

Содержание

Предисловие	5
Об авторе	11

Часть I. Быть рядом с другими, когда они совсем другие

Глава 1. Умоляю, спроси меня про меня!	15
<i>Как перестать оправдываться за то, кем вы не являетесь</i>	
Глава 2. «Ты же ходишь к психологу!»	27
<i>Как в этих словах прячется чужая ответственность</i>	
Глава 3. Если не «лучший», значит, «плохой»?	38
<i>Или один надежный способ потерять подругу</i>	
Глава 4. Вместе навеки?	48
<i>Счастливым в браке не читать!</i>	
Глава 5. «Я дура. Замуж возьмете?»	59
<i>Или чем вреден самообман</i>	
Глава 6. Как чужим обесцениванием поднять свою самооценку	70
Глава 7. «Со мной что-то не так...»	80
<i>Как перестать сравнивать себя с другими и присвоить свою ценность</i>	
Глава 8. Как перестать спасать мир и стать нужным себе	91

Часть II. Зажить по-новому в себе прежнем

- Глава 9. Моя сверхчувствительность** 105
Отрывать или отрицать?
- Глава 10. «Я недостойна этой шляпы!»** 119
Или как не дать прошлому опыту загубить свое настоящее
- Глава 11. Я сделала все, что могла**..... 130
Как найти силу в своем бессилии
- Глава 12. Как расколдовать в себе «плохую мать»**..... 140
- Глава 13. Как перестать брать
на себя чужие переживания** 152
- Глава 14. Почему мистика побеждает логику?** 165
*Как избавиться от навязчивых мыслей,
ритуалов и начать опираться на себя*
- Глава 15. «Я боюсь конфликтов»,
«мне сложно говорить нет»**..... 178
Что выбрать: избежать конфликта или убежать от себя?

Часть III. Жизнь — она такая жизнь

- Глава 16. В ожидании чуда** 193
О том, как справедливость из детских сказок мешает во взрослой жизни
- Глава 17. Как знание чужого контекста
поможет сделать вашу жизнь лучше** 208
- Глава 18. Синдром отложенной жизни** 221
*Что вам поможет не «откладывать себя на потом»
и наслаждаться реальностью*
- Глава 19. Как сделать выбор,
не потратив на это всю жизнь** 234
- Глава 20. В смысле, не о смысле жизни!** 246
*Как с помощью одного вопроса создать один смысл
на всю жизнь вместо бесконечного его поиска*
- Письмо сыну. Вместо заключения**..... 259

Предисловие

Хотите разобраться в себе? Интересуетесь психологией? Тогда вы открыли нужную книгу.

С этой книгой нестрашно быть собой. Она поможет вам увидеть свою внутреннюю силу: не ту, которая заставляет наорать на обидчика или рискнуть с ног на голову перевернуть жизнь, нет. А ту, которая берет за руку и тихо шепчет: «Ты уже справляешься. Осознай, почувствуй это. В тебе есть все, чтобы не предать себя и сделать правильный выбор. Пстой, не отворачивайся, еще один шагок к себе, и все получится...»

Я психолог с двадцатилетним стажем. Практикую психотерапию, пишу для людей и про людей. Моя первая книга «Ты в порядке: Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими» стала бестселлером. Она тронула читателей бережным подходом, профессиональной психологической поддержкой и тем, что попала в их личные истории.

Каждый день я получаю душевные отзывы с благодарностями. Люди пишут о том, как книга помогла «справиться

с личным адом», «наконец-то разложить ситуацию по полочкам», «найти ответы на многие свои вопросы», «пережить сложную ситуацию», «выйти из токсичных отношений», «сложить пазл в голове», «почувствовать себя на своем месте» (это лишь некоторые цитаты). Пишут, что плачут над книгой, узнают себя в каждой главе, делятся своими историями. Выражают восторг, обнимают меня в сообщениях, дарят книгу близким и друзьям.

И главное — читатели хотят и дальше продолжать путь к себе!

«Вы в порядке, даже когда боитесь, горюете, тревожитесь» — главный посыл первой книги, где я рассказываю о реакциях человеческой психики на сложные ситуации и о формировании осознанности.

В продолжение я могла бы сказать вам: «А теперь — действуйте!» Или: «Идите и просто сделайте, чтобы получить результат!» И-и-и... не написать эту книгу.

Но я профессиональный психолог, поэтому знаю, что перестроить привычные паттерны мышления и поведения не так просто, особенно если вы запутались, растеряны, чувствуете бессилие или душевную боль. И каждый мой клиент после освежающе-мотивационного «действуй!» обязательно поинтересуется: «КАК?»

Поэтому я написала вторую книгу, которая подскажет направление: КАК вы можете двигаться к более комфортной жизни, КАК менять отношение к себе, КАК выходить из сложных ситуаций и КАК решать внутренние проблемы, которые часто кажутся «заданиями со звездочкой».

Книга расскажет истории других людей, но собственный путь вам придется проложить самим. Потому что этот путь может быть только уникальным, как уникален и ваш опыт. И, прочитав эту книгу, вы самостоятельно, опираясь на себя, придете к своему уникальному «как».

Если «Ты в порядке» описывает события, происходившие в моем рабочем кабинете психотерапевта, то на страницах новой книги я приглашаю вас выйти наружу. Там разворачиваются истории клиентов, которые закончили психотерапию или еще находятся в процессе. Они применяют полученные в психотерапии результаты в своей повседневности и делятся со мной бесценными рассказами о том, что у них получается.

«Я смогла!», «я не ожидала, что способна...», «оказалось, это проще, чем я думала!» — клиенты рассказывают, как смогли справиться с той или иной жизненной ситуацией, а я бережно собираю их достижения и делюсь с вами в главах книги*.

Смогли они — я верю, сможете и вы:

- отстоять свои личностные границы и не потерять отношения;
- превратить гиперчувствительность в силу;
- оставаться рядом с другими, когда они совсем другие;
- разрешать себе быть собой;
- не брать на себя ответственность, которую вы не выбрали;
- найти силу в своем бессилии;
- не «пропускать через себя» чужие проблемы;
- определиться наконец-то со смыслом жизни;
- перестать бояться конфликтов;
- уверенно делать выбор, не мучаясь в процессе;
- зажечь по-новому в себе прежнем!

* Я забочусь о безопасности своих клиентов и строго соблюдаю принцип конфиденциальности, поэтому истории героев книги приближены к реальности, но факты и имена изменены. Мои личные истории приведены в неизменном виде.

В процессе работы с этой книгой у вас есть возможность взглянуть на привычные проблемы под другим углом. И я уверена, погружаясь в чтение, вы будете часто ловить себя на мыслях вроде: «о, я с такой стороны не смотрела», «неожиданный поворот!», «а что, так бывает?».

— Оказывается, так можно было! — с легкой иронией говорят мои клиенты.

Этой фразой они подчеркивают то, что у них стало получаться благодаря психологической работе над собой.

— Оказывается, ВЫ ТАК МОЖЕТЕ! — совершенно серьезно говорю я в ответ, помогая клиенту присвоить себе старания и результаты.

В книге я не даю советов, так же как и на сеансах психотерапии. И не потому, что «мне жалко», а потому, что совет — это результат чужого опыта, который не поможет вам сформировать свой, аутентичный. А проживать не свою жизнь — так себе удовольствие (об этом мы тоже подробно поговорим на страницах книги). Вы не встретите здесь техник на «прокачку» навыков и упражнений на открытие возможностей. Эта книга в каждой своей строке — одна сплошная тренировка на осознанность, внимательность к себе и уважение к своим потребностям.

Жизненные истории героев, вероятно, вызовут у вас эмоции: вы будете сочувствовать и злиться, испытывать нежность и страх, грустить от бессилия и в приливе уверенности выпрямлять спину. Какие-то истории покажутся вам похожими на личные, другие, незнакомые, впечатлят и тронут. Но только так, оказываясь задетыми и проживая истинные чувства, возможно достучаться до себя.

В постепенном процессе изучения и принятия себя герои книги задаются вопросами: «Зачем я так много оправдываюсь?», «Мой выбор истинный или больше похож на самообман?», «Как я умею не замечать себя?», «Просто надо

или я хочу?», «Какую жизнь я хочу проживать: навязанную кем-то или пусть неидеальную, но свою?», «Как я реагирую, когда на меня перекладывают ответственность другие? Когда обесценивают?».

Множество подобных и других вопросов, возможно, появится и у вас. Чтобы ответить на них, вам, скорее всего, понадобится время. Не торопитесь. Двигайтесь к себе в удобном именно вам темпе. Пританцовывая и смакуя каждую находку. В задумчивости, ночью, когда все спят, прописывая мысли в дневничок. Крохотными шажками или уверенным рывком. Тихо шепнув: «Пока не понимаю, я не готов...» Или радостно вскрикнув: «Я могу!»

Главное — не останавливайтесь. И тогда, отложив эту книгу, вы уже сможете: осознавать свои глубинные потребности, понимать, как будет лучше для вас, не замалчивать дискомфорт. Вы сможете прекратить общаться с человеком, с которым стало психологически небезопасно. И повернуться лицом к тому, кого не могли разглядеть сквозь сплетение собственных проекций.

Когда вам это удастся, спросите себя: «Как я это сделал?» «Как получилось?», «Что мне помогло?». Ответив на эти вопросы, вы осознаете, какими инструментами уже обладаете.

Смело используйте эти инструменты, их можно применять в самых разных ситуациях. Это будет вашей силой, вашим богатством.

Вы можете начать чтение с любой главы, от названия которой екнуло внутри. Главы не связаны героями или историями ни между собой, ни с первой книгой.

Эта книга не мотивирует, но понятно объясняет. Надеюсь, она вдохнет в вас силу справляться, поддержит в моменты сомнений и прошуршит своими страницами: «Слышишь, ты можешь».

А я искренне желаю вам без надрыва
и лишних ожиданий, рискуя, но оставаясь
собой и в контакте с реальностью, свободно
двигаться сквозь неизбежность и трудности,
создавая комфортные отношения с миром!

Об авторе

Алина Витальевна Адлер — психотерапевт, дипломированный практикующий клинический психолог, семейный психолог, супервизор, ведущая психотерапевтических групп. Писатель, автор книги «Ты в порядке: Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими».

Алина окончила ЛНУ им. И. Франка по специальности «психология», Московский Гештальт институт по специальности «психотерапия в гештальт-подходе» и Московский АНО «НИИДПО» по специальности «клинический психолог». Работает в формате индивидуальных консультаций, краткосрочной и длительной психотерапии в гештальт-подходе, консультирует семейные пары, а также ведет регулярные психотерапевтические группы. Опыт работы — двадцать лет.

К Алине обращаются с такими проблемами, как стресс, невроз, тревожно-фобические расстройства, ощущение безвыходности, неуверенность, кризис в межличностных отношениях.

Автор является действующим членом Общества практикующих психологов «Гештальт-подход» (г. Москва)
<https://gestalt.ru/>.

Личный сайт: <http://www.psiholog-pomogi.ru>

Электронный адрес: adler.alina@yandex.ru

ЧАСТЬ I

**БЫТЬ РЯДОМ
С ДРУГИМИ,
КОГДА ОНИ
СОВСЕМ ДРУГИЕ**

ГЛАВА 1

Умоляю, спроси меня про меня!

*Как перестать оправдываться за то,
кем вы не являетесь*

«Разборчивая» Вика

— Дорогая, ты, конечно, девушка видная, но слишком разборчивая! Тебе бы понизить планочку, — тетя Оля переложила вторую партию пирожков с противня на блюдо и испытующе посмотрела на Вику.

— Да-да, а то ты жениха себе так никогда не найдешь! — добавила троюродная сестра, гремя сковородой в другом конце кухни. — Будешь долго выбирать — одна останешься.

Вика молчала. Ковыряла ногтем запекшуюся вишневую капельку на бошке надкушенного пирожка, не поднимая глаз на тетю. Та спросила, есть ли у Вики жених. С разгона, как увесистая муха о стекло, врезались непрошенные советы в девушку, стоило ей ответить «нет». Тетя решила «помочь советом», не зная толком ни саму Вику, ни подробностей ее жизни.

Был жених у Вики. Был... Встречались пять лет, семью планировали. Открыли совместный «свадебный» счет.

Несчастный случай унес жизнь парня полгода назад. Немного оправившись от горя, Вика поехала в путешествие, чтобы сменить обстановку и научиться жить заново, без него. По дороге заглянула к троюродной сестре и тете, с которыми виделась пару раз в жизни.

Хочется спросить у родственников:

«Слишком разборчивая»? По каким признакам вы это определили?

«Понизить планочку»? Какую? Что значит «понизить»?

«Одна останешься»? Это чей-то личный опыт? Есть ли гарантии, что он повторится у другого человека?

Родственники приписали Вике то, чего нет, не имея представления о реальной ситуации.

«Надменная» Галя

Новый контракт, новый город. Бездна работы и тишина одиночества за дверью офиса. Галя изголодалась по общению, разговорам о чем-то, кроме работы, поездкам на природу, прогулкам с подругами. Хотелось знакомиться, дружить, встречаться с людьми.

На пикник со своими друзьями ее пригласила коллега. Галя согласилась с радостью, но и с волнением: ей всегда непросто давались встречи в большой компании незнакомцев. Гале нужно было время, чтобы присмотреться к окружающим, понять, к кому безопасно приблизиться, нащупать комфортный способ проявляться в компании. Обычно на такое плавное сближение была нужна не одна встреча.

Познакомились с ребятами: кто, что, откуда. Чувствуя, как на шею и щеки предательски наползают красные пятнышки,

негромким голосом Галя коротко рассказала о себе. Ребята шутили, приглашая новую знакомую к общению: «Добро пожаловать в наш веселый дурдом!», «Мы всегда рады прекрасным незнакомкам!», «С нами не соскучишься!». Все зашумели веселыми воспоминаниями о своих прошлых приключениях, подкалывая друг друга и смакуя предстоящий отдых.

С каждым часом тень, падавшая на лесную поляну, удлинялась. Галя старалась участвовать в жизни компании, балансируя между смущением и удовольствием. Помогала девочкам накрывать на стол, перекидывалась парой фраз с теми, кто заговаривал. Но больше сидела в стороне, отдыхала и с интересом наблюдала за людьми.

Когда тень полностью накрыла поляну, ребята включили в машине громкую музыку и начались танцы. Приятельница потянула Галю за руку, приглашая подвигаться. Галя не пошла. Не сейчас, не время. Ей было неловко, пока что она еще не чувствовала причастности к этому маленькому сообществу настолько, чтобы тело расслабилось и пустилось в пляс.

Из круга танцующих выскочил взлохмаченный долговязый Вова и пританцовывая направился к Гале. Плюхнулся рядом, шумно выдохнув. Галя улыбнулась соседу.

— Слушай! Галя, да? Я вот наблюдаю за тобой сегодня весь день, — заговорил Вова, не глядя на собеседницу, — хорошая ты девчонка. Но, знаешь, холодная какая-то, замкнутая. Взгляд у тебя такой, знаешь... надменный. Да, вот это точное слово: надменная.

Галя почувствовала, как красные пятнышки обожгли шею, и подтянула замок толстовки. В растерянности успела произнести лишь: «Да я...»

— Ты не обижайся, я просто помочь хочу! — повысился тон, перебил Вова. — Со стороны-то оно виднее. Поверь, я хорошо разбираюсь в людях. Просто, понимаешь, такие,

как ты, никогда не смогут влиться в компанию и завоевать авторитет. А ты в новом городе, и тебе это сейчас нужно. В общем, что хочу сказать: будь проще, раскованнее, и к тебе потянутся люди. Вон, смотри, как девчонки зажигают! Пример бери! Послушай «опытного дядю Вову», и все будет хорошо.

«Благодетель» покровительственно приобнял Галю за плечи и удалился напевая. Галя обхватила руками колени, ей хотелось слиться с лесной тенью. «А что ты знаешь про меня...» — прошептала она вслед худощавой фигуре.

«Надменная»? По каким Галиным поступкам это стало понятно?

«Со стороны виднее»? С какой стороны? Что конкретно видно?

«Такие, как ты, никогда не смогут...» Это какие? С кем и в чем сравнение?

«Будь проще!» А в чем состоит сложность? Что конкретно упрощать?

«Хочу помочь». Разве кто-то просил о «помощи»?

«Безответственные» супруги

Таня с Толиком поженились еще на третьем курсе института. Близкие и друзья знали их как любящую пару. С годами их отношения стали только крепче, вот только детей завести никак не получалось... Пять неудачных попыток забеременеть, семь лет лечения и спектр ощущений от дна отчаяния до высот надежды. Никак... Болезненная, очень личная тема для пары.

Таня с Толиком пришли на встречу однокурсников.

— О-о-о, ребята, так никуда не годится! Вам пора бы уже завести детей. Вы что думаете, молодость вечная? Вот у меня уже старший в школу пошел, а я так-то не рано женился. А у брата моего так вообще трое! — выкрикивал Колян, подливая шампанского и неловкости Тане с Толиком.

Однокурсник «взывал к ответственности» супругов, которых последний раз видел на выпускном пятнадцать лет назад. Интересоваться жизненными обстоятельствами не стал. «Отличный» же совет дал!

В подобных ситуациях Таня уже наловчилась сдерживать слезы, чтобы не выдавать своей боли. Толик привычно поглаживал ее руку под столом, за двоих отшучиваясь и переводя разговор на другую тему. Но настроение было испорчено, хотелось уйти.

Про важность расширения семьи, продолжения рода и себя в детях; про счастье сладких маленьких пяточек и впервые произнесенного «ма-ма-ма»; про «пора вам взрослеть» и «стакан воды в старости» пытались донести «доброжелатели» как из круга родственников, так и малознакомые.

Но никто ни разу не поинтересовался: «Ребята, а почему?» или «Хотите ли?».

Алена «сама виновата»

Развод Алены последовал вскоре после свадьбы, но оставил тягучий шлейф на годы, подобно едкому запаху гари после пожара в доме. Муж ловко и незаконно провернул развал семьи, выслал по почте решение суда о расторжении брака и растворился в прошлом. У него осталось совместно нажитое имущество, а у Алены — чувство беспомощности, ребенок и многотысячный долг бывшего, который женщина в итоге выплачивала три года. Было не до новых отношений, выжить бы.

На новогоднем корпоративе Алена познакомилась с коллегой из другого подразделения, с которой раньше общалась только в деловой переписке. Коллега оказалась приятной собеседницей, разговор перешел с рабочих вопросов на более личные. Алена не жаловалась, подробностями не делилась, советов не просила. Ограничилась общими словами: «В разводе, воспитываю сына, новых отношений пока нет, много работаю».

— А может, тебе стоит задуматься: что ты сама такого сделала, чтобы муж ушел, и что ты в своей жизни делаешь такого, что за три года у тебя не появилось новых отношений? — воткнула коллега в разговор «психологический приемчик». — Это же ненормально: молодая красивая женщина — и без партнера! Ты должна полюбить себя!

Алена стиснула пальцами горячую чашечку. В кофейной гуще отразилось предательство мужа, три года работы практически без выходных и жизни «с затянутым поясом». А еще старенькая машина, которую пришлось продать, чтобы погасить часть долга бывшего. Зарплата, от которой после выплат оставалось лишь на необходимое. И вечный невозможный выбор: купить еду или лекарства, оплатить репетитора ребенка или аренду квартиры, поменять сломанные краны или свои изношенные сапоги.

Объясняться и оправдываться Алена не стала.

— Как-то так. Значит, предполагаешь, что с квартальным отчетом по импортным закупкам нам придется несладко в следующем квартале? — высказавшись и заскучав, коллега перевела разговор на другую тему.

«Задуматься: что ты сама такого сделала, чтобы муж ушел»? На чем основана такая фантазия?

«Не появилось новых отношений за три года»?

Обязательно должны были появиться? Кто и где устанавливает сроки?

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru