

18+

ВДОХНОВЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА

мастера
для каждого



**Алена Зыкова
Ольга Кулешова
Диана Шабуневич
Юлия Конончук
Полина Саленкова
Наталья Хортова
Елена Кузнецова
Светлана Косяк**

Вдохновение и поддержка. Мастера для каждого

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71615245
ISBN 9785006540248*

Аннотация

«Вдохновение и поддержка: Вспомогающие практики для каждого» – это книга-путеводитель, которая помогает преодолевать трудности, принимать осознанные решения и находить внутренний ресурс для уверенного движения вперёд. В книге собраны реальные истории экспертов, раскрывающие эффективные подходы к улучшению качества жизни. Читайте, чтобы вдохновиться, найти ответы и узнать, какие применить

практики в своей жизни. Эта книга станет вашим проводником к личным и профессиональным трансформациям.

Содержание

Введение	6
Юлия Конончук	9
Ольга Кулешова	26
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Вдохновение и поддержка Мастера для каждого

Авторы: Конончук Юлия, Кулешова Ольга, Зыкова Алена, Косяк Светлана, Шабуневич Диана, Саленкова Полина, Хортова Наталья, Кузнецова Елена

Дизайнер обложки Алена Данилова

Шеф редактор Наталья Никоварж

Литературный агент Эмиль Ахундов

© Юлия Конончук, 2025

© Ольга Кулешова, 2025

© Алена Зыкова, 2025

© Светлана Косяк, 2025

© Диана Шабуневич, 2025

© Полина Саленкова, 2025

© Наталья Хортова, 2025

© Елена Кузнецова, 2025

ISBN 978-5-0065-4024-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Наталья Никоварж и литературное агентство Эмиля Ахундова представляют новую книгу, которая затрагивает одну из самых мистических и непонятных тем, актуальную для каждого из нас. Тема эта касается помощи и поддержки, которую мы получаем, когда не знаем, что делать, когда сталкиваемся с трудностями и ситуациями, из которых не видно правильного выхода.

Все мы когда-то испытывали затруднения и нуждались в поддержке. Но как именно эта помощь оказывается? Кто является нашими наставниками и советчиками в такие моменты? И, более важно, как можно эффективно оказывать помощь другим, особенно когда они сталкиваются с проблемами, которые кажутся неразрешимыми?

Эти вопросы всегда были сложными и требовали глубокого понимания человеческой природы и взаимоотношений. Самостоятельно найти ответы на них практически невозможно, потому что каждая ситуация уникальна, и подходы к помощи должны быть гибкими и индивидуальными.

Поэтому Наталья Никоварж и литературное агентство Эмиля Ахундова решили обратиться к признанным экспер-

там в этой области. В книге «Вдохновение и поддержка: мастера для каждого» собраны лучшие практики и стратегии от ведущих специалистов, которые делятся своим опытом и знаниями о том, как правильно и эффективно оказывать помощь.

Эта книга не только помогает понять, кто и как может поддерживать нас в трудные времена, но и предлагает практические советы и инструменты для того, чтобы мы могли стать лучше в помощи другим. Она предназначена для всех, кто хочет стать более эффективным наставником, советчиком или просто хорошим другом, который может поддержать в нужный момент.

В «Вдохновение и поддержка: мастера для каждого» вы найдете глубокие анализы различных ситуаций, реальные истории успеха и неудач, а также наставления от экспертов, которые помогут вам лучше понять, как оказывать помощь правильно и эффективно.

Так что, если вы когда-либо задавались вопросом, как помочь другу, коллеге или близкому человеку в трудной ситуации, эта книга станет вашим надежным путеводителем. Она откроет новые горизонты в понимании человеческих взаимоотношений и поможет вам стать более компетентным и эффективным в оказании помощи.

Наталья Никоварж и литературное агентство Эмиля Ахундова гордятся тем, что представляют эту книгу миру, зная, что она может изменить жизни многих людей к лучшему. Ведь вдохновение и поддержка действительно могут стать теми ключами, которые откроют двери к решению даже самых сложных проблем.

Юлия Конончук



Путешествие к себе или человек рядом

Юлия Конончук – коуч, психолог, расстановщик с опытом более 5 лет.

– Эксперт на ТВ (ТНТ, Беларусь 1, Беларусь 2, ОНТ, СТВ).

– Спикер конференций, есть опыт выступления на 200+ человек.

– Приглашенный эксперт в онлайн-школах (MiraSchool, образовательный центр О. Цой (г. Симферополь)) и компа-

ниях (Oriflame, Mary Kay и др.).

– Автор статей и публикаций.

– Мастер духовно-целительской системы AKASHA.

Факты обо мне:

– Высшее психологическое и экономическое образование,

– Замужем, 2 детей;

– 7 лет работала в экономической сфере на хорошей должности, после 35 лет изменила свою жизнь и ушла в помогающую профессию;

– 3 года жила с семьей в Индонезии (2014—2017), очень люблю тепло.

Почему и как я пришла в помогающую профессию?

Психология мне нравилась всегда. Будучи подростком, я обожала проходить психологические тесты, смотреть передачи с психологами, читать статьи на тему мышления, познания себя и мира, мотивации, личностного роста.

Мне было 13 лет, когда в моей семье произошла ситуация, которая наложила отпечаток на всю мою жизнь. Осенью 1996 года у моей бабушки по матери Феодосии сильно заболела левая рука. Бабушка прошла долгое обследование, и диагноз врачей был неутешительным: это онкология, и необходима ампутация левой руки, пока метастазы не проникли дальше в тело.

Но моя бабушка была неумолима и категорически отказа-

лась ложиться в больницу на операцию. Она не слушала ни врачей, ни детей, ни знакомых. Бабушка без устали повторяла, что не хочет быть обузой и начинать в 67 лет жизнь заново с одной рукой. Страхи быть ненужной, одинокой, чувство бессилия и безысходности полностью управляли моей бабушкой.

Через неделю в город из деревни приехал ее супруг, мой дедушка Николай. Несколько дней ему понадобилось, чтобы бабушка почувствовала, что она не одна, что рядом есть сильная поддержка и опора. Дедушка говорил о том, что он будет рядом, что бы не случилось; он будет помогать, и вместе они обязательно со всем справятся. Так и случилось. Благодаря вовремя принятому решению и поддержке человека, которому доверяешь, моя бабушка Феодосия прожила еще 21 год!

Тогда я поняла, что какими бы сильными мы ни были, каждому из нас в сложные минуты нужен рядом другой человек. В уязвимые и стрессовые моменты мы в плену своих эмоций и не способны критически мыслить, принимать верные решения.

Когда я заканчивала школу в 2001 году, я все же не пошла обучаться помогающей профессии. На тот момент я не понимала, где я буду работать как психолог после ВУЗа, а про коучей я тогда вообще не слышала. Поэтому я выбрала экономику: математика была одним из любимых предметов в школе, я «дружила» с цифрами.

После окончания магистратуры на экономическом факультете я 7 лет работала экономистом. Со временем я столкнулась с тем, что работа перестала приносить моральное удовлетворение. Мне казалось, что жизнь проходит мимо меня: я не живу, а просто существую. С каждым днем я все больше чувствовала себя нереализованной и не на своем месте. Я не видела, чтобы мои знания, навыки и способности приносили пользу людям, а для меня это очень важно. Все свое свободное время я продолжала изучать психологию. Затем я ушла в декрет, уверенная в том, что это лучшее время, чтобы понять и увидеть, куда мне двигаться дальше.

В 2018 году, чтобы разобраться в себе и своей жизни – где и в чем я буду максимально полезна людям, я обратилась к коучу как клиент. Казалось бы, ничего сверхъестественного не происходило на сессиях, но я выходила после сессии с чувством облегчения. Вместо хаоса в голове был ясный и четкий план дальнейших действий, вместо внутренней суевы и напряжения – спокойствие! Мне так понравились наши сессии со специалистом, мое новое состояние, мысли о себе, что я решила самой обучиться коучингу. А так как знаниями с детства я привыкла делиться, то от теории быстро перешла к практике со своими друзьями и знакомыми, подписчиками. Вот тогда я почувствовала и поняла – я на своем месте! Мои природные качества: внимательность, открытость, эмпатия, умение видеть в людях самое лучшее, несмотря на внешний вид и поведение, раскрылись в полную

силу в этой профессии.

Что же все-таки дает коучинг?

«Когда вам покажется, что цель недостижима, не измените цель – изменяйте свой план действий», – писал Конфуций.

Если у человека нет целей, то у него нет направления для движения вперед. Представьте, что вы сели в машину, включили навигатор, но не задали конечный пункт маршрута. Куда вас навигатор поведет? Так и в жизни, без понимания своих целей легко можно потеряться и двигаться не в ту сторону, куда бы вам хотелось. И как результат – чувство неудовлетворенности и разочарование в себе и в жизни.

Весь смысл работы с коучем – найти внутри себя ответы на волнующие вопросы, раскрыть свой потенциал и увидеть ресурсы, пути для достижения желаемой цели (например, клиент хочет разобраться со своими желаниями, увеличить доход, перестать себя обесценивать и идти на поводу своих эмоций, найти баланс между семьей, отдыхом и работой).

Наше счастье, гармония, ресурсы находятся внутри нас. На этой идее и строится философия коучинга.

Коуч не дает готовых решений или советов, но задает очень точные вопросы, которые быстро помогают найти собственные ответы. Сила коучинговых вопросов и состоит

в том, что они вносят ясность, открывают новые горизонты, выявляют мотивацию, помогают увидеть следующий шаг и активировать дремлющий потенциал.

В процессе работы с коучем клиент учится реально оценивать свои ресурсы и начинает понимать, как их можно использовать наиболее эффективно. Фокус внимания смещается на свои истинные желания и потребности, вместо того чтобы следовать за навязанными социумом стереотипами. В доверительной, открытой и безоценочной среде при поддержке коуча клиент учится работать над своей дисциплиной, распоряжаться своим временем, энергией и активами.

Когда клиент находит внутри себя ответы на вопросы: «Каким мне надо стать, чтобы прийти к желаемой жизни? Что изменить в своем мышлении, поведении, состоянии?» и начинает интегрировать эти новые состояния и знания в реальность, тогда и происходят изменения в его жизни. Постепенно через действия клиент приходит к своему желаемому «Я» и желаемому будущему.

Тут мне вспоминается анекдот на тему:

Однажды клиент спросил у коуча:

– Долго ли ждать перемен к лучшему?

– Если ждать, то долго! – ответил коуч.

Т.е. действия все равно делать придется, как бы не хотелось порой, чтобы все само собой разрешилось: и доход вырос, и отношения наладились, и все страхи ушли.

В течение всей своей жизни мы учимся чему-то ново-

му, приобретаем опыт и знания, которые обогащают нашу жизнь. Коучинг – это новая форма обучения, развития и переосмысления своего жизненного опыта и своих установок.

Почему я не остановилась только на коучинге?

Целостным человек становится, когда его разум, тело, чувства, дух и душа взаимосвязаны. Поэтому для себя я решила, что фундаментальное обучение психологии, расстановкам и энергопрактикам позволят мне работать более эффективно, сразу на всех уровнях с клиентом.

Со временем ко мне стали приходить клиенты с запросами не только про действия, но и про чувства, внутренние тревоги и страхи, с прошлым травматичным опытом, который не отпускал. Когда, зная, что делать, клиенты все равно не делали нужные действия, т.е. была пропасть между «знать» и «делать», ведь понимание не равно решению ситуации.

Я увидела, что интегративный подход, основанный на синтезе различных методов и инструментов, отлично работает. Сначала мы разбираемся с настоящим и прошлым клиента: с его внутренними ограничениями, убеждениями, потребностями и дефицитами, меняем состояние и освобождающуюся энергию направляем на достижение желаемых целей.

Запросов, с которыми приходят в терапию, очень мно-

го. Самые частые из них – проблемы во взаимоотношениях, с управлением эмоциями и стрессом, низкая самооценка и чувство неполноценности, повышенная раздражительность, эмоциональное выгорание, потери близких, травмы и посттравматические стрессовые расстройства, зависимости и привычки.

С каким бы запросом клиент не пришел ко мне в работу, его проблема – это результат того, как клиент привык обычно думать и поступать. Чтобы был другой результат, нужно учиться слышать себя и другого, и, как следствие, делать что-то по-новому.

Американский психотерапевт Карл Витакер писал: «Благодаря тому, что рискнул показать себя кому-то, становится легче показать себя самому себе».

Результаты терапии обычно выходят далеко за рамки конкретного запроса, с которым обращался клиент. Клиент получает возможность установить контакт с «потерянной частью себя», с травматическим опытом, который был вытеснен, и со своими ресурсами.

В результате клиент не только замечает новую сторону себя, но и интегрирует ее. Это приводит к следующим изменениям:

– Построение адекватных психологических границ. Терапия дает возможность «отстроить» психологические границы. С одной стороны, это про способность не нарушать психологические границы других; с другой – это обретение спо-

способности отстаивать целостность своего психологического пространства.

– Эмоциональная стабильность. В процессе терапии клиенты встречаются со своими эмоциями и чувствами. При этом развивается их способность выдерживать эмоциональные нагрузки.

– Ощущение собственной ценности и уверенность в себе, когда клиент принимает себя таким, какой он есть. Психотерапия создает условия, где клиент принимается безусловно.

– Познание себя. Обращаясь глубоко внутрь себя, клиент может ответить на такие вопросы, как «Кто я?», «Какой я?», «Чего на самом деле я хочу?».

– Снижение внутреннего напряжения (тревожности, агрессивности, депрессивности).

– Возможность выстраивать глубокие и искренние отношения.

– Терапия помогает отделить прошлое от настоящего.

Примеры из моей практики

Летом 2024 года ко мне в работу пришла мастер по маникюру и педикюру Ирина С. – 38 лет, замужем второй раз, 2 дочери от первого брака – 11 и 15 лет, живет в маленьком городе в Беларуси.

Ирина пришла ко мне с запросом на реализацию. Она хотела поднять стоимость своих услуг и не снизить при этом

доход. Ей нужно было понять, как совмещать семью и работу, ведь ей часто приходилось работать по вечерам и в выходные, из-за чего накатывало чувство вины, и в голове вертелись мысли, что «я плохая мать, жена, хозяйка», так как не уделяла достаточно времени своей семье и быту.

При исследовании на сессиях заявленного запроса оказалось, что у Ирины также была фоновая тревога за здоровье детей, постоянный контроль их жизни, не было уверенности в себе и внутреннего чувства безопасности. Была злость на себя за то, что она старалась угодить всем – быть удобной для родителей, детей, клиентов. Уже начались проблемы с суставами и спиной из-за неверного распределения нагрузки на тело.

За 3 месяца работы на сессиях с Ириной мы:

- Увидели, какие родовые сценарии мешают клиентке в ее реализации, и изменили убеждение о себе как личности;

- Нашли травматичные ситуации, где было потеряно доверие к родителям, где нарушилась семейная иерархия. На сессии восстановили иерархию и вернули Ирину на место дочери для своих родителей;

- Много работали с токсичной виной и стыдом перед детьми и родителями, меняли привычку обесценивать себя во всем и не признавать свои достижения. В итоге Ирина разрешила себе хотеть большего;

- Нашли личный опыт, из которого развилось чувство ненужности, и переписали глубинное убеждение «Я никому

не нужна»;

– Нашли бессознательную стратегию клиентки убеждать/прятаться, когда нужно заявлять о себе и своих желаниях;

– Увидели самые истинные и скрытые желания, о которых клиентка даже не думала или не признавала, что этого хочет. Реализация некоторых желаний сразу дала много энергии Ирине;

– Заменяли чувство неполноценности и неуверенности на свободу, решительность и легкость в теле – состояние открытости, когда хочется «порхать как бабочка», творить, любить.

Как изменилась жизнь Ирины после нашей работы:

– Она подняла стоимость своих услуг, доход не пострадал, а наоборот, вырос. Стала отказывать тем клиентам, с которыми сложно работать, перестала работать в неудобное для себя время (выходные и часть вечеров), появилось больше времени на себя и семью;

– При принятии решений в работе и семье Ирина стала опираться на свои цели и желания, стала учиться быть максимально бережной к себе;

– Четко обозначила свои границы с детьми. Перестала во всем идти на поводу у детей, чтобы быть «хорошей» мамой, стала твердо обозначать свое мнение, оставляя право принимать ответственные решения за собой, ввела новые правила, которые помогли легче и быстрее договариваться

с детьми;

– Тревожность ушла, стало легче воспринимать заботы о семье и детях. Суставы стали меньше болеть, ушла боль в спине, вернулись долгие прогулки. В теле появилось больше легкости;

– Завела собаку! Жизнь заиграла новыми красками, когда в доме появился маленький пушистый питомец. А ведь так долго Ирина запрещала себе даже думать об этом, а в одной из наших сессий она ярко увидела и почувствовала, что сейчас самое лучшее время для этого.

Также хочу рассказать про еще одну свою клиентку, с которой мы начали работать осенью 2023 года. Марине В. было 35 лет, она стилист из Минска, мама подростка-сына, в разводе. Такого огромного сопротивления к терапии я давно не встречала. С первой минуты общения Марина твердила, что не верит коучам и психологам и что с их помощью нельзя как-то изменить жизнь. Я предложила ей поработать, раз все-таки она пришла, без каких-то завышенных ожиданий отправиться в путешествие внутрь себя.

Запрос Марины звучал как у большинства клиентов: не хватает денег, неудовлетворенность от своей работы, натянутые отношения с сыном-подростком. Марине очень хотелось самой выбирать, с кем работать, а не соглашаться на любые проекты. Несколько лет она не была в полноценном отпуске.

В процессе общения с Мариной мы прояснили, что у нее

уже много экспертности в своей профессии, но из-за сильного внутреннего критика стоимость услуг у нее ниже средней по рынку в ее нише. Марина привыкла сравнивать себя с топами на рынке, из-за этого чувствовала себя недостаточно компетентной и боялась проявляться. У Марины было много претензий к себе и миру, к бывшему мужу, который перестал общаться с сыном.

Что мы делали и как изменилась жизнь Марины после 5 месяцев терапии?

Благодаря работе с детским травмирующим опытом, Марина стала более уверенной в себе и в завтрашнем дне. Она сама направила коммерческое предложение о сотрудничестве с несколькими крупными брендами одежды и получила согласие.

Марина увидела, что часто впадала в позицию жертвы, не принимала свою силу, таланты и способности, поэтому мы уделили время на работу с принятием себя, отслеживанием и изменением негативных убеждений о себе.

В процессе терапии она узнавала себя разную. Мы возвращали ей ощущение самооценности, искали опоры внутри нее самой, она стала больше себе доверять. Марина поняла, что ее ценность не определяется внешними данными, ее детством или образованием.

Марина увидела, что сама влияет на многие события и решения в своей жизни.

Благодаря терапии у Марины значительно повысилось качество жизни:

– Стала налаживать контакт с телом – баня, танцы и вокал прочно вошли в ее жизнь, ощущение неопределенности и безвыходности сменилось на желание жить и пробовать новое;

– В 2 раза повысила стоимость своих услуг, число клиентов только выросло;

– Закончила ремонт в новой квартире, где стала встречать красивые закаты на 22 этаже;

– Начала без претензий разговаривать с бывшим мужем, перестала быть в роли мамы для него, впервые за долгое время он стал общаться с сыном;

– Взяла себе личного ассистента, хотя раньше боялась даже взглянуть в эту сторону. Появилось больше свободного времени: на совместный отдых с сыном на море, на встречи с подругами и близкими людьми, на заботу о себе, на хобби. Отношения с сыном стали теплее и доверительнее;

– Стала активно посещать мероприятия, выставки, презентации, где уверенно рассказывает про себя и свои услуги, несколько раз снималась на ТВ как приглашенный эксперт.

Когда клиенты обращаются ко мне?

Уровень тревожности людей сейчас постоянно растет. На это влияет быстрый темп и постоянные изменения как в мире, так и в нашей жизни. В таких условиях остается мало

времени на то, чтобы обдумать происходящее и справиться с плохими новостями, при этом новая информация поступает непрерывно, в том числе из социальных сетей. Чтобы эффективно перерабатывать эмоциональный опыт и оставаться устойчивым, нужно иметь пространство, где можно остановиться, замедлиться и разобраться со своими мыслями, чувствами и действиями.

Ко мне приходят, когда хотят разобраться со следующими вопросами:

- Страх проявляться как в реальной жизни, так и онлайн: страшно, стыдно и волнительно говорить о себе и своих услугах, выступать публично перед людьми;

- Чувство нереализованности, постоянное раздражение и напряжение;

- Сложно определиться и сделать выбор;

- Неуверенность и проблемы с самооценкой, лень и прокрастинация;

- Финансовый потолок, долги и кредиты;

- Страшно что-то менять (работу, страну);

- Вопросы с личными границами, сложно говорить «нет» или отказывать;

- Непонимание, как совмещать работу, семью, отдых в режиме многозадачности, как выйти из состояния загнанной лошади, эмоционального выгорания;

- Сложно справляться с эмоциями (злость, стыд, вина, гнев), потерями.

Доверить свои переживания и проблемы другому человеку – это непростой шаг, который требует уверенности в правильности выбора. Первое, на что стоит обратить внимание – это образование и квалификация специалиста. Убедитесь, что у выбранного вами специалиста есть соответствующее образование и сертификаты. Это подтверждает его компетентность. Для меня наличие базового психологического образования (или переподготовки) для психолога или коуча – обязательное условие.

Еще 2 важных критерия при выборе: это опыт в профессии и личная работа со специалистами. Хороший практикующий специалист обязательно сам работает с помогающими практиками и принимает участие в супервизиях, чтобы не вносить в работу с клиентом личные ограничения, убеждения, страхи.

Очень важно, чтобы специалист отзывался вам по своей энергии, харизме, скорости, ведь личное восприятие человека играет огромную роль. Важно чувствовать себя комфортно и безопасно во время сессий. Первая встреча может стать определяющей: прислушивайтесь к своим ощущениям.

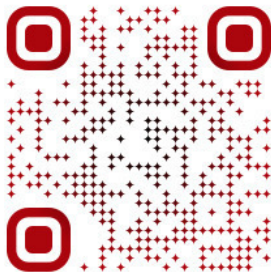
Выбор своего специалиста – это не просто поиск профессионала, это поиск человека, которому вы сможете доверять в своих самых уязвимых вопросах. Отзывы и рекомендации – это бесспорно важно, но не главное, так как все очень индивидуально. Кому-то нужно выговориться или получить поддержку, а кому-то нужен четкий план действий.

Если вы понимаете и чувствуете, что сами не можете справиться с трудностями, проблемами (чувствами), с которыми сейчас столкнулись, и вам нужен помогающий специалист, который вас выслушает, поможет и направит, то не стесняйтесь и обращайтесь ко мне за профессиональной помощью.

По промокоду «**книга**» вы можете записаться ко мне на бесплатную ознакомительную встречу, где мы разберем вашу ситуацию и пути ее решения. Напишите для этого мне в Telegram https://t.me/kononchuk_julia или отсканируйте QR-код.

Подписывайтесь на мой Telegram-канал: https://t.me/kononchukjulia_coach, там много полезной информации.

Спасибо, что дочитали мою главу. Так много людей, которым нужна поддержка и помощь. Позаботьтесь о себе. Я рядом.



Ольга Кулешова



Меня зовут Ольга Кулешова. Я счастливый человек и я self-made.

У меня три образования, из которых два – медицинские. Третье – по гештальт-терапии, которая на текущее время является одной из самых популярных и известных разновидностей психотерапии.

С пяти лет я твердо знала, что стану врачом. Мне уже тогда хотелось помогать людям, потому что я люблю людей. К восьми годам я выучила анатомию человека. А в четырнадцать лет стала увлекаться психологией и серьезно задумываться о психологии.

малась, не пойти ли мне получать не медицинское, а психологическое образование, чтобы помогать людям не только на уровне тела, но и на уровне души. В четырнадцать лет я брала у старшей подруги, которая училась в университете, ее конспекты лекций по психологии и философии и с огромным интересом и удовольствием читала и изучала их.

Поступить и учиться я пошла все же в Медицинский университет и стала врачом. Я сильно любила медицину, была успешным и востребованным специалистом, работала с удовольствием, радостью и полной отдачей. Пациенты специально ко мне ездили из Европы и летали из США и Канады. А потом я глубоко влюбилась в психологию и гештальт-терапию. Это стало точкой трансформации и рождения нового видения общения с людьми и помощи им.

Вот тогда я поняла, что с помощью гештальт-терапии смогу помогать людям не только на уровне тела, но и на уровне души, исцеляя их внутренний мир, помогая освобождаться от ограничивающих убеждений и негативных семейных сценариев, которые сильно влияют на человека и усложняют его жизнь.

Я эксперт в теме счастливых и созависимых отношений, личных границ, самооценки и самоценности. За время работы со мной люди улучшают свои текущие отношения, нормализуют личные границы между собой, партнерами, детьми, друзьями и коллегами. Они выходят из токсичных отношений, восстанавливают эмоциональный фон, самооценку и са-

моценность, веру в себя и свое счастливое будущее. Создают новые отношения и семью, наполненную взаимным уважением, доверием, близостью, душевным теплом и нежностью. Взрачивают стабильную и устойчивую самооценку и представление о себе, благодаря чему перестают гоняться за одобрением и похвалой окружающих и перестают бояться критики. Потому что их собственное мнение о себе теперь имеет большее значение, чем мнение окружающих.

В психологии я с 2011 года.

Провела 9200+ консультаций.

Безусловно сертифицированный и аккредитованный гештальт-терапевт Московского Гештальт Института. Что значат эти замысловатые слова? Это знак качества, что мне можно доверять. Безусловная сертификация в Гештальт Институте равна красному диплому в обычном ВУЗе, а аккредитация у гештальт-терапевта – признак высокого уровня квалификации, как высшая категория у врача в медицине.

Член профессионального сообщества психологов и психотерапевтов Республики Беларусь.

В прошлом врач-стоматолог. Окончила Белорусский Государственный Медицинский Университет. Закончила Клиническую ординатуру на базе Белорусского Государственного Медицинского Университета с красным дипломом.

Практик, Мастер, Тренер НЛП международной квалификации ICTA, International Coach and Trainer Association.

Практик, Мастер, Тренер коучинга международной квалификации ИСТА. Практик, Мастер, Тренер Эннеграммы международной квалификации ИСТА. Бизнес-тренер международной квалификации ИСТА.

Прошла узкие профессиональные специализации и получила дипломы по работе:

- с зависимым и созависимым поведением;
- семейной терапии и терапии пар;
- нарциссической травме и травме отвержения;
- сексологии;
- по групповой терапии и ведению терапевтических групп. Одна из них с сертификатом и подписью самого Ирвина Ялома.

Автор проекта «Я у себя на первом месте». Участие в котором помогает людям понять, из-за чего возникают сложности в отношениях, с чем работать и куда двигаться, чтобы изменить свое настоящее и будущее. Они легко могут отличить здоровые отношения от созависимых, улучшают свои текущие отношения. Перестают находиться в состоянии «остаться или расстаться» и выходят из токсичных для себя отношений. Прекращают жить на автомате по семейным сценариям и создают собственный сценарий счастливой жизни. Они могут легко и свободно говорить «нет» другим и «да» себе без страха обидеть или стать для кого-то неудобным. Приглашенный спикер на ТВ.

Я люблю путешествовать и побывала в 29 странах. Ушла

из медицины в психотерапию на пике карьеры. Имею опыт созависимых отношений и выхода из них. Вообще не пью кофе и алкоголь. Это мой осознанный вклад в свое здоровье. Регулярно занимаюсь спортом по приложению дома. Четыре года счастлива в новых отношениях, которые построила в 38 лет после завершения 10-летних отношений. Мои клиенты – крупные блогеры, успешные IT-специалисты, врачи, молодые люди, которые только начинают взрослую жизнь. И всех их объединяет желание жить счастливо и быть в счастливых отношениях.

Человек не виноват в том, каким он стал из-за того, что происходило с ним и как к нему относились в детстве. Но ответственность человека в том, как он будет обходиться с этим багажом прошлого во взрослом возрасте: оставлять все как есть или изменять его.

Мне очень повезло с самого рождения. Я пришла в семью, где меня ждали и любили. Но мне не повезло с первого дня. Мой папа был алкоголиком, что сильно влияло на всю семью и на то, в каком психологическом фоне я росла.

Он не был алкоголиком, которого вы, вероятно, сразу себе представили, неопрятным, социально опустившимся человеком, который у магазина жадно вливал в себя дешевое пойло трясущимися руками. Нет. Мой отец был не таким.

Он был талантливым врачом-кардиохирургом. Высокий, красивый, с широкими плечами и подкачанной фигурой, харизматичный мужчина. Мастер спорта по плаванию. Чело-

век, который одним из первых в Беларуси начал заниматься мануальной терапией и ставил неходячих людей на ноги в прямом смысле этих слов. Заботливый и внимательный муж и отец. Который мог во времена тотального дефицита достать мне двухколесный велосипед «Аист», о котором я так мечтала, и удивительные, редкие игрушки: железную дорожку и летающий самолет. Который терпеливо мастерил собственными руками домик для моего хомячка. Который в восемь лет научил меня защищаться, отстаивать себя и давать сдачи мальчикам во дворе, которые пытались обижать меня и вытолкнуть с качелей.

Но этот же папа придумывал жесткие, а иногда жестокие и унижительные наказания, если я ошибалась, не слушалась или вела себя так, как он считал неправильным. Однажды на моих глазах он бил маму. Я это очень хорошо запомнила и думаю, тогда в восемь лет впервые горько и остро встрети-лась с переживанием бессилия.

А мама... Красивая женщина, добрая, позитивная, возле которой всегда вилась стайка поклонников. Тоже врач. Она любила алкоголика и была от него эмоционально зависима. Жаловалась маленькой мне, что папа ей изменяет. Зачем? Тогда я не понимала, а сейчас, как психотерапевт, не просто понимаю, но могу объяснить другим. Моя мама была взрослым, но эмоционально незрелым человеком. В связи с этим она не умела внутри себя переваривать собственные чувства и выдерживать психологическое напряжение, которое воз-

никало от этих чувств. Она не умела чувства проживать и переваривать, поэтому выделяла их на меня, маленькую девочку. Таким образом она освобождалась от своего психоэмоционального напряжения и точно совершенно не осознавала и не задумывалась, что наносит мне психологический вред и влияет на то, какой личностью я буду формироваться.

Конечно, это только одна из сторон моей мамы. Другая сторона была любящей и заботливой. Мама устраивала мне удивительные дни рождения: отдельно для детей, которых я приглашала, и отдельно для взрослых. Шила мне одежду, чтобы я была красиво одета, когда были времена дефицита, и нечего было купить, да и не на что.

Мне жаль, что иногда мне приходилось выслушивать то, что знать я не должна была. Как и присутствовать при скандалах из-за пьяного отца или наталкиваться на эмоциональную холодность то одного, то другого родителя.

Итак, я выросла, окончила университет и стала работать врачом. Кстати, я врач в четвертом поколении: мама, папа, бабушка, дедушка и даже прадедушка лечили людей и всегда стремились им помогать.

Я работала с любовью, тщательностью, увлеченностью и перфекционизмом. Пациенты обожали меня, рекомендовали своим близким, друзьям и коллегам как прекрасного стоматолога от Бога с золотыми руками.

Вы даже не можете себе представить, сколько раз за свою стоматологическую практику я слышала, что я – врач от Бога

с золотыми руками. Столько людей хотели ко мне попасть полечиться или запротезироваться, что у меня была полная запись надолго времени вперед.

Пациенты гордились и хвастались мне тем, что ряд стоматологов на осмотрах не замечали моих пломб и принимали их за родные зубы. Или, заметив, удивлялись, восхищались и спрашивали фамилию врача, который это сделал.

Но в глубине меня часто звучал настойчивый голос, который не соглашался со всеми вокруг, со скепсисом оценивал, ворчал, критиковал и повторял, что... Я недостаточно идеально подобрала цвет, а можно было бы и лучше. Недостаточно идеально восстановила анатомическую форму зуба, а можно было бы и лучше. Я недостаточно сделала то. Я недостаточно сделала это. Я недостаточная так. И недостаточная эдак. Я недо...

Думаю, сейчас многие узнали в этом себя.

Это сильно тяготило и омрачало радость от действительно красивой и качественно сделанной работы, да и ощущения себя в жизни в целом.

Вот только тогда я и не догадывалась, что этот противный голос напрямую связан с теми историями из детства, где меня критиковали, обесценивали, сравнивали с другими, стыдили, выдвигали слишком большие требования к маленькой девочке, или требовали идеально выполнять в первом классе домашние задания, которые я переписывала раз за разом до тех пор, пока папа не решит, что теперь выполнено ак-

куратно, без мазни и помарок. Эти детские эпизоды влияли на то, как я ощущала себя: неважной, ненужной, незамеченной, нелюбимой и какой-то не такой.

Конечно, в жизни у меня случались отношения. Именно случались. Строить вдумчиво и осознанно отношения я тогда не умела.

Серьезным этапом жизни стали созависимые отношения, в которых я умудрилась продержаться два года. Мне было 25 лет.

Как и у многих, все началось очень красиво и стремительно. Я влюбилась без памяти, не могла спокойно ни спать, ни работать, потому что все мои мысли постоянно обращались к этому человеку.

И какое счастье! Это было взаимно! Спустя пять недель от начала романа мы уже жили вместе. Первые сложности появились тоже в это время. Он жутко ревновал и пытался меня контролировать: сколько времени я добиралась с работы, мое общение с людьми, которые казались ему потенциально опасными соперниками и претендентами на мою симпатию. Злился, что я крашусь и эффектно одеваюсь на работу. Мол, зачем и для кого ты красишься и наряжаешься?! Ты же все равно работаешь в медицинском в халате, маске и защитном экране.

Я не расценивала это как тревожные звоночки и красные флажки. Наоборот, я даже радовалась и гордилась тем, как сильно он меня любит и боится потерять. Чем дальше, тем

отношения становились хуже, и мне в них тоже становилось тяжело. У меня начало болеть тело: то правая рука в области локтя, объяснить это можно было логически – это же от работы, профессиональная болезнь. Как у теннисистов. То живот болел, то бронхит возникал по четыре раза за год. Кто-то стресс заедает и набирает вес, я же от жизни в условиях хронического эмоционального стресса похудела на двенадцать килограммов. Однажды я попыталась уйти, чтобы прекратить свои страдания и нездоровые отношения. Интуитивно я понимала, что они нездоровые. Бесконечные взаимные претензии, обиды, обвинения, стыжение. Я тоже из своей эмоциональной незрелости вносила вклад в то, что отношения были такими. Но не смогла справиться с ломкой и тягой, которая возникает при любой форме зависимого поведения. Поэтому уже на следующий день я вернулась обратно. Я была эмоционально зависима и путала болезнь с любовью. Но все же через четыре с половиной месяца я ушла. Навсегда.

Два года я жила в тяжелых созависимых отношениях. Потом меня пять месяцев ломало, и я хотела вернуться обратно. Но я понимала, что обратно нельзя. Спустя три месяца стал возвращаться мой нормальный вес и хороший внешний вид. Восстановилось тело. Боли и даже болезнь локтя, зафиксированная в качестве медицинского диагноза, исчезли сами собой. Некоторое время было сложно поверить, что я смогу быть счастлива с кем-то другим. И это парадокс: при эмоци-

ональной зависимости счастья тоже нет.

Эх, если бы тогда кто-то подсказал мне, что сократить время и облегчить страдания при выходе из эмоциональной зависимости может психотерапевт. Но в те времена это было непопулярно и считалось даже стыдным. И если кто-то и ходил, за спиной у него шептались, мол, слабак или дурак. «Сам, что ли, не может справиться?». А правда в том, что сам справиться качественно не может. При болезни действительно нужна профессиональная помощь.

А как отличить любовь от эмоциональной зависимости? Вероятно, захотите узнать вы.

При любой форме зависимого поведения человек испытывает муки, когда перестает контактировать с тем, от чего или кого зависим. Он не представляет себе жизни без этого. Повышается тревожность, появляется страх. Будущее без объекта зависимости представляется мрачным, безнадежным и безрадостным, иногда вплоть до нежелания жить. При этом то, что в настоящем зависимое поведение наносит вред физическому или психологическому здоровью, человек не замечает или игнорирует.

В отношениях, где мы действительно любим и любимы, мы расцветаем, возрастают наша самооценка и самооценка. Мы верим в себя, в свое хорошее будущее и чувствуем себя счастливыми. В нездоровых же отношениях самооценка, самооценка, вера в себя и будущее, эмоциональное состояние снижаются или разрушаются.

Так почему же со мной происходило все, о чем я вам рассказала? Потому что я выросла в дисфункциональной семье. Дисфункциональная семья – это семья, которая не выполняет важных функций по отношению к ребенку. Их всего три:

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.