. Она рассказывает, что у ее папы бывали срывы. Я прошу привести пример, чтобы проверить, сможет ли она вспомнить, что она чувствовала в те моменты, и чтобы она прочувствовала те эмоции, которые она скрывает от меня – и от себя.

Шестилетняя Альва играет в футбол во дворе, бьет мячом по стене дома. *Бах. Бах.* Папа сидит за кухонным столом, стараясь сосредоточиться на работе. *Бах.* Он бросает взгляд в окно и перечитывает предложение. *Бах.* У него напрягаются челюсти. *Бах*. Ну все! Папа срывается. Он выбегает в сад. «Хватит! Прекрати сейчас же. Тебе обязательно бесить меня, да?!» Альва замирает в страхе, потрясенная. Она стискивает зубы. Она ведь просто играла; она не сделала ничего плохого. Она смотрит на папу, собираясь накричать на него в ответ, но он такой большой, раскрасневшийся и сердитый. У нее дрожат губы. Она первый раз видит папу таким; обычно он добрый и улыбчивый. Ее охватывает паника. А вдруг он продолжит кричать? А вдруг он подумает, что она плохая, и разлюбит ее? Напуганная, она хочет только одного: чтобы крики прекратились, поэтому она извиняется, оставляет мяч и заходит в дом, чтобы поиграть в компьютерные игры.

Это не значит, что Альва не чувствовала злость и обиду из-за того, что ее отругали за невинную игру. Просто в тот момент она решила, что небезопасно показывать свои чувства, иначе папа может разозлиться еще больше и разлюбить ее, а это, как вы помните, самый большой детский страх. Так что гнев и обида были вытеснены. И направлены против себя.

Такое часто происходило, когда Альва была ребенком. После нескольких случаев она настолько привыкла подавлять свой гнев, что перестала обращать на него внимание. Это не значит, что гнев исчез: он был вытеснен в бессознательное.

Когда она зашла в дом, чтобы поиграть за компьютером, она почувствовала, что ей стало легче. Она была все еще расстроена и сердита, но игра стимулировала гормоны удовольствия, которые принесли временную радость. В следующий раз, когда папа кричит на Альву и она слишком напугана, чтобы накричать в ответ, она снова идет играть в компьютерные игры, чтобы подавить чересчур сильные чувства.

Когда она выросла, ее гнев и страх были уже полностью подавлены. По сути, она считает себя одной из тех, кто вообще не злится. Но при этом она часами играет в видеоигры, зависает в телефоне, а также смотрит порно и мастурбирует. Она почти постоянно испытывает апатию и отрешенность, не понимая почему.

Когда она рассказывает мне все это, меня переполняет радость. Впервые я по-настоящему прониклась к ней любовью. Это важно – то, что она открылась мне, позволила видеть ее ранимость и уязвимость. Я наклоняюсь вперед, и она поднимает на меня глаза – напуганная и такая маленькая. Конечно, Альве все еще нужны видеоигры, чтобы утешить себя и сдержать неприятные чувства. Внутри живет маленькая девочка, напуганная и сердитая, которой запрещено эти чувства проявлять.

Родители учат нас, что и как чувствовать

Дети удивительно точно улавливают, как их родители справляются со своими эмоциями. Даже если не было конкретного указания, что те или иные чувства под запретом, вы наверняка заметили, что одни из них допустимы, а другие нет.

Возможно, вы научились подавлять свои чувства, потому что:

• ваши родители не проявляли их или редко обсуждали эмоции;

• ваши родители всегда поощряли вас радоваться жизни и мыслить позитивно;

• ваша мама была очень тревожным человеком и легко расстраивалась; вы считали, что она слишком хрупкая, и не хотели ее расстраивать еще больше;

• ваш отец очень болезненно воспринимал критику, поэтому он считал ваши истерики и вспышки гнева личным оскорблением и наказывал вас молчанием;

• в семье, кроме вас, был шумный и доминирующий младший ребенок, но вашим родителям не хватало сил на двух проблемных детей, и вы быстро поняли, что, если улыбаться и вести себя тихо, вы получите больше любви и внимания;

• случилось что-то плохое, но никто это никогда не обсуждал, будто ничего и не было;

• вам пришлось заботиться о младших братьях и сестрах, хотя вы сами были еще ребенком;

• вас обижали в школе, а дома учили, что надо «взять себя в руки», надо быть сильным, иначе все подумают, что вы слабак.

В подобных ситуациях мы со временем учимся тому, что наши естественные чувства печали, гнева, зависти и ненависти мешают нам получать любовь. Хотя совершенно нормально раздражаться и обижаться на родителей, не всегда безопасно проявлять эти чувства, поскольку любовь и внимание взрослых нужны нам, чтобы выжить.

Так и возникают проблемы с психическим здоровьем. Убеждения, накопленные в нашем бессознательном, родились в детстве, когда мы стали исследовать мир. Мы выработали их под влиянием факторов, обеспечивавших нам безопасность в юном возрасте. Допустим, мы заметили, что, когда мы плачем, взрослые злятся и велят нам прекратить, поэтому мы сделали вывод, что плач – рискованное занятие. Или над нами посмеялись, когда мы выступили с презентацией в школе, и мы уяснили для себя, что публичные выступления небезопасны, поскольку нас могут отвергнуть и унизить. Возможно, наши родители не умели обсуждать чувства, поэтому они закрывались, когда мы пытались рассказать о том, что мы чувствуем, и это нас напугало. Вполне вероятно, что вы не осознаете этого, и вам просто не по себе, когда нужно делать презентацию на работе или кто-то хочет обсудить с вами свои чувства.

Все эти уроки о том, что безопасно, а что нет, совершенно неосознанно с нашей стороны порождают ограниченные убеждения, которые накапливаются в нашем бессознательном и играют роль компаса во взрослой жизни. Мы считаем себя недостаточно компетентными

и упускаем возможность получить новую работу. Мы не верим, что достойны любви, и отталкиваем людей, которые хорошо относятся к нам, а вместо них выбираем тех, кто относится к нам плохо. Или мы убеждены, что опасно вызывать гнев окружающих, и делаем все возможное, чтобы никого не злить.

ВНУТРЕННИЙ САБОТАЖНИК

Самосаботаж часто исходит от внутреннего критика, который есть у каждого из нас. Убеждения внутреннего критика, как правило, формируются из негативных суждений других людей и общества. Психоаналитик Рональд Фэйрбейрн называл его «внутренним саботажником»[4].

Саботажник защищает нас от посрамления и отвержения. Изначально он был нашим защитником, необходимым для выживания в опасных ситуациях в детстве, но теперь, когда мы повзрослели, саботажник причиняет больше вреда, чем пользы, поскольку никакой опасности больше нет.

Саботажник раз за разом напоминает нам обо всех наших ошибках, о катастрофах, которые ждут нас в будущем, избегает определенных ситуаций, разрушает отношения и возможности. Он не стремится специально сделать нас несчастными. Он старается уберечь нас от проблем, с которыми мы сталкивались раньше. Но если в детстве он обеспечивал нам безопасность, то теперь становится причиной наших страданий и бездействия.

Самосаботаж – признак того, что в вашем бессознательном идут какие-то нехорошие процессы, которые влияют на ваше поведение. Вместо того чтобы обвинять себя, постарайтесь проявить любопытство и выяснить, что происходит.

ДРУГИЕ ПРИМЕРЫ САМОСАБОТАЖА

Что происходит: вы очень хотите попробовать новый режим тренировок, но еще ни разу не дошли до спортзала.

Возможное объяснение: в глубине души вы не верите, что имеете право заботиться о себе. Или вам не нравится чувствовать дискомфорт, или вы боитесь, что у вас не получится, поэтому даже не пытаетесь.

Что происходит: вы говорите, что хотите быть более открытым, но уклоняетесь от всех эмоциональных разговоров.

Возможное объяснение: вы чудовищно боитесь уязвимости.

Что происходит: вы говорите, что недовольны работой, но находите массу причин, чтобы не увольняться, и упускаете все возможности найти новую работу.

Возможное объяснение: счастье или достижение желаемого внушают вам страх, поскольку вы легко можете потерять то, о чем мечтали. Намного безопаснее идти знакомой, проторенной дорогой, даже если вы несчастны, чем рискнуть и попробовать что-то новое и неизведанное.

[4] Fairbairn, W. R. D. (1944). 'Endopsychic structure considered in terms of object-relationships', The International Journal of Psychoanalysis 25, 70–93.

Вместо того чтобы воспринимать внутреннего саботажника как причину своих страданий, постарайтесь взглянуть на него как на помощника. Просто у него извращенное понимание того, что значит помогать.

Упражнение

Подумайте, какие чувства вы не испытываете: допустим, вы никогда не злитесь или уже много лет не плакали. Как относились к этим чувствам в вашей семье? Люди, воспитывавшие вас, проявляли свои чувства?

Теперь подумайте, какие чувства вам совершенно незнакомы. Их проявляли в вашей семье? Какую реакцию вы бы получили, если бы проявили это чувство? Были какие-либо последствия, например кто-то из членов семьи расстраивался или советовал вам настроиться на более позитивный лад?

Почему нельзя держать все в себе

Если мы избегаем думать и говорить о том, что с нами произошло, мы оказываемся в тупиковой ситуации. Один мой друг сказал об этом так: представьте, что вы взяли охапку грязной, мокрой одежды и засунули ее в шкаф, потому что не хотите с ней разбираться. В каком-то смысле проблема решена, потому что вы не видите этой грязной одежды, но она гниет в шкафу, покрывается плесенью и воняет, и зловоние пропитывает все вокруг. Точно так же ваши неосмысленные чувства отравляют вам жизнь. Возможно, вам совсем не хочется доставать их из шкафа и мыть – вам больно и тяжело заниматься этим, – но в конечном счете вам нужно навести порядок, иначе проблема усугубится.

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.