

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	6
Начало.....	9
Пришло время сказать «СТОП» своим напрасным стараниям	10
Хотеть и нуждаться – это разные вещи.....	18
Мой путь.....	22
Ад зависимых отношений.....	23
Страх	26
Убегая от зависимости, мы неумолимо приближаемся к ней.....	28
Самые распространенные проблемы в зависимых отношениях.....	33
Между «на душе плохо» и «я не на помойке себя нашла»	36
У него другая	41
Он в сети, а мне не ответил.....	46
«Ты ненормальная, истеричка! Тебе лечиться нужно!»	50
Мне его жалко, не могу расстаться.....	55
Хорошая девочка! Или боюсь обидеть.....	63
Чувствую, что стала ему не нужна	69
Поссорившись, мы подолгу не разговариваем друг с другом.....	75
Тянет к нему. Может, зря рассталась?	81
Я слишком много отдавала	89
В отношениях начала болеть.....	95
Психологические аспекты рака.....	103

Мужчина – ваш психотерапевт.....	111
Кармические отношения.....	112
Ты любишь его просто так или за что-то?	114
Взрослая любовь рождается не сразу.....	118
Не мужчина приносит в нашу жизнь боль	119
Что зеркалит нам мужчина.....	121
Мужчина – это бесплатный психотерапевт	125
Законы кармы и судьбы	129
Законы кармы и судьбы в нашей жизни	130
Наши родители – первые кармические учителя	134
Обучение у наших детей.....	139
Я любила отца и обесценила мать.....	142
Как влияют идеализированный и деидеализированный образы наших родителей	146
Предательство. Откуда растут его глубокие корни?.....	149
Может ли мама разрушать мои отношения с мужчиной?	156
Как сепарироваться от мамы во взрослом возрасте.....	165
Путь к себе	173
Часто путь к счастью лежит через страдания	174
Задания от Богини любви	177
Когда мы начинаем внутреннюю работу, нас всегда несет в противоположную крайность	187
Почему женщина отвечает за погоду в доме?	191
Самое большое препятствие во внутренней работе	196
Жизнь в режиме ожидания	199
Как влюбиться в себя.....	206
Нужны ли жертвы в любви	211
Жертва во имя себя.....	218

Случаи из практики	222
Важно простить себя.....	228
Когда он уходит, становится страшно	231
Самое важное в получении желаемого	238
Послесловие	244

ВСТУПЛЕНИЕ

Объятия – это важный и нужный каждому оттенок человеческой близости. Они свидетельствуют о сочувствии, привязанности, душевном тепле. Объятия способны отвлечь, утешить, согреть, подарить покой, разжечь страсть, излечить, вернуть силу... Они влияют на нас на биохимическом уровне – повышают показатели окситоцина. И именно их нам так часто не хватает в жизни.

6 Мы, особо не задумываясь, ищем свое спасение снаружи, в окружающих людях, хотя способны все необходимое дать себе сами. В психологии даже есть упражнение, такой способ самоподдержки – самообъятия. Обнимая себя, вы делаете десять дел одновременно: признаете свои границы, принимаете свое актуальное состояние, успокаиваетесь и самоутверждаетесь... Вы защищаете себя и дарите ощущение комфорта, утешаете в минуты страшного и болезненного одиночества... Однако, объятия могут быть не только физическим жестом, но и душевным – о нем в этой книге.

Эта книга для тех, кто недоволен своей жизнью сейчас, кто часто чувствует усталость, отсутствие сил и энергии. Для женщин, понимающих, что их нынешние отношения – разрушают, а мужчина – не наполняет и не радует. Для тех, кто хочет изменить свою жизнь и понимает, что изменения начнутся только тогда, когда что-то произойдет, трансформируется внутри их самих. Кто хочет стать уверенной в себе и получать радость от жизни. Книга для глубоких и думающих...

Ирина Гаврилова Демпси – автор книги, востребованный и талантливый психолог-психоаналитик с 20-летним стажем. Закончила Восточно-Европейский институт Психоанализа по специальности психолог-психоаналитик. Сертифицированный специалист по трансперсональной психологии, сказко- и арт-терапии.

Популярный автор и ведущая тренингов для женщин. Ее первая книга «15 рецептов счастливых отношений. Без измен и предательства» стала бестселлером, а публикации на тему отношений периодически появляются на страницах журналов «ТОЛОКА», «Женщины. Восток–Запад», «Psychologies», «Cosmopolitan».

Популярность Ирины как психоаналитика не сложно объяснить: уникальный личный опыт, бережное отношение к историям клиенток, глубокое знание психики человека и ее законов. Постоянно пополняемый багаж научных знаний в сочетании с ни на кого не похожим глубоким подходом и слогом – все это принесло ей доверие тысяч женщин.

«В психологию я пришла, прежде всего, чтобы решить свои проблемы. Я, как женщина, прошла непростой путь. От контрзависимых защит, выражающихся в неспособности быть в длительных и глубоких отношениях, через зависимость к любви. Я прошла свой путь психологического взросления и знаю, как стать по-настоящему уверенной, любящей и уважающей себя женщиной».

В этой книге есть образы и реальные истории, в которых вы узнаете и лучше поймете себя. А еще в ней – руководства к действию и инструменты, которые помогут

раскрыть свою женскую природу, запустить очень важные процессы в душе. То есть по-настоящему обнять себя. А ведь объятия – это прекрасный способ признаться в любви, не проронив ни слова!



Сайт:

www.irinagavrilovadempsey.ru



Канал на Яндекс Дзен:

dzen.ru/irinagv



Канал в Telegram:

t.me/irinagavrilova_dempsey



Канал на YouTube:

<https://www.youtube.com/@user-yd2xs8tk3k>

НАЧАЛО

Пришло время сказать «СТОП» своим напрасным стараниям

*Книга для тех, кто готов серьезно
изменить свою жизнь.*

Знаете, почему так сложно бывает решиться на перемены? Мы банально привыкаем жить в том, в чем живем, и порой не знаем, как по-другому. А даже если и понимаем свои желания и потребности в переменах, то внутренние запреты на радость и счастье не позволяют нам стать участником другой, счастливой жизни. Мы смотрим на счастливых и успешных женщин, но внутренне не разрешаем себе быть такими же. Вы попробуйте представить свою идеальную жизнь и немного поживите в своем воображении в образе счастливой себя. Какие чувства поднимаются на этом фоне? Думаю, где-то там, в глубине души, мы считаем себя недостойными, а по сути, боимся. Потому что в жизни, которую живем сейчас, мы – как рыба в воде. Нам привычно и спокойно в рутинных событиях и сгустившихся негативных чувствах. Но именно они – эти чувства и события – верный признак того, что пришло время серьезно задуматься над жизнью.

Наша жизнь состоит из нескольких этапов. У кого-то их два, у кого-то три и больше. Каждый этап имеет свое начало, середину и конец. Рано или поздно мы достигаем потолка, и это означает, что пора из существующего этапа выходить и двигаться дальше. Если мы сопротивляемся и не понимаем, что нам нужно двигаться вперед, или не знаем, куда двигаться, то жизнь начинает сгущать

краски, включаются жернова, под которые мы попадаем. Это очень трудный период. Кажется, что везде плохо. Но «жернова» помогают нам двигаться дальше, как будто бы жизнь выдавливает нас из чего-то и толкает вперед. Это все равно, что прокрутить мясо в мясорубке: мясо из нее выходит вроде то же самое, но другое. В жерновах событий происходит важная трансформация, нас словно перекручивает. Что-то мы должны оставить в прошлом, а что-то приобрести для новой жизни. Если мы не пройдем «жернова» и не меняемся, то мы погибаем. Причем одни люди реально уходят из жизни, а другие живут как мертвецы – в аду.

Когда краски сгущаются, это верный знак того, что пора. Но пока, может быть, мы не понимаем и не видим куда идти. Тогда отправной точкой нашего пути становится осознание того, что нам не нравится и чего мы больше не хотим. Не нравится работа, сфера или должность, не устраивают отношения. Но где и кем мы хотим работать и что делать с отношениями – пока непонятно.

Наш внутренний мир полностью отражается в событиях нашей жизни. Поэтому, чтобы поменять событийность и создать другую реальность, надо просто развернуться к себе. Наша душа и психика работают как исправный компьютер. Надо только правильно перезапустить систему – и все процессы будут происходить автоматически. Душа сама начнет очищаться, исцеляться, меняться. Нужно ей просто не мешать и соблюсти единственное условие: обеспечить атмосферу любви и принятия. Поэтому книга и называется «Обнимаю себя»: что бы не происходило в вашей жизни, вы должны знать, что вы – самое дорогое, что у вас есть.

Знаете, что нужно для здорового развития ребенка? Родители, которые не занимаются его воспитанием, но которые с любовью и интересом наблюдают за малышом и помогают ему развить его природные способности. Самые лучшие родители – это нейтральные родители, у которых нет представления, каким должен быть ребенок. Вот такими родителями мы и должны стать самой себе – наблюдающими, понимающими и любящими. В этой книге я расскажу вам о том, как правильно пройти «жернова», запустить процесс внутренних изменений, стать лучшей версией себя и выйти на другой этап жизни.



Работая долгое время в группах, я вижу большую разницу между тем, какой участница приходит на программу и какой она становится по окончании, через 6 месяцев. Я смеюсь и говорю, что скоро буду снимать фото «до» и «после». Косметология способна творить чудеса с внешностью, но когда вы входите в контакт с собой, чудеса начинают происходить в вашей жизни. Представьте себе матрешку: самая маленькая из них – целая и как будто наполненная. В ней есть все, но она мала. Нам нужно добраться до этой части внутри себя и позволить ей вырасти в условиях нашей безусловной любви. Вот тогда вы познакомитесь с самым прекрасным человеком на Земле и ваша жизнь круто изменится.

Эта книга направлена на поиск себя через отношения. Именно в них проявляются и как в зеркале отражаются все наши внутренние проблемы. Конечно, наше предназначение – не менее важная сфера жизни, но в этой книге акцент я делаю на взаимодействие с людьми, и

предложенная тут методика универсальна. Если вы сможете через отношения, а может даже через расставание, запустить процесс психологического взросления, то в вашей жизни все станет на свои места. Большинство людей даже не подозревают, что внутренне совершенны не зрелы, несмотря на успехи в работе и вполне самостоятельную жизнь. Незрелость души не исчисляется деньгами. Она проявляется особенно ярко в сфере отношений, в любви. Именно в отношениях мы сталкиваемся с болью и у нас нет инструментов влияния на нее. Духовная зрелость – это состояние взрослого человека. Мы физически-то стали взрослыми, а психологически нет. В этой книге я буду приводить примеры, говорящие о незрелости и параллельно буду рассказывать, как внутренне измениться, после прочтения книги вы почувствуете как ваше сознание изменилось и внутри начались процессы трансформации. Просто наберитесь терпения и дочитайте книгу до конца. После будете судить или говорить, что не понравилось или было не полезно.



Смею предположить, что сейчас в вашей жизни не все хорошо и вам очень не хватает любви. Вы, может быть, еще не осознаете до конца, но где-то там внутри вы приняли решение поменять свою жизнь. Вы решили развернуться к себе, потому что поняли, что все ваши старания не особо ценятся людьми, а кто-то вовсе ведет себя с вами несправедливо. Развернуться к себе – это однозначно правильное решение. Об этом как раз и название книги: обнимаю себя, люблю других. Обнимаю себя, живи каждый день.

Будь в контакте с собой. Наполняйся любовью, которую ты сама себе даешь. Ничего ни от кого не жди. Все есть у тебя самой. Только пока ты еще не до конца в это веришь.

Видимо, есть что-то в вашей жизни, что вас серьезно не устраивает. Со стопроцентной вероятностью предположу, что это что-то находится в ваших отношениях: есть в них некий аспект, идущий вразрез с вашим представлением о том, как должно быть. Не такой вы себе представляли жизнь с мужчиной и не о таком отношении мечтали. Более того, вы даже не понимаете, за что к вам судьба так жестока. Почему мужчина заставляет вас страдать, испытывать боль, злость, обиды. Ведь по большому счету вы его любите и стараетесь для него. А он, по сути, плюет в колодец, из которого может напиться.

В этом вся проблема и одновременно ответ на ваши вопросы. Вы ста-ра-е-тесь. Стараетесь сохранить (построить) отношения, стараетесь угодить, стараетесь сделать приятное. А он? Первое, что нужно сделать – перестать стараться. Остановитесь в своем старании быть хорошей матерью, дочерью, женой. Быть идеальной женщиной для него. Вы не в начальной школе, где старание и прилежность приветствуется. Вы взрослая женщина – значит, выбираете что, сколько и для кого делать. А лучше пока начать делать только для себя. «Пока» – ключевое слово. Важно в этом не застрять. Как только вы начинаете стараться для мужчины, вы неосознанно попадаете в эмоционально зависимые отношения, в которых одному хорошо, а другому очень плохо, когда он... За этим многообразием у каждой из нас своя боль, которая по сути сводится к одному – перестает ценить. Кто-то узнает о другой женщине в его жизни, кто-то страдает от его хо-

лодности, невнимания, эмоциональной закрытости и грубости. С кем-то не разговаривают по несколько дней, от кого-то в психе уходят и разрывают отношения, кто-то просто исчезает без объяснений. Список может быть бесконечным. Но в основе всего лежат болезненные чувства ненужности, неважности, «меня не любят». И вы очень стараетесь в отношениях с одной целью – получить любовь, включенность в себя и гарантию, что вас не оставят и не предадут. Когда цель достигается, вы чувствуете себя прекрасно, наполнено, жизнь обретает смысл и краски. Вы не задумывались над тем, что на самом деле это ужасно – зависеть от мужчины и его отношения к вам? Как будто без его любящего отношения вам и жить неинтересно.

Находясь в зависимых отношениях, вы попадаете в ловушку. Чем больше вы получаете удовольствия, раскрываетесь и доверяетесь, тем больнее потом воспринимать его отношение «не очень». Вы помните о полученном удовольствии, хотите вновь испытать его от отношений и привязываетесь к мужчине «благодаря» своей потребности быть любимой.

Эмоциональная зависимость по своей сути ничем не отличается от алкогольной. Давайте проследим сходство. С какими кайфом запойный алкоголик после периода воздержания встречается со своим другом. Глоток спиртного приносит приятное тепло и расслабление. Следом идёт состояние эйфории и радость. Сознание изменяется, мир как будто становится прекраснее и возникает ложное чувство, что с каждым глотком будет все лучше и лучше. Так бывает в начале. Но думаю, каждому известно, что случится, если не остановиться вовремя. Человек не сразу проваливается в запой: после кайфа первых

дней наступает точка, после которой почти невозможно остановиться, но и продолжение не приносит эйфории. Алкоголь превращается в яд, постепенно приводящий человека к физическому и ментальному разрушению. С каждым погружением в запой становится все хуже и хуже. Новый затяжной «алкогольный трип» – это не начало цикла, а следующая ступень вниз. И так раз за разом, пока человек не дойдет до своей финальной точки, после которой принимает внутреннее решение. Кто-то принимает решение остановиться и начинает жить по-другому, меняя всё и себя в первую очередь. А кто-то принимает решение продолжать, надеясь, что справится или уже не надеясь ни на что. И тогда вариантов выхода немного: тюрьма или смерть. В свое время я работала с онкобольными женщинами и исследовала их внутренний мир. Так вот, все онкобольные были эмоционально зависимыми. С одной стороны, они страдали в отношениях, с другой – не могли их разорвать. (Страдает в отношениях «псевдовзрослая» часть, которая все понимает, а не может разорвать детская, жаждущая любви часть).

Мужчина ничего нового не приносит в нашу жизнь. Он воспроизводит, зеркалит какую-то забытую нами детскую историю. Мы не помним ее, потому что психика ребенка не способна «переваривать» слишком большую боль и вытесняет ее, застревая в своем психологическом развитии. В этот момент получает быстрое развитие другая, псевдовзрослая часть, как бы надстроенная над той вытесненной. Почему «псевдо»? Потому что взрослость приходит не в результате постепенного взросления, а в результате вытеснения, формирования защит.

Вы не задумывались о детстве? Я часто слышу истории, когда у человека детства не было, он как-то быстро

стал взрослым. Так вот, мы становимся псевдовзрослыми и благополучно живем такими, пока не попадаем в историю отношений со значимым для нас мужчиной. Через какое-то время защиты в отношениях уходят и просыпается наша детская часть, которая становится очень чувствительной к проявлению любви. Получается, что одна часть категорически против боли и страдания и такого отношения мужчины к вам, а другая готова все прощать и не представляет свою жизнь без него. Эта детская часть и удерживает нас в отношениях, которые становятся для нас токсичными (внутренний конфликт, несогласие и борьба истощают все силы). Женщина начинает чувствовать себя плохо, но сделать ничего не может. Если алкоголь лечится отказом от него, то что же делать с отношениями? Другой мужчина? Но если вы влюбитесь, все будет то же самое, ведь внутри ничего не поменялось. Это все равно что снова начать пить.

Поэтому выход только один – идти в детскую часть и создать ей условия для взросления. Вернувшись в точку застревания, начать путь, который не был пройден из-за вытеснения болезненных чувств, перекрывших как камни в русле реки естественные движения души. Никакие знания не помогут убрать эти камни. Измениться, повзрослеть можно только через чувственное проживание всего того, что упало в наши глубины.

Хотеть и нуждаться – это разные вещи

Мы мало осознаем, как зависим от отношений, но мы зависимы. Помимо внутреннего конфликта зависимость создают наши неудовлетворенные потребности, а они напрямую связаны с другими людьми. Неудовлетворенность тянется с детства и во взрослой жизни мы строим отношения вокруг этих потребностей. Когда я пишу, что не надо ничего ждать от мужчины, меня спрашивают: а разве не нормально хотеть любви от мужчины? Отвечаю. Нормально ХОТЕТЬ, а не НУЖДАТЬСЯ.

Желание и потребность – это немного разное. Разница заключается в нагруженности, значимости, концентрации. К примеру: «я хочу пирожное, но если его не съем, то ничего страшного», или «я настолько хочу пирожное, что ни о чем другом думать не могу и мне его обязательно надо съесть». Чувствуете отличие? Женское желание быть с мужчиной, любить и быть любимой – нормальное и понятное. Но если мы строим свою жизнь вокруг этого желания и не представляем себя без мужчины и отношений, то...

Однажды в одной из групповых практик я попросила участниц представить, что в их жизни вообще не будет мужчины. Не придет и все, такова судьба. Видели бы вы выражение лица одной девушки, которая спросила растерянно: «А зачем тогда жить?» Если для нас жизнь равно отношения, то это – зависимость. А зависимость от других людей не дает вам развиваться и расти. Самое классное состояние – когда нам ничего ни от кого не надо.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru