



# ОГЛАВЛЕНИЕ



|   |     |
|---|-----|
| <b>Введение</b> .....                       | 6   |
| <b>Глава 1</b>                              |     |
| Обращение к психологу, психотерапевту ..... | 7   |
| <b>Глава 2</b>                              |     |
| Психосоматика. Панические атаки .....       | 15  |
| <b>Глава 3</b>                              |     |
| Любовь к себе .....                         | 35  |
| <b>Глава 4</b>                              |     |
| Мужчина и женщина .....                     | 72  |
| <b>Глава 5</b>                              |     |
| Дети и родители .....                       | 102 |
| <b>Глава 6</b>                              |     |
| Деньги. Работа. Бизнес .....                | 137 |
| <b>Глава 7</b>                              |     |
| Воодушевление. Позитив .....                | 154 |
| <b>Глава 8</b>                              |     |
| Вопросы и ответы .....                      | 166 |
| <b>Глава 9</b>                              |     |
| Лайфхаки. Полезные советы .....             | 183 |
| <b>Глава 10</b>                             |     |
| О разном .....                              | 201 |
| <b>Заключение</b> .....                     | 221 |

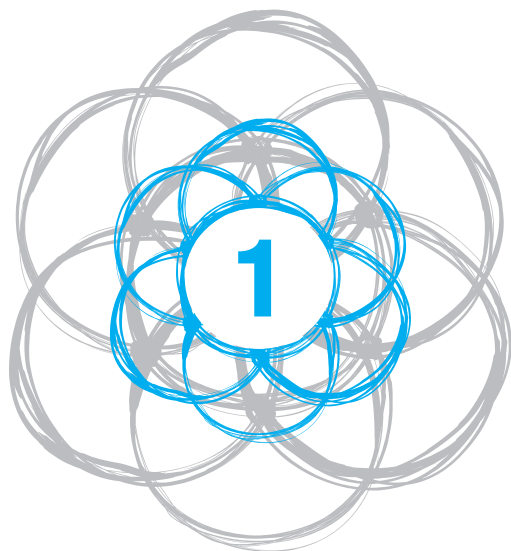
## ЗВЕДЕНИЕ



Настоящая книга включает в себя практики, посвященные решению самых разных задач. От решения психологических трудностей до самых сложных вопросов, связанных с проблемами со здоровьем. Здесь представлены задания, способствующие лучшему пониманию себя и отношений разного плана. Затронуты вопросы воспитания детей.

Весь материал построен на многолетнем практическом опыте. Он доступен для понимания и использования любому человеку.

Это настольная книга, которая даст опору, станет для вас надежным другом.



# ОБРАЩЕНИЕ К ПСИХОЛОГУ, ПСИХОТЕРАПЕВТУ

## ВЫБОР ПСИХОЛОГА

---

Я часто сталкиваюсь с мнением о том, что люди между всеми психологами ставят знак равенства. Для них существует только это слово — «психолог». Остального нет. То есть человек знает, что специалист получил образование. И рассматривает только это.

Удивительно, но людей, которые выбирают для себя специалиста таким образом, очень много.

Для сравнения. Допустим, мы выбираем на рынке яблоки. Мы же не просим: «Положите мне яблоки». Мы рассматриваем их, выбираем, какие-то нас устраивают, а какие-то — нет.

Так а что же люди, которые выбирают специалиста в общем? Я об этом часто задумываюсь. Они не любят себя и мыслят шаблонами, потому что их не научили любить себя. Скорее всего, их часто обрывали на полуслове, строили, подчиняли. И действуют они, не опираясь на себя.

Я изучала предложения психологов в разных городах. И увидела, что настоящего специалиста, даже в таком крупном городе, как Москва, найти сложно. Психологи — это штучный товар. Слишком многое он должен уметь, чтобы быть высочайшим специалистом-практиком в области психологии.



### Как правильно выбрать психолога



Как правильно выбрать психолога, если вы болеете, не любите себя?

Я вам рекомендую обязательно обращать внимание на то, чтобы специалист любил себя и был здоров. Но это не все. Психолог должен любить и вас — настоящей любовью. Вы это почувствуете — доверяйте себе. Он должен очень много знать о болезнях, о разнообразии любви и нелюбви к себе. Должен легко видеть, как перетекает нелюбовь в болезнь, любовь — в здоровье. И он может вас сопровождать в этом процессе, имея за плечами опыт хорошего врача широкого профиля. Либо узкого профиля, который вам подходит. Без этого образования, практики психолог не сможет вам качественно помочь.

У вашего специалиста должно быть очень много энергии — это как раз и есть показатель большой любви к себе, к людям, ярко выраженной собственной осознанности — без этого никак. В работе он должен быть уверенным и держаться на равных с клиентом.

Конечно, важно и наличие большого опыта. Нужно изучить перечень задач, над которыми работал этот психолог, отзывы о его работе, и вам многое станет понятнее. Развитое чувство юмора помогает выкрутить в самых трудных ситуациях, возникающих при работе. Доверяйте своему сердцу, оно вас никогда не подведет. Если вам хочется уйти — уходите, значит, это не ваш специалист. Но важно понимать, что если вы убегаете от решения задач — это уже совсем другое.

Удач вам!

## О ПСИХОТЕРАПИИ

Человек меняется тогда и только тогда, когда в результате глубокой внутренней работы в процессе терапии сам осознает механизмы своего поведения. Никакие истолкования и объяснения других людей не сработают. Человек их просто не чувствует изнутри, и не освобождается энергия, необходимая для изменений.

Вот как об этом писал основатель гештальт-подхода Фриц Перлз:

*Человек не в состоянии вынести истину когда ему ее сообщают. Истину можно вынести только тогда, когда ты открыл ее сам, потому что гордость открытия позволяет ее хоть как-то пережить.*



Как проходит терапия?



Вот пример того, как проходит терапия. «Игра?» — спросите вы. Да, чаще я провожу неуловимую для клиента **работу** в виде **игры**. И я называю это красивой результативной помощью.

Читайте историю.

*На приеме девушка, 20 лет. Красивая, ухоженная, слегка напряженная. Она заявляет о том, что ее все достало. Все люди нарушают ее границы. Я спрашиваю: «И я?» Она отвечает: «Да, и вы!» — хотя это первые минуты встречи.*

*Я кладу ленту, примерно разделяя пространство между нами посередине: «Вот проходит граница между нами. Что ты видишь? Как бы ты выразила, что я нарушаю твои границы?»*

*Девушка разглядывает картину: «Ну вот! Около вас очень много территории. А у меня кусочек, который я вижу до линии. А вокруг вас, за вами огромное пространство».*

*Я предлагаю пересесть, поменяться местами. Мы пересаживаемся. И девушка в изумлении говорит: «Я все поняла! Просто свою территорию я не вижу. Я смотрю только на территорию других людей. И я всегда и везде, и во всем так делаю». Улыбается, благодарит и уходит. Таких работ немало в моей практике.*

История кажется очень простой. И нередко люди считают, что они легко получили то, что им важно.

Что помогает мне делать практики такими простыми?

Я люблю каждого человека, проходящего ко мне. И люди это ощущают. И внутри себя они чувствуют «как будто они сами с собой» — легко. Я внимательно слушаю и наблюдаю за человеком, что он говорит, что хочет, что делает.

В этой истории девушка употребила слово «граница». Значит, я могу использовать этот образ. Все упрощается. Она говорит, что все нарушают ее границы. Следовательно, я имею право проводить эксперимент со своим участием. Это упрощает мою работу, делает ее чистой. Мне не нужны

другие действующие лица из ее окружения. В других случаях, скорее всего, потребовалась бы семейная терапия.

И много еще чего происходит при контактах с целью оказания красивой результативной помощи.

### Почему психотерапия — это длительный процесс?

Психотерапия — не всегда длительный процесс. Все зависит от задачи. Есть частные задачи. Они исходят из конкретики и не тянут в глубь личности. Здесь можно действовать по щелчку. Такие красивые краткие работы.

Но когда решение задач связано с незрелостью личности, каких-то ее аспектов, то необходима длительная жизнеизменяющая терапия. И особенно она длительна в тех случаях, когда человек привык полагаться в своих вопросах на других людей и из-за этого заболел и хочет выздороветь.

И еще вариант. Для меня психотерапия — длиной в жизнь. Я проходила ее много лет, прохожу и буду проходить всю жизнь. Мне нравится быть здоровой, а также гармония с собой и с окружающим миром, красота, доброта, любовь, природное в человеке, во мне. Это постоянное развитие...

Главное — начать менять то, что не нравится.

### Люди боятся психотерапии

Люди боятся психотерапии, потому что понимают, что придется заглянуть внутрь себя.

Почему психотерапия и встреча с подружкой или консультация с психологом — это не одно то же?

Очень интересный вопрос. Это как очень давно построенный дом. Вы к нему привыкли, к такому, какой он есть.



И трудно его менять. Ладно, если косметический ремонт. А капитальный? «Ну уж нет».

И дешевле, и легче проконсультироваться с теми, кто рядом. Дом из-за худого ремонта станет косым, кривым. Вот и здесь так же. Пройти терапию и выговориться — это разные вещи.

Всегда важно найти хорошего специалиста. И в психологии. В этой области особенно важно! Так вы быстрее отыщите первопричину, быстрее ощутите вкус жизни! Ведь жизнь одна.

Пусть она будет у вас самой прекрасной!

## К ПСИХОЛОГАМ ХОДЯТ ОДНИ НЕУДАЧНИКИ И ЛОХИ?!

### Вопрос — ответ

*«Я очень запутался и не знаю, куда мне двигаться. Хочу сходить к психологу, но боюсь. Среди моих знакомых бытует мнение, что к психологам ходят одни неудачники и лохи. Да и я так в глубине души думаю».*

Порой очень важно посмотреть на качество своей жизни через призму психологического и физического здоровья. Если вы абсолютно здоровы и счастливы — отлично! Если у вас есть болезни, трудности в отношениях с близкими и окружающими, то стоит пересмотреть свои убеждения. Потому что болезни с неба не падают, они возникают из некачественного контакта с собой и окружающими.

Если у вас или ваших близких имеются проблемы с пищевой зависимостью, с алкоголем, наркотиками... Есть наркологи, которые закодируют, но это не решит внутренней психологической проблемы.

Так ли важно мнение ваших знакомых, если вы запутались, идя по пути? Может быть, пора перестать обращать внимание на то, что скажут окружающие, и начать что-то менять?

## СЕЙЧАС ВСЕ ЛЮДИ СЧИТАЮТ СЕБЯ ПСИХОЛОГАМИ, ПСИХОТЕРАПЕВТАМИ...

Сейчас многие люди считают себя психологами, психотерапевтами, изучают теорию, делятся опытом, предлагают свои услуги, печат... Здорово??!

Те, кто откликается на эти предложения... — кто эти люди и какие свои потребности они удовлетворяют? Проведем аналогию: если вы собираетесь строить дом и кто-то наговорил вам много умных, «продажных» фраз по теме — вы будете заказывать у этого человека строительство дома? Думаю, что нет. При строительстве дома мы имеем дело с материальным объектом, его легче воспроизвести. И из помещения в момент угрозы разрушения можно успеть выбежать. А от себя не убежать — как? Если делать «фасад для дома» или косметический ремонт, то, может быть, такой специалист и подойдет.

## КАРТЫ ТАРО, ГАДАЛКА ИЛИ ПСИХОЛОГ?

Моя точка зрения на этот вопрос.

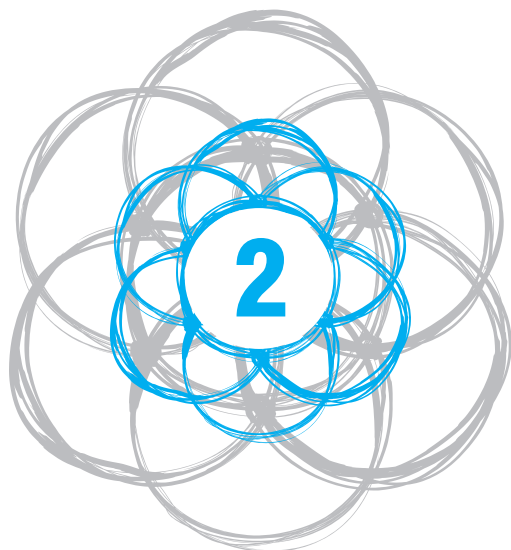
Очень много пришедших ко мне людей рассказывают, что они обращались к гадалкам, экстрасенсам, ясновидящим и т. д. У немалой части этих людей развились страхи перед чем-то мистическим, зависимости от этих «специа-

листов». Слова «кудесников» как будто обрели потусторонний смысл и создали навязчивое состояние у человека.

Вспоминается случай, когда клиентка получила веревочку, чтобы избавиться от страхов. Веревочку нужно было закопать на кладбище — по рекомендации шарлатана! Она не решалась ни закопать ее, ни отдать обратно и вынуждена была оставить ее себе.

Женщина погрузилась на длительные годы в тяжелейший невроз, не могла решить вопрос: что делать с веревочкой. Муж предлагал ей закопать эту веревочку. Но ей казалось, что это будет неправильно. Вам это может показаться странным, но такое случается часто.

Мы с клиенткой работали около года, чтобы снять погружение в мистическое состояние, депрессию, проблему зависимости от того, что скажут другие люди. А также недоверие к себе, наделение других людей божественной силой. Могут точно сказать, чаще обращаются к таким специалистам зависимые люди. Они как страусы прячут головы в песок, не желая решать свои задачи. И им больше, чем другим, нужна групповая терапия, чтобы эту зависимость проработать с некоторым количеством людей — участниками группы — и стать самими собой. Тогда зависимость и в реальной жизни станет значительно слабее. Им не будут страшны контакты с цыганами, экстрасенсами, гадалками. Они увидят, что это обычные люди, которые паразитируют на дефектах психики других.



## ПСИХОСОМАТИКА. ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

### ЧТО ТАКОЕ ПСИХОСОМАТИКА?

---

Для меня практически любое заболевание, за редким исключением, — психосоматика. Родинку у себя я убрала за четыре сеанса. Повторюсь! Есть такое выражение: все болезни от нервов, одна от удовольствия — это сифилис.

Почему это касается многих женщин и мужчин?

И у мужчин, и у женщин есть душа. И когда она болит, долго болит, возникает депрессия, и в конце концов она стреляет в самое слабое место человека.

Я могу долго описывать характеры людей и то, какие заболевания возникают в каждом случае — и у мужчин, и у женщин.

Если говорить в общем, то наши мужчины имеют больше смертельных заболеваний. Считаю, что это связано

с таким положением дел: когда мальчик растет, ему внушают, что он должен быть сильным и не должен плакать и быть чувствительным. Образно говоря, он должен быть удобен для женщин (простите меня, женщины). Потом, когда уже взрослый мужчина женится, он живет с женщиной, которой не запрещено чувствовать. И она в полной мере испытывает и проявляет эмоции. Она кричит мужу, что он толстокожий чурбан: он не понимает ее чувства. И его боль от этих обвинений переходит в запрет жизни. Это неправильно.

Женщина недоумевает. Ей кажется, что ее чувства не важны. Она не понимает того, что у нее все в порядке с переживаниями. А муж не реагирует должным образом потому, что он заблокирован еще с детства.

А чем опасно для женщины чувствовать себя неправильной, копить много злости, считать, что ее не слышат, не понимают? Эту агрессию она выплескивает на мужа, на детей. Но чаще всего раздражение становится ее постоянным спутником. Она путается. А затем заболевает. Муж начинает волноваться. И у женщин этот прием становится как бы инструментом, используемым для того, чтобы близкие начали заботиться о них. Заболевания могут быть самыми разнообразными. Но они редко бывают смертельными. Обычно женщины живут долго.

Есть и варианты. Например, мальчик в детстве воспитывался так, что всегда большая значимость придавалась маминим чувствам, и ребенок всегда был готов служить маме. Когда такой мальчик становится взрослым, он не знает своих чувств. Он знает только чувства женщины.

Некоторые семьи так и живут, и вполне органично. Жена делает, что хочет. А муж — то, что она хочет. Их мало. Но когда в такой семье женится сын, мама потом вмешивается в дела его семьи. И мужчина начинает разрывать между двумя женщинами: матерью и женой.

И там уж которая из них победит. При любом раскладе ему плохо: он болеет.

Можно еще описывать и далее, как мужчина и женщина страдают и заболевают. Но я думаю, понятно, что любые негармоничные отношения, которые строятся без обоюдных договоренностей, ведут к заболеваниям. Я не говорю о восточных семьях — там границы обозначены обществом, и каждый в доме знает свою роль, и в плане здоровья у них все хорошо.

Чем же опасны психосоматические недуги?

Это изнурительные болезни, которые гасят восприятие красок жизни в каждое мгновение. Эти заболевания оставляют след на всех аспектах жизни.

Болезни уродуют человека внутренне и внешне. Он становится некрасивым, слабым, неприятным для окружающих. От него просто хочется отдалиться, чтобы самоу не заболеть. Потому что эти люди вместе с разговорами о своей болезни передают слушателю чувство безысходности, конечности. Черноты.

Это влияет на близкое окружение, на детей — и всегда не в лучшую сторону. Это мешает зарабатывать деньги. Фиксировать свое внимание на целях.

Такой человек часто испытывает чувство непонятости, страдает от одиночества, ощущения, что ему никто не может помочь, и страха за свое будущее.

Так же как и заболевания, у разных людей эти проявления выражены по-разному, в различной степени. Почему нужно идти к психологу? Потому что причина всегда перво-наперво скрыта в нарушенных отношениях человека с самим собой и вторично — с окружающим миром. Нужно восстановить эту связь. Судя по моему опыту, это возможно. Это реально. При всей сладости манипулирования своими болезнями в отношениях ничего хорошего недуг в жизнь не вносит. Важно это понимать.



## Бама психосоматика



Расскажу о моей клиентке Алене, которая проходит у меня терапию.

Это очень красивая и трудная история. Только работая душой, можно помогать таким людям, конечно, при условии большого опыта и багажа знаний.

У Алены были нарушены все сферы жизни. Отношения с собой, с миром, с мужчинами, с деньгами.

Такие люди чаще всего находятся в состоянии запутанности и разрушения жизни.

Большинство людей работают на нелюбимой работе и называют это правдой жизни. Большинство людей работают за мизерную зарплату и воспринимают это правдой жизни. Большинство людей живут в паре и мучаются и считают это правдой жизни. Большинство людей не любят себя и полагают, что они родились такими недостаточно совершенными, некрасивыми, убогими, отсталыми. И счастье, что хоть кто-то с ними живет и считается. Многие используют деньги в целях разрушения (даже те, у кого их много). Большинству людей как минимум скучно жить в этом мире. Все кажется опостылевшим, серым — как день сурка.

У таких людей, как Алена, практически все перепутано. Алена, будучи маленькой, должна была думать о чувствах мамы. Папа, который заботился, любил, зарабатывал деньги, был плохим, потому что он что-то делал не так. Мама постоянно расстраивалась — и значит, он плохой. И маму нужно защищать от папы.

Окружающим людям всегда позволялось шутить над ребенком, смеяться, даже издеваться. Мама не умела и не могла защищать дочь. Нередко она говорила, что это Алена что-то не так делает, — так часто бывает при воспитании детей. Алена получала много внимания в детстве, только когда болела. И это казалось ребенку прекрасным.

Бабушки и дедушки были так же критичны по отношению к ней — по-своему. Кто-то любил Алену и из благих намерений изо всех сил критиковал, кто-то откровенно раздражался на ребенка.

То есть к моменту взросления Алена уже себе не принадлежала. Однако ее молодость, яркость, эффектность, ум, способности — все это было как взрыв. Возникло ощущение, что все сложится замечательно... Но, натыкаясь на последствия воспитания, она «обламывалась, обламывалась, обламывалась», погружаясь в болезненные состояния, чтобы хоть как-то с помощью недуга компенсировать свои переживания, получить поддержку. И становилось страшно от этого падения...

Моя терапия:

- принятие, любовь, тепло;
- работа над искривлениями психики, сформированными в процессе воспитания значимыми людьми;
- наработанные изменения важно отработать в группе и в практических контактах в жизни; сопровождение: анализ, разбор, поддержка, утверждение, тренировка нового поведения;
- обретение понимания самой себя в жизни, в обществе, а также своих целей;
- реализация своих жизненных задач, целей — сопровождение, поддержка.

В миру о таких, как Алена, говорят, что они придумывают себе болезни. Но это не приговор. Нужно обратиться за помощью к специалисту, который сможет понять и помочь. И в подобных случаях как никогда важна групповая терапия по проработке возвращения любви к себе.

И люди... начинают жить по-настоящему, освобождаясь от ложных, запутанных ограничений.



### Отзыв Алены

Я думала, что меня ждет интересная жизнь, отношения, любимое дело, а в итоге все не то. Пропала смелость, лицо стало гореть, противна сама себе из-за того, что ничего не могу, агрессия, направленная на саму себя. Хочу отношений, но не могу их построить; ощущение, что со мной что-то не так: все же могут, а у меня если и получалось что-то, то с огромными усилиями.

Хочу найти интересную работу, но не могу из-за чувства собственной противности и неуверенности. Много чего хочу, но ничего не могу, просто не могу. Смирилась вроде с этим. Смирялась, смирялась, пряталась в ракушку. Стала выпивать часто, мне было хорошо, и я думала, почему в обычном состоянии я не могу так же себя ощущать и быть раскрепощенной?

Я считала, что это семейное, и я буду скатываться дальше, — мне говорили, что я похожа на папу, и я думала, что сопьюсь.

Надеялась, что впереди будет что-то хорошее. Я многое терпела, жила не своей жизнью, не слушала себя совершенно. Были отношения, которые меня уже не устраивали, но, боясь обидеть человека, я продолжала с ним быть, когда трезвая была, мне с ним было противно, а когда выпивала, то вроде и ничего.

И я полагала, что так все живут, жизнь ведь не идеальная, сложная. Надо терпеть. И практически во всех сферах у меня была такая дрянь, даже еще хуже, и в конце концов я просто взорвалась, и начался ад... Страхи, головокружения, паника, страх, что я схожу с ума, сильные сердцебиения, сводило голову, лицо, все тело было напряжено, повышалось давление, как будто мне сто с чем-то лет и я болею всем подряд.

Я не могла зайти в автобус, выбегала из магазина из-за страха, так как панические атаки накрывали

*меня практически каждый день по несколько раз. Ходила к гомеопатам, бабкам, по всем врачам, сдала кучу анализов, делала УЗИ, иглоукалывания, и никто мне не мог помочь.*

*Один из врачей-психотерапевтов сказала мне: «Чего вы ревете, вас такой создал Бог, и теперь вам пить таблетки всю жизнь...»*

*Когда я попала к Екатерине Макаровне, то сначала не понимала взаимосвязи между психотерапией и моей болезнью, но после сеансов мне становилось лучше, я чувствовала, что иду в правильном направлении.*

*Иногда у меня были спады, и я думала, что это все, мне ничто не поможет. Потом снова было хорошо, это как качели. В итоге я пришла к пониманию того, насколько же я себя не любила, не слышала, была готова угождать людям, постоянно чувствовала себя должной всем, но только не себе!!!*

*Практически все люди нарушали мои границы, отношение к мужчинам у меня было перевернуто с ног на голову. Я постоянно сравнивала себя с другими и не в свою пользу! Такая запутанность в мозгах, не удивительно, что я докатилась до такого состояния...*

*Сейчас я не принимаю то, что мне не нравится, спрашиваю себя, чего хочу, хотя раньше даже не знала, что так можно. :) Теперь я понимаю, что мужчины — тоже люди. :) Раньше я не могла представить, что могу выбирать, выбирали меня — и слава богу. А сейчас я понимаю, что могу выбирать и выбираю. Мужчины хорошие, они тоже переживают и хотят, чтобы их понимали и слышали.*

*Если раньше на работе я была, как робот, делала и делала работу, то сейчас чувствую себя человеком, который может выбрать, что он хочет делать, и уверенно смотрю вперед, зная, что в полной мере могу реализовать все свои мечты. Я могу иногда выпить*

алкоголя, но необходимости в нем вообще нет, эта история для меня в прошлом. Раньше в общении с мужчинами у меня внутри все скукоживалось и мне хотелось просто сбежать, а сейчас я учусь строить настоящие отношения, и у меня это получается.

Теперь я иду к своим целям. Да, меня «колбасит» иногда, так как менять все, что со мной было, непросто. Но я понимаю, что могу жить качественной жизнью, делать выбор и строить гармоничные отношения с собой и окружающими. Я даже не знаю, как выразить свою благодарность за вашу поддержку, веру в меня тогда, когда я сама не верила в себя и падала в пропасть.

Не знаю, что бы было со мной... Вы даете столько принятия и понимания, сколько я никогда не получала от близких мне людей. Мне не хватает слов, чтобы выразить то, что я чувствую. И сейчас у меня ощущение, что я не все выразила, не могу... Все, что вы даете...

## МЫ САМИ ВЫБИРАЕМ СВОЮ БОЛЕЗНЬ

Я сейчас простудилась: сильный насморк, заложенность носа, мутные глаза, слабость. Вы скажете, что сейчас многие так болеют — это вирус такой. Я согласна. Но интересный факт: кто-то болеет, а тот, кто рядом, — нет.

Почему я выбрала это ОРЗ? А дело в организации моей жизни. Я все время хочу слишком многого, не учитывая возможностей организма. И он решил скомпенсировать это. Скорее всего, я выбрала ОРЗ, чтобы отдохнуть немного. И чтобы следов не осталось болезни, чтобы я снова делала то, что хочу, — моя жизнь слишком интересная.