

ОТ АВТОРА

Я — практикующий семейный психолог, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, преподаватель эмоционально-образной терапии, автор реабилитационной программы «Пережить расставание», курса семейной терапии «Искусство быть вместе», образовательно-терапевтического курса «Психологический детокс», проекта «Верни себе себя».

Первое образование я получила в Ленинградском государственном педагогическом институте им. А.И. Герцена. По окончании работала с детьми и взрослыми, страдающими от логоневроза (заикание), начала консультировать как психолог.

После переезда в Москву пробовала себя в бизнесе. Бизнесмена из меня не получилось. К счастью, у меня хватило ума это понять и свернуть свою деятельность без значимых финансовых потерь. Я не считаю это время потерянным: чтобы найти свое место в жизни, важно избавиться от иллюзий на свой счет. У меня на это ушло пять лет.

Я вернулась на исходные позиции и снова пошла учиться, на этот раз — в Московский институт психоанализа. Это был отличный выбор, потому что со мной там случилась большая удача: я встретила своего учителя — Николая Дмитриевича Линде, профессора, автора метода эмоционально-образной терапии (ЭОТ), создателя новой отечественной школы психотерапии.

Мне очень повезло с работой. Оказалось, что больше всего на свете я люблю слушать истории и участвовать в их развитии, двигать их в сторону хорошего завершения. Мои клиенты дают мне такую возможность каждый день.

Психология научила меня относиться к людям безоценочно, как к явлениям природы, и мои отношения с ними стали лучше: у меня совсем не осталось к ним претензий, только интерес.

Я замужем уже 31 год, у нас с мужем двое взрослых сыновей. Психологией они не интересуются, но нам все равно есть о чем поговорить, мы дружим.

Книга — важный этап в моей жизни. Она открывает двери моей терапевтической кухни. Я очень хочу, чтобы читатели меня поняли и смогли воспользоваться полученными знаниями, смогли оказать психологическую помощь и себе, и другим.

ПОЧЕМУ Я ВЗЯЛАСЬ ЗА ЭТУ КНИГУ?

С некоторых пор ко мне начали приходить клиенты с рассказами о том, как они применяли ту или иную психологическую технику и что у них из этого получилось. К счастью, серьезного вреда никто себе не нанес, некоторые даже продвинулись на пути самопознания, но и пользы от этой работы в стиле «сам себе психолог» было немного, большинство из них приходили с вопросами о том, когда же наступит обещанный эффект.

Помимо этого, я начала получать письма с откликами на мои статьи с описанием клиентских случаев. Люди рассказывали о том, как они пытались применять методы, описанные в статьях, и что из этого выходило. Письма шли из разных уголков страны и даже из-за рубежа. Понятно, что с приходом интернета в нашу жизнь шила в мешке не утаишь, и если люди интересуются психологией и хотят помогать себе сами, то их уже не остановить. Они найдут информацию и будут с ней работать так, как смогут. Невозможно запретить людям размышлять, читать или медитировать, но можно им помочь и указать направление развития.

Большая часть откликов пришлась на мою статью «Пережить расставание», где я раскрывала некоторые техники эмоционально-образной терапии*. Это неудивительно, поскольку ничто не выбивает нас из колеи так, как расставание с любимым человеком. И тем более понятно желание как можно быстрее избавиться от душевной боли, неизбежно сопровождающей расставание, — в статье как раз предлагались техники, помогающие справиться с этим состоянием.

Люди пытались повторить на себе описанные мной приемы, но жаловались на то, что результаты были неустойчивые или вообще ничего не получалось. Возникало много вопросов, уточнений, недопонимания.

Дело в том, что техника, вырванная из контекста терапии, малоэффективна. В этой книге я хочу прояснить все вопросы, связанные с этой темой, и показать весь путь терапии травмы расставания, исходя из своего опыта работы с ней.

Пережить расставание — как переболеть. Придется пройти через типичные этапы заболевания:

- инкубационный период (отрицание);
- подъем температуры (гнев);
- упадок сил, слабость (стыд и вина);
- поворот на выздоровление (одиночество);
- восстановление (возвращение к активной жизни).

Ни один из этапов нельзя оставить без внимания, поскольку каждый из них стремится перейти в хроническую форму. Отрицание, например, грозит оставить человека в мире иллюзий и ожиданий. Гнев и обида толкают на дорогу мести, а будучи

* Эмоционально-образная терапия (ЭОТ) — современный метод психотерапии психодинамического направления. Мишень метода — хронические негативные эмоциональные состояния. Средство их коррекции — образы этих состояний, спонтанно продуцируемые клиентом. Автор метода — Н.Д. Линде, профессор Московского института психоанализа.

подавленными, разрушают здоровье. Стыд и вина могут навсегда поставить человека в позицию жертвы, парализовать его волю к движению вперед и к успеху. Одиночество может затянуться на годы, обратившись в вечную подозрительность.

Терапия травмы расставания состоит в последовательном прохождении всех этих этапов. На каждом из них применяются специальные техники и приемы.

Перелистывая страницы этой книги, вы пройдете все этапы расставания: от отрицания к восстановлению. К каждому из них я подобрала специальные терапевтические техники и истории, их проясняющие.

Кроме того, в книгу вошли теоретические материалы, которые помогут вам понять, как устроен тот или иной психологический механизм и почему к нему применяется определенная техника.

В каждой главе есть практический блок: упражнения для самоанализа, вопросы, медитации. Самое главное в книге — ваша работа с собой, поскольку никакие теоретические выкладки или примеры из практики психолога не заменят вам личного чувственного опыта.

Рекомендую читать не торопясь: не больше одной главы в день. Упражнения и медитации, скорее всего, будут поднимать в вас сильные чувства, приводить к инсайтам. Дайте себе время осмыслить и прочувствовать их.

Материал книги изложен от простого к сложному. Не волнуйтесь: даже если не все у вас получится, вы все равно приобретете опыт, который изменит вас, и ваша жизнь начнет меняться к лучшему в самом скором времени.

*Посвящаю моим родителям.
Если бы не их расставание,
эта книга никогда не была бы написана.*

ВСТУПЛЕНИЕ, ИЛИ ГОВОРим НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ СО СМЕЩЕНИЕМ (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ)

Неоднократно было замечено, что мечты сбываются в какой-то извращенной форме, прямо скажем, со смещением.

Представьте себе: мне сорок пять лет, и сижу я в кафе, а напротив меня сидят мои мама и папа и пьют свежевыжатый морковный сок со сливками. Картина эта совершенно умирительная: взрослая дочь и двое пожилых родителей сидят за столиком и тихо беседуют. И вот смотрю я на себя в этот момент со стороны и думаю: это что же, я теперь, спустя сорок лет, снова ребенок из полной семьи?

Мало того, в этом месте мы получаем двойную «сбычу мечт»: мама моя продолжала ждать и любить отца спустя десятилетия после развода. «Пусть он придет, хоть больной, хоть старый, я все равно его приму», — говаривала она. Так вот, получите и распишитесь: принимайте.

Мои детские мечты об отце, который покинул нас, когда мне было пять лет, сбылись спустя сорок лет. Нет, он не исчезал из моей жизни полностью: алименты, даже помощь во время учебы в институте — все это было, но виделись мы очень редко. Эти встречи можно по пальцам одной руки пересчитать, и поэтому его образ в моей памяти сформировался скорее фантазийный, собирательный, далекий от реальности.

И вот, спустя сорок лет, отец появляется на пороге моего дома: его выставила за дверь сильно пьющая молодая жена Алевтина. Молодая — это громко сказано: ей уже хорошо за шестьдесят, и организм, подорванный алкоголизмом и нереализованными амбициями, сильно сбоит, но характер! Мало того, они с отцом уже давно развелись и живут отдельно. Однако отношения по-прежнему полны страстей, взаимных обид, ревности и разборок. Надо сказать, что за дверь Алевтина выставляет отца регулярно, провозжая тумаками и проклятиями. Однако мысль о том, что он за нее отвечает и она без него пропадет, снова и снова гонит отца к ее порогу.

Все началось с того, что, будучи в очередной раз изгнанным Алевтиной, он отправился не куда-нибудь, а на другой конец Москвы — покупать ей новый диванчик, поскольку в свои 78 он все еще гусар, а она имеет право на красивую вещь. На покупку дивана ушла примерно неделя блужданий по Москве под руку с Альцгеймером, однако чудесным образом диванчик был все-таки приобретен и даже впоследствии доставлен по адресу. За это время отец потерял ориентацию в пространстве, и обратный адрес тоже выпал из головы. Случайные люди обратили внимание на потерянного старика в метро, в кармане пиджака обнаружили записную книжку с моим адресом. И вот он. Здравствуй, папа.

На пороге моего дома появился бомжеватого вида старик с блуждающим взглядом. Он не понимал, как и зачем он здесь оказался. Две недели усиленного лечения и ухода дали результат: память стала возвращаться, сил прибавилось. На семейном совете было решено принять отца обратно в семью.

Моя мама, вновь обретшая мужа, развернула перед ним свой фотоархив, показывая этапы взросления внуков, которые он благополучно пропустил. Вспомнив о том, как в молодости они оба увлекались поэзией, читала ему стихи Евтушенко. Укрепляя его ослабленное здоровье, мама повела отца в бассейн на мелкую воду и, счастливо смеясь, кидала ему кольца с бортика (на глубине он

сразу пошел ко дну от избытка впечатлений). И вот, я возвращаюсь к началу своего рассказа: сидим мы после бассейна в кафе. Старики попивают морковный сок со сливками, у меня, традиционно, капучино. А в глазах у нашего отца и мужа такая тоска... Просто иди и вешайся.

«Отстаньте вы от меня, — вдруг зло говорит он. — У вас все хорошо, а Алевтине, может быть, сейчас есть нечего».

«Наверное, это и есть любовь, — думала я, глядя вслед отъезжающему такси с моим отцом на заднем сиденье, — в такой упрямой, не рассуждающей преданности, когда последнее усилие старика — помочь, поддержать свою женщину, позаботиться, не смотря на ее оскорбления, пьянство, тумачи...»

Голос мамы выдернул меня из лирического забытья: «У меня такое чувство, — вдруг сказала она, — что я сорок лет стояла в очереди за дерьмом».

Начни свой путь

Так уж выходит, что мы завершаем во взрослой жизни истории детства. Думаю, развод моих родителей каким-то образом определил основное направление моей профессиональной жизни. Иначе чем еще объяснить то, что, стоило мне открыть частную практику, как ко мне сразу пошли клиенты именно с этим запросом: как пережить расставание? Как забыть бывшего? Как перестать страдать? Как справиться с этой болью? Эти вопросы я слышу в своем кабинете каждый день. В какой-то момент мне стало казаться, что люди только и делают, что расстаются и разводятся (к счастью, это не так).

Но вот случилось расставание. Что обычно говорят в этом случае близкие? Примерно следующее: забудь, отпусти, отвлекись, займись собой, клин клином вышибают, и главное: НЕ ПЕРЕЖИВАЙ. Иными словами: НЕ ЧУВСТВУЙ.

И часто люди следуют этим советам, пытаясь избежать душевной боли. Не зная, как с ней справиться, они загоняют ее в глубину своего бессознательного, и тогда проблемы психики начинают решать тело.

Несколько лет назад ко мне обратилась девушка. Назовем ее Таня. Когда она пришла ко мне, от нее отказались все врачи, поскольку ее симптоматика не подтверждалась никакими клиническими исследованиями — они показывали, что Таня полностью здорова. Однако девушка жаловалась, что последние два года страдает от сильных болей в области сердца, желудка, кишечника. Ей было трудно говорить: лицо было сковано мышечным спазмом, она едва шевелила губами. Таня никак не связывала свое состояние с расставанием, которое случилось с ней два года назад, и поначалу не хотела говорить о нем. Постепенно мы к нему пришли. Она рассказала, что это были ее первые глубокие отношения, первая интимная близость.

Два месяца любви, счастья, радостных надежд и планов. Все рухнуло в один день. Таня узнала, что ее партнер женат, у него есть ребенок и роман с ней был для него просто командировочной интрижкой. Катастрофа. Во-первых, роман с женатым мужчиной был для нее личным позором: она всегда твердо осуждала тех, кто вступал в такие отношения, это было для нее за гранью морали. А во-вторых, она искренне полюбила этого человека, и с этим чувством тоже что-то надо было делать. «Как глупо, какая я дура!» — повторяла она себе.

Таня девушка сильная, привыкла сама справляться со всеми трудностями. Она волевым усилием запретила себе думать об этом человеке, ушла с их последней встречи с гордо поднятой головой, без всяких объяснений, сохранив лицо. Она запретила себе плакать, не хотела, чтобы ее жалели, чтобы увидели ее слабость и уж тем более чтобы узнали о ее «моральном падении» (как называла это сама Таня). Как поется в старой песне: «Сняла решительно пиджак наброшенный, казаться гордою хватило сил...» В итоге я оказалась единственным человеком, которому она рассказала свою историю уже спустя два года после расставания.

Это был один из тех случаев, когда эмоции, запертые в теле, заговорили через телесные симптомы. Стресс от расставания был вытеснен в бессознательное, и «переварить» его пытался Танин желудок, а «держат лицо» взялись лицевые мышцы, образовав спазм, который стал привычной маской.

И таких случаев, когда за странными телесными симптомами, за необъяснимыми изменениями характера, за многолетним одиночеством стоит непережитое, непереваренное расставание, поверьте, немало. Поэтому, друзья, ПЕРЕЖИВАЙТЕ, идите навстречу своей душевной боли, иначе это сделает за вас ваше тело. Страшно? Не бойтесь, я рядом.

Пережить расставание — это пройти определенный путь, и я пройду его вместе с вами. Но я хочу говорить с вами на одном

языке, чтобы каждый шаг этого пути был вам понятен. Поэтому сначала мне придется кое-что объяснить.

Допустим, вы расстались с любимым человеком. Вы понимаете, что пора забыть, отпустить и жить дальше. Не получается. Вы все понимаете, но вам по-прежнему больно. Время идет и не лечит. Боль не проходит. Почему?

Вы застряли в ловушке эмоциональной зависимости. Мы все зависим друг от друга, нуждаемся в любви, поддержке, добром слове. Это нормально. Но никогда эта зависимость не ощущается так остро, как в момент расставания. Пока вы эмоционально привязаны к партнеру, вы будете ощущать внутри дефицит, болезненную дыру, которую вам нечем заполнить.

Очевидно, что прямая логика здесь не работает. Травма расставания слишком глубока, и разрешение проблемы лежит глубже: не в сознании, а в эмоциональной сфере, в зоне бессознательного.

У бессознательного своя логика, свои законы. Но с ним можно договориться, если знаешь его язык. А говорит оно с нами языком образов. Надо только научиться их читать.

Представьте: вы приходите ко мне на прием и говорите о том, что у вас давно болит сердце, словно на нем лежит тяжелый камень. Вы сказали только это, а мне уже понятно, что речь пойдет о застарелой обиде (камень на сердце, как правило, символизирует подавленную обиду). Ни одно расставание не обходится без обиды, но справиться с ней через осознание невозможно: обида слишком глубока, и вы уже начали проживать ее через тело.

Мы принимаем язык бессознательного и подбираемся к обиде через образы, минуя зону рационального. В нашем случае образ уже есть, бессознательное проговорило — это камень, который лежит на сердце. Я предлагаю вам войти в зону свободного воображения и представить этот камень отдельно от вас, рассмотреть его во всех подробностях, а затем разрешить ему выразить все чувства, которые в нем находятся.

Да-да, прямо так и говорю: «Скажите камню, что разрешаете ему выразить все чувства, которые в нем заключены». Звучит странно, но я вас предупредила, что у бессознательного своя логика и мы будем говорить с ним на его языке.

Скорее всего, воображаемый камень расколется, и из него потечет вода. Возможно, осколки камня превратятся в бабочку, каплю росы, траву (сколько людей, столько и образов). В этот же момент боль в сердце вас отпустит, а вместе с ней уйдет обида, вы ощутите легкость. Вы, скорее всего, заплачете, но обида перестанет сжимать ваше сердце и управлять вами. Вы по-новому посмотрите на свою проблему и точно увидите новые решения.

Так работает эмоционально-образная терапия: она высвобождает подавленные чувства и возвращает человеку возможность свободно дышать, жить и радоваться.

Любое чувство можно выразить с помощью образа. Образы — наши проводники в мир бессознательного.

Начинаем собирать словарь образов.



Словарь образов

Когда я думаю об **обиде**, я ощущаю ее как **тяжесть на сердце, комок в горле**, когда я говорю о **радости**, я представляю **солнечный свет** или **детский смех**.

- С какими образами эти понятия связаны у вас?

- Какими образами вы могли бы представить **гнев, тоску, счастье**?

На страницах этой книги приведено много примеров из моей практики, но для того, чтобы вы понимали меня, понимали, куда мы идем, я раскрою два моих главных принципа.

1. Эмоции — наше все. От вашего эмоционального состояния зависит ваш стиль жизни, ваша судьба, ваше благосостояние, а никак не наоборот.

Согласитесь, когда вы удручены, обижены, зависимы или подавлены, вы принимаете одни решения, а когда счастливы и свободны — совсем другие. Меняется эмоциональное состояние — меняются ваши решения, и, как следствие, меняется ваша жизнь.

Наша мишень — ваше негативное состояние после расставания. Его необходимо изменить. В моем примере негативное состояние — это обида. Вы представляете его в виде образа (как камень), затем воздействуете на образ, трансформируя его в зоне свободного воображения, например, разрешаете ему выразить свои чувства. В результате получается новый образ — вода, бабочка, трава, капли росы. Со стороны может показаться, что мы работаем с образом, но он только проводник. На самом деле вы воздействуете на свои чувства. Одновременно с образами меняется ваше эмоциональное состояние.

Говоря на языке бессознательного, гораздо легче и веселее жить с бабочкой в сердце, чем таскать на нем тяжелый камень.

Но это только начало. Эмоциональная зависимость — сложный феномен, и с ним мы будем разбираться постепенно.

2. Внутреннему миру — мир.

Этот принцип касается внутренних конфликтов. Их часто не осознают, они запятаны в бессознательное, но съедают много энергии, буквально не дают нам хода.

Простой пример: произошло расставание, тяжелейший стресс. Одна часть вас из последних сил стремится к жизни и радости, другая хочет лечь и умереть от тоски, третья кричит о вашей

полной никчемности, а четвертая хочет мстить. Примерно как в басне Крылова «Лебедь, Щука и Рак». Такое вот расщепление. И это не шизофрения. Это эмоциональная зависимость в острой фазе. Наша задача — разобраться со всеми этими частями, примирить их между собой и запустить механизмы самоподдержки и самопомощи.

Вам придется разобрать себя на части, как ржавый двигатель, затем эти части прочистить, промыть и вновь собрать во всем сверкающем великолепии вашего внутреннего мира.

Мы должны закончить войну внутри себя, прекратить внутренний террор самокритики и научиться принимать и одобрять себя.

✓ *Если вы сейчас остановитесь на минуту и задумаетесь, то поймете, что это и есть формула счастья: принимать себя и одобрять себя так, как это делают дети, еще не зажатые в тиски социума.*

В этой главе я только приоткрыла вам двери своей психотерапевтической кухни. Перед нами путь из расставания к свободе и возрождению. Мы пройдем его последовательно и спокойно. Мы не будем блуждать в потемках. Мы воспользуемся дорожной картой.

ДОРОЖНАЯ КАРТА

Я часто думаю о том, как бедно воображение сценаристов и драматургов по сравнению с тем, что происходит в реальной жизни. Истории моих клиентов уникальны, по каждой можно было бы снять отдельное кино. Но если переместиться из области житейских фактов в область психологии человека, то выясняется, что, расставаясь, все проходят одни и те же пять этапов. Правда, с разной скоростью и с разными потерями, в зависимости от особенностей личности.

Расставание — как болезнь. На каждом этапе этот процесс грозит перерасти в хроническую форму и сделать из человека эмоционального инвалида, угрюмого и озлобленного, неспособного построить новые отношения. Поэтому для каждого этапа я подобрала специальные техники и упражнения, которые позволят вам экологично перейти к следующему этапу.

Итак, дорожная карта.

Этап 1 (инкубационный): отрицание

✓ *Психика защищает вас, уводя от тяжелых мыслей, от душевной боли, выжидая, когда вы будете готовы.*

Вы отказываетесь принять факт разрыва. Разве могло это случиться с вами? Да никогда в жизни. Только не это! И только когда страсти улягутся, вы вспоминаете, что уже не было хорошо, что чувствовалось охлаждение, тревога, ощущение движения за спиной. Но вы гнали эти мысли, заглушая голос сомнения. Однако момент разрыва — всегда шок, то, чего не ждали, даже если эта тема проговаривалась.

Часто, спасаясь от правды, люди надолго уходят в зону фантазий: «Я знаю, он думает обо мне, он хочет вернуться. Уверена,

это он пишет мне с фейковых страничек Вконтакте и Facebook, а вчера я пропустила звонок от неизвестного номера — наверняка это он звонил...» и так далее.

И все-таки информация просачивается через защиту, здравый смысл побеждает, как бы мы этому ни противились. Приходится принять: «Да, это случилось со мной». Пришло время признать это и начать собирать ресурсы.

Этап 2 (высокая температура): гнев

Возникает ощущение жуткой несправедливости: «За что? Я так старалась: всю себя вложила, потеряла время, молодость, здоровье, красоту (далее по списку), а он?! Сволочь!»

Гнев бушует внутри, обида душит, кровь приливает к голове, хочется совершать отчаянные поступки, мстить. И это естественно: ваш мир разрушен, растоптан. Странно было бы, если бы вы при этом сохраняли хладнокровие.

✓ *Не держите лицо, выпускайте гнев и обиду: ругайтесь, гневайтесь, беситесь. Именно в эти моменты вы спасаете свое здоровье, уходите от рака, язвы желудка или инсульта.*

Эмоции в любом случае совершат свое движение: если вы себе разрешите — то выплеснутся наружу, если нет — то внутрь, и тогда они разрушат ваше здоровье.

Этап 3 (слабость, упадок сил): стыд и вина

Когда выплеснуты гнев и обида, наступает очередь вины и стыда. В голове звучат монологи на тему: «Что я сделала не так? Если бы я была более умной, доброй, покладистой, красивой, вела бы себя особым образом, то я бы сохранила наш союз». Или: «Я оставила детей без отца, я виновата перед родителями, со мной что-то не так, я неполноценная, я — неудачница».

На этом этапе люди проводят годы, занимаясь самобичеванием. Им довольно быстро удается убедить самих себя в том, что

они сами во всем виноваты и недостойны лучшей участи. Многие так и остаются одинокими.

✓ *Если вы смиряетесь, принимаете — это ваш выбор. Тогда будьте готовы за него ответить своей нереализованностью и серой жизнью. Но вы можете пройти дальше.*

Этап 4 (поворот на выздоровление): одиночество

По существу, до этого момента вы не были одни — с вами незримой фигурой продолжал оставаться ваш бывший партнер. По сути, вы с ним еще и не расставались: ведь к нему были обращены все ваши мысли. Все это время он не покидал пределов вашего внутреннего мира.

И вот подступает ОДИНОЧЕСТВО. На самом деле все предыдущие этапы только и нужны для того, чтобы подготовить вашу встречу с ним.

✓ *Если вы достигли одиночества, значит, вы достигли дна ваших переживаний и теперь можете от него оттолкнуться и начать путь наверх.*

Этап 5 (выздоровление): возрождение

Период расставания должен стать для вас опытом, который принесет вам не только потери, но и приобретения. Вы заново знакомитесь с собой, находите новые смыслы и опоры, которые вас не подведут в дальнейшем.

✓ *Пора посмотреть на себя глазами друга, любящего родителя и понять, чем вы можете помочь себе, как вы сами можете улучшить свою жизнь, и начать это делать.*

Вот перед вами наша дорожная карта из пяти этапов:

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Отрицание | 4. Одиночество |
| 2. Гнев и обида | 5. Возрождение |
| 3. Вина и стыд | |

На первый взгляд, все выглядит простым, но если вы сейчас находитесь на этапе вины и одиночества и у вас нет никаких сил на какие-то дела и самопомощь, то это знание не принесет вам никакой пользы. Однако, к нашему счастью, психика устроена не так примитивно, и эти этапы не проходят в такой уж четкой последовательности и стерильности.

Они могут идти поочередно, могут меняться местами и всегда частично накладываются друг на друга. Поэтому энергетически заряженные обида и гнев (если вы их не подавили в зародыше на втором этапе) в какой-то степени нейтрализуют парализующие чувства вины и стыда и дают энергию к изменениям.

Наша дорожная карта показывает те этапы, которых нельзя избежать. Она не линейна, а скорее объемна, потому что главные шаги из расставания мы совершим в зоне бессознательного: только там возможны глубокие трансформации, которые затем изменят вашу реальную, повседневную жизнь. Мы будем идти сразу в двух измерениях: сознательном и бессознательном, собирая ресурсы и делая открытия.

Я думаю, пришло время сделать первый шаг.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru