



# Оглавление

Концовка .....	10
Рукопожатие .....	11
Глава первая. Когнитивный и эмоциональный ландшафт .....	14
Глава вторая. Смелость нырнуть в глубину себя .....	48
Глава третья. Идентичность .....	82
Глава четвертая. Личность и роли .....	109
Глава пятая. Семья и родительство .....	162
Глава шестая. Отношения с собой и другими .....	221
Глава седьмая. Культура и натура .....	252
Глава восьмая. Взрастить внутреннего взрослого .....	270
Глава девятая. Препятствия на пути к успеху .....	304
Глава десятая. Утрата, скорбь и горе .....	383
Глава одиннадцатая. Правила игры .....	419
Об авторе .....	429

*Эту книгу я посвящаю своим пациентам,  
каждый из которых для меня — это всегда эмоциональный,  
интеллектуальный и ментальный вызов.*

Книга — это не отражение автора,  
книга — это зеркало для читателя.

# Концовка

**М**оя бабушка научила меня как фундаментальным ценностям, так и вполне банальным вещам. Кроме прочего — читать книги с конца. Открываешь последние несколько страниц и понимаешь, надо ли читать, инвестиция это будет или трата времени.

Этот секрет уберегал меня от многих разочарований — и лишал интриги. Я за прозрачность, поэтому открываю карты: эта книга о вас.

«Живу как хочу» — это не только безмолвный свидетель чужих судеб, пронизанный самоиронией и абсолютно подлинный, но и приглашение в закулисы исцеления души, преломленное через призму социальной приемлемости. Это настоящее путешествие к себе и в себя, жизненный поток — со своими энергией, темпом, пульсацией, повторениями, циклами, перекрестками, разрывами и паузами. С вопросами без ответов. С ответами до вопросов. С многомерностью. Это заметки на полях, торопливо набросанные неразборчивым почерком. Но такие искренние и ценные, как будто от них что-то зависит.

*Ирина Гиберманн, 2022*

# Рукопожатие

**З**накомство в одно касание. Рукопожатием. Как первая сцена, которая решает все и в которой важна каждая деталь: какая погода за окном, какое время года и дня. Пришел ли пациент вовремя, торопился ли, ждал или опоздал. Мы протягиваем друг другу руку.

Вы только что взяли в руки мою книгу. Я приветствую вас. Давайте знакомиться с собой и друг с другом.

**Рука холодная, как рыба.**

**Или мокрая от волнения.**

**Моей руки еле касаются из уважения.**

**Или нерешительно протягиваю свою.**

**Мою руку жмут, показывая силу.**

**Мне жмут руку и не смотрят в глаза.**

**Мне не дают руки из чувства стыда.**

**Меня заставляют ждать с протянутой  
рукой.**

**Жмут мою руку и, глядя на кольцо,  
спрашивают: «Замужем?»**

**Мне дают левую руку со словами:  
«Я после операции».**

**Четкое, сильное и выдрессированное  
рукопожатие.**

**Мою руку трясут.**

**Мою руку держат, выходя за границы  
этикета и не отпускают.**

**Нежно дотрагиваются до моей руки.**

**Мою руку целуют со словами:  
«У нас так принято, вы Женщина».**

**Мою руку брезгливо быстро отпускают.**

**Мою руку жмут со словами:  
«Какие у вас ухоженные руки».**

**Мою руку жмут двумя руками.**

**Мою руку держат и смотрят прямо мне  
в глаза.**

**Мою руку пристально рассматривают.**

**Мою руку игнорируют и подмигивают  
мне.**

**Моя рука как главный инструмент  
диагностики. Терапия только что  
началась. С рукопожатия.**



## Глава первая

# КОГНИТИВНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЛАНДШАФТ

Эта книга про отношения. Отношения для меня — это рост.

Я хочу поговорить про столкновение с собой. Разным. Из прошлого. Из настоящего. Из будущего.

Ведь как часто мы, встретившись с собой, отпрыгиваем, боимся себя. Самого себя. Просто потому, что экс-я вызывает противоречивые или негативные чувства. Потому что тоска: таким, как был, уже не стать. Потому что стыдно за себя, за свою беспомощность и за свои решения или нерешительность.

Иногда мы сталкиваемся с собой из будущего. Но наши старые страхи и демоны зовут нас прочь, влекут, не дают отказаться от уже известного и такого понятного опыта. И мы трусим, боимся потерять стабильность и равновесие, не делаем этот

самый важный шаг, отказываемся от нового опыта. Лучше такая стабильность — плохая, но понятная, — чем неизвестность и риск.

А если пойти на свидание с собой? Date. Настоящее свидание, в лучших традициях. Листали приложение для знакомств и натолкнулись на себя! Куда смахнете — вправо или влево, когда встретитесь с самим собой?

Представьте, что вправо.

Лайк.

И вот вы открыли книгу, чтобы встретиться с собой. Может, вы готовились, ждали этого свидания. Или открыли наугад на любой странице и погрузились в свой мир. Или просто купили себе экземпляр и пошли на риск, не зная, что будет тут. И вот вы здесь.

Кто смахнул вправо? Кто сюда из интереса? Из любопытства? На свидание вслепую с самим собой.

А что, если вы смахнули влево? Не дали себе шанс? Пролистнули? Или — еще хуже — не успели, ошиблись, посмотрели на стрижку, вес, рост, глупый фон на фотке, решили, что контекст не тот. А может быть, просто плохое настроение, и вы листаете всех налево. И себя тоже. Как это — не получить у самого себя шанса? Не увидеть себя, не разглядеть? Вы не пара себе?

Книга полна вопросов, и она сделает все, чтобы приблизить вас к себе.

Почему нам столько говорили про отношения с другими — в школе, в семье, с друзьями, — но никто не рассказал, как важно быть с собой в ладу. В аду.

Я долгие годы жила с собой в аду, страшась своих демонов и мумий из прошлого, не зная, что такое отношения, и предавая себя. Не буду сейчас спрашивать, знакомо ли вам такое состояние. Знаю, что знакомо.

Вспомните, как вы ходите на свидания с другими. А на свидание с собой? Почему без легкости и интереса, без любопытства и желания решить, что хотите увидеться снова?

А если протянуть фазу знакомства с собой на годы? Ведь вы тоже меняетесь. Каждый день. Там, внутри себя. Меняются опыт и ситуации, люди и чувства, решения и возможности — упущенные и те, что вы использовали. Меняются победы и поражения.

Я помню, что меня сподвигла к терапии одна фраза коллеги. Она бросила ее между дверью и косяком, вскользь: «Ирина, ты такая непримиримая».

*Непримиримая.*

Так отрезвляюще прозрачно и точно. Я была непримирима внутри себя. Холодная война на годы. Как БЛОКАДА ГИБЕРМАНН. И я этого не видела. Или не хотела видеть, а может, была не готова. А тут остановилась. Присмотрелась. Начала принимать. Стало не по себе. *Блокада*. Это когда внутри голод и пустота. Смерти и потери. И все без проблеска на надежду и без шансов выжить.

*А у меня есть план эвакуации?*

*Нет. Я не готова к правде.*

Это тяжело. И ты буквально взрываешься внутри. И миллионы мелких осколков ранят тебя и всех вокруг. Всех. Каждого. Ты объявил себе войну — и стоишь безоружный. Не можешь ни увильнуть, ни защититься. Ни напасть.

**Свидание с собой.**

**Сквозь годы.**

**Протянуть и прожить эти отношения.**

**Зайти туда и остаться.**

**Не клясться себе в верности и вечной любви.**

**Куда важнее уважение к себе  
и бережное отношение.**

**К себе.**

Живу как хочу

Врага нет.

Я думаю, что это самое ужасное в реинсценировании, которое мы проживаем, — отыгрывании старых сцен в новом контексте, — когда люди вокруг и не догадываются, что мы пригласили их на поле боя и не дали им ни оружия, ни припасов, ни карты города.

Врага нет. И враг видится в каждом. Мы переносим свое видение на близких и друзей, на коллег и супругов, на детей и родителей. Противостояние с собой не имеет возраста. Непримируемость не имеет срока годности.

То, что мы встретились здесь, на одной странице, — показатель высшей смелости, храбрости и силы духа. Кто-то из нас на пути выхода из непримируемости. Кто-то уже излечился от ран. Кто-то еще спасает себя. Я всегда за бережность к себе. И непоколебимую благосклонность. Простить себе, простить себя. Проститься с собой и идеализированной картинкой себя. Разрешить себе знакомиться с собой — раненым.

Невозможно и дальше игнорировать, что наши потребности изменились. Что не надо больше выживать — выживать с самим собой. Можно дышать. Полной грудью. И переживать лишь потому, что дыхание захватывает от эмоций по поводу самих себя.

Я хочу поговорить о ментальном здоровье. Психотерапия опирается на то, что мы приходим в этот мир стремящимися к жизни и с кристально чистой, здоровой, ясной психикой. Мы растем в определенных условиях, и на нас оказывает влияние множество факторов. И это деформирует что-то очень

важное внутри нас, мы видим себя другими. Со временем мы меняемся, начинаем защищаться, учимся не только созиданию, но и разрушению. Но здоровая часть не умирает, не засыпает, не сбегает. Она есть. И пусть это 1% нашей психики, но этого единственного процента достаточно. Почему мы всегда так заняты теми 99%, что игнорируем именно этот самый здоровый процент и не занимаемся им, не дорожим, не наращиваем? Почему смахиваем именно его влево?

Для меня отношения с собой — это исследование себя. Интерес к себе. Это отличие между взаимодействием и отношениями. Взаимодействие — это действие: «принеси», «подай», «давай». Отношения — это рост: ухаживать за отношениями с собой, как за любимой вещью.

После уважения и трепетного отношения к себе следующим пунктом для меня стоит бескомпромиссность. На мой взгляд, это куда интереснее, чем непримиримость. И бескомпромиссность — следствие уважения и верности себе. Это когда твоя жизнь не турецкий базар, где продал-купил регулируется меняющимися договоренностями в течение короткого промежутка времени, а когда у твоего слова есть вес, цена, значение, величина. Твоего слова самому себе. Иногда данного без ущерба для других, иногда — без оглядки на других. Но что другим до нас, если мы неверны себе? И снова на сцену выходят демоны. И опять пропадаем мы.

**И еще — невозможно построить отношения с другим, не будучи в отношениях с собой.** Понимаете, некому и не с кем будет строить.

Живу как хочу

Как это — быть увиденным собой? Быть себе тылом и союзником, быть себе помощником, наставником и ментором, быть себе другом и соратником? Я очень хочу, чтобы вы взяли из этой книги три самые ценные мысли. Ценные для выстраивания фундамента или укрепления отношений с собой.

Здесь собрано много упражнений, помогающих формулировать вопросы, находить свои ответы, делать заметки. Когда падаем и попадаем на глубину, на дно себя, что мы видим? Что хранится там? Что мы так скрываем от других?

## Упражнение 1. Маршрут для книги

Зачем я хочу прочесть эту книгу?

---

---

---

С каким собой я боюсь встретиться на страницах этой книги?

---

---

Какого себя я хочу здесь найти?

---

---

Когда дочитаете книгу, поделитесь своими заметками с близким человеком. Проявите и покажите себя. Страшнее уже не будет. Шанс может остаться возможностью, а может стать приглашением в отношения.

## **Булочки — в булочной, мясо — у мясника**

Выяснять отношения — значит вносить ясность, отвечать на вопрос, что между нами. Здесь между нами терапия, поэтому будем искать ответы.

Нам свойственно бессознательно выбирать себе в партнеры людей, которые подкармливают наши детские травмы и деструктивные модели поведения.

Кроме того, есть ряд убеждений, корни которых лежат в раннем детстве.

В зависимости от семейной системы у нас может быть очень искаженное понимание, что такое отношения и что значит их прояснять. Для кого-то летящие по кухне тарелки и бокалы были нормой. Для кого-то родительский недельный бойкот — само собой разумеющимся. Кто-то не научился отделять чувства от эмоций. Кто-то не понял разницы между отношениями и взаимодействием.

**Дородительствовать мы можем только сами себя — тем, что вырастим своего внутреннего взрослого и уволим внутренних родителей.**



## **ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ ИЛИ С БЛИЗКИМИ — ЭТО:**

**не ябедничество,  
не манипуляции,  
не шантаж,  
не игры в молчанку,  
не игнорирование,  
не интриги,  
не угрозы,  
не запугивание,  
не использование,  
не инструментализация,  
не разоблачение,  
не шпионство,  
не партизанство,  
не дородительство.**

Часто люди, вместо того чтобы поговорить *с*, говорят *о*. Вместо того чтобы побеседовать с ребенком, глядя ему в глаза, говорят о нем с другими. Ирония заключается в том, что, пока мы не признаем, что адресатом наших чувств (положительных или негативных) выступает конкретный человек, будет взаимодействие, а не отношения.

Булочки мы покупаем в булочной, а мясо — у мясника. Не наоборот.

В отношениях так же:

*злюсь на тебя — говорю тебе об этом,  
люблю тебя — говорю с тобой об этом.*

Вроде бы все просто. Но если не делать работу над ошибками, будешь в отношениях бедный как церковная мышь. И даже если хочется сказать «я не знаю как», то все равно в глубине себя мы всегда знаем, что решение есть. И может быть, оно проще, чем кажется. Иногда решение — это выбор. Выбор — сделать иначе, чем раньше. Если полагаться на свою интуицию, если позволить себе смелость, то можно предположить, какой прозрачности и с кем не хватает.

Поставьте цели и идите к ним от страницы к странице.

## **Упражнение 2. Ясность с собой и близкими**

С кем я внесу ясность в отношения?

---

---

---

**ЯСНОСТЬ — ЭТО КОГДА я знаю, зачем мы вместе работаем, живем, строим отношения, зачем сотрудничаем и взаимодействуем.**

**ЯСНОСТЬ — ЭТО КОГДА:**

**без второго дна,**

**без эмоциональных манипуляций,**

**без шантажа сексом и детьми,**

**без желания использовать друг друга,**

**без желания нажиться на статусе или позиции другого,**

**без тенденции возвысить себя, унизив другого,**

**без личных отношений за деньги,**

**без бизнес-отношений, построенных на симпатии,**

**без желания купить другого,**

**без контроля над отношениями.**

Какая ясность необходима мне в отношениях с собой?

---

---

Часто люди боятся ясности, потому что считают, что лучше жить в беспомощности, чем столкнуться с прозрачностью отношения к себе.

Спросите друзей: «Почему ты со мной? Что тебе важно и ценно в наших отношениях? Зачем я тебе?» Вы узнаете о себе много нового. И привнесете интенсивности в отношения или дадите шанс себе — если это не ваше — не оставаться там, где вы на тонком льду безрезультатно просите о доверии, принятии, признании, любви.

## **Зачем мне знакомиться с собой?**

Очень часто мы не знаем, чего хотим и куда двигаться дальше. В терапии мы всегда в самом начале ставим цели. Это не значит, что они не изменятся со временем или не потеряют своего значения. Но цели — это гарантия, что мы видим маршрут и можем отследить, где ускоряемся, погружаемся в глубину, а где избегаем двигаться, хотим свернуть на первом же повороте, так и не приблизившись к себе.

Перечислю самые частые темы для самоисследования и проработки своей биографии. Что-то у вас откликнется на уровне эмоций, что-то на уровне воспоминаний, что-то на уровне «хочу».

Попробуйте окунуться в эксперимент и определить, какие темы вам наиболее интересны, а какие вызывают отторжение

и холод. Это первый срез, набросок и черновик для вас, своеобразная инструкция, как работать с этой книгой. Потому что на этих страницах у вас будет возможность не только столкнуться с теми или иными определениями и понятиями, но и получить конкретные инструменты и техники, позволяющие использовать имеющийся опыт и получать новый.

Какие-то темы будут подробно разобраны в книге, какие-то возможно проработать только в индивидуальном или групповом формате в кресле у психотерапевта. Этот список вы можете использовать как инструмент для работы: отмечайте те темы, с которыми вы уже справились, и те, которые хотели бы исследовать.

- Поиск внутреннего ребенка.
- Выращивание внутреннего взрослого.
- Формирование навыка саморегуляции.
- Проработка отношений с родителями:
  - ◇ садистическая мать,
  - ◇ деспотичный отец,
  - ◇ отсутствующий и слабый отец,
  - ◇ эмоционально недостижимые родители,
  - ◇ штрафующие родители.
- Предательство.
- Проработка травм.
- Эмоциональное насилие в детстве и/или во взрослом возрасте.
- Манипуляции и шантаж в детстве и юности.
- Дородительство.
- Увольнение внутренних родителей.
- Работа с ресурсами и потенциалом.

## Глава первая. Когнитивный и эмоциональный ландшафт

- Работа с пищевым поведением и компенсацией.
- Наверстывание эмоциональной зрелости.
- Контакт с внутренним недисциплинированным ребенком.
- Контакт со своими эгоизмом, эгоцентризмом и эгоманией.
- Принятие в себе жадности, алчности и скупости.
- Эмоциональный паралич.
- Использование защитника — Киллера (подробнее об этом ниже).
- Выстраивание отношений с собой.
- Поиск внутреннего авторитета.
- Карта тела в работе с весом.
- Карта тела и работа с социальными контактами.
- Проработка депрессивных состояний.
- Фрустрация и уровень толерантности.
- Зависть и конкурентоспособность.
- Чувства вины и стыда.
- Насилие и нарушение физических границ.
- Нарушение сексуальных границ.
- Инцест и изнасилование.
- Потеря и нахождение автономности.
- Способы адекватного проявления агрессии.
- Контакт со своим потенциалом агрессии.
- Поиск и формирование собственной идентичности.
- Контакт с любознательным ребенком.
- Проработка развода — своего и родителей.
- Присвоение успехов и поражений.
- Выстраивание адекватной картины себя со слабыми и сильными сторонами.

## Живу как хочу

- Раскрытие творческого потенциала.
- Умение выдерживать один уровень глаз.
- Умение вызывать симпатию.
- Навык реагировать на давление и манипуляции.
- Диада и триада в семейной системе.
- Сепарация от родителей.
- Сепарация от детей.
- Прощание и прощение.
- Проработка утраты и горя.
- Умение начинать, продолжать и заканчивать отношения.
- Контроль и власть.
- Демонстрация власти и проекции.
- Перенос и отсутствие свободы в реакциях.
- Агирование и реагирование в разных ситуациях.
- Умение принимать решения и воплощать их в жизнь.
- Выравнивание сна, физической нагрузки и методы восстановления.
- Умение ставить границы и противостоять влиянию.
- Способность идти на контакт и выходить из ловушки покинутости.
- Отказ от роли изгоя.
- Уязвимость и отношения.
- Контроль и отношения.
- Перфекционизм и высокие стандарты.
- Умение не давать другим использовать себя.
- Польза как продажа себя ниже цены.
- Эмоциональная депривация и контакт со своими чувствами.

## Глава первая. Когнитивный и эмоциональный ландшафт

- Способность предлагать и предлагаться как способ удержать партнера.
- Измены и двойная жизнь.
- Обида и жестокость.
- Поиск своей теневой стороны.
- Контакт с телом и трепетное отношение к себе.
- Любовь и нежность как потребность.
- Доверие и отношения.
- Уверенность в себе и самооценность.
- Интерпретация и переинтерпретация своих ролей с близкими (родителями, партнерами, детьми).
- Одиночество и одинокость — ресурсы и подводные камни.
- Умение просить о помощи и принимать ее.
- Проработка чувств справедливости и несправедливости по отношению к тебе и другим.
- Месть и желание уничтожить.
- Идентификация с врагом — когда ты адресат боли, которая принадлежит другому.
- Нарциссизм и последствия функционирования ради желания быть признанным.
- Сортировка контактов и выстраивание надежной связи.
- Жесткость и жестокость по отношению к тебе и к другим.
- Ложь и вранье.
- Способы выдержать конкуренцию.
- Умение распоряжаться своей властью.
- Принятие и адекватное проживание своей сексуальности.



## Живу как хочу

- Секс как энергия.
- Свержение матери с трона.
- Лишение отца власти.
- Боль и обида.
- Построение новой картины себя и своего будущего.
- Самореализация и нахождение своего места в жизни.
- Умение брать свое и присваивать собственный опыт.

Но что делать, если своих целей нет? Тогда задача терапии — найти их. Вот, например, что было необходимо для этого сделать одному из моих пациентов.

1. Отрефлексировать свою биографию в разрезе семейной системы, моделей воспитания, личных паттернов поведения с мужчинами, женщинами, родителями, детьми, самим собой.

2. Понять функциональность своего поведения: зачем и какие потребности компенсируются, какие чувства анестезируются, подавляются, выплескиваются.

3. Понять функциональность психосоматических расстройств. Рационально и эмоционально принять заболевания, проделать работу с источником и пусковым механизмом (депрессия, панические атаки, травмы, нарциссизм, параноидальная шизофрения, биполярное расстройство личности и т. д.).

4. Научиться адекватно выражать свои потребности и ставить границы.

5. Отрефлексировать позитивные и негативные эмоции. Адекватно обходиться с фрустрацией, конкуренцией, злостью, чувствами вины и стыда, завистью, желанием мести. Научиться награждать себя, хвалить, поощрять.

6. Проработать отношения с матерью. Выстроить модель отношений с женщинами на равных: не унижать, не использовать, не оскорблять, не идеализировать, не заслуживать любовь и признание.

7. Отношения с отцом. Построить свою идентичность. Определить свою роль сына, отца, мужчины. Создать адекватную картину себя со слабыми и сильными сторонами.

6. Разобраться с профессиональной интеграцией и идентичностью, проверить свою нагружаемость и готовность функционировать.

7. Продумать план после терапии.

8. Профилактика рецидива старого поведения. План А, план В, план С.

9. Научиться прощать людей и прощать себе.

10. Определение и манифестация своей системы ценностей.

Групповую психотерапию я начинаю с притчи, которую рассказываю уже более десяти лет.

В булочную заходит покупатель.

— Ой, я такой голодный. Что у вас есть?

— Булочки с салями, с яйцом, чизкейк, хлеб. Что вы хотите?

— Я не знаю, я пока просто посмотрю... — И остается стоять, наблюдает.

Заходит следующий.

— Ой, я такой голодный, что у вас есть?

— Булочки с салями, с яйцом, чизкейк, хлеб. Что вы хотите?

— Булочку с яйцом. Сколько она стоит?

— Евро семьдесят пять.

— Ой, ну это слишком дорого... — И остается стоять, смотрит.

Заходит третий.

— Ой, я такой голодный, что у вас есть?

— Булочки с салями, с яйцом, чизкейк, хлеб. Что вы хотите?

— Булочку с салями, хлеб с собой, порежьте, пожалуйста, на куски в восемь миллиметров, и два кусочка чизкейка. Сколько с меня?

— Семь восемьдесят.

Он платит и уходит.

Рассказав эту притчу, я прошу каждого в группе поделиться, что он в ней видит. Слышу очень разные ответы:

— Социальные слои неодинаковы.

— Люди делятся на наблюдателей, сомневающихся и берущих то, что хотят от жизни, и готовых платить за это — деньгами, временем, силой, энергией.

Я спрашиваю:

— А что вы готовы дать, чтобы стать свободными, цельными, верными себе?

Далее я формирую три группы по четыре человека и даю задание: «Обсудите, откуда вы берете энергию, кто тянет ее из вас, где ваши источники восполнения своих сил».

Пятнадцать минут групповой работы. Заканчиваем. Снова садимся в общий круг. Все начинают делиться инсайтами. У меня один-единственный вопрос:

— В какой роли вы были сейчас, эти пятнадцать минут своей жизни? За кем вы наблюдали, где вы сомневались, где вы брали то, что хотите?

Молчание.

Да, меня не интересуют слова. Мне важна постоянная ментальная включенность. Здесь. Сейчас. Включенность, которую я могу проверить. Или я знаю, чего хочу, и иду туда, или мне можно не начинать. От этого зависит все: знать, кто я, где я и зачем я тут. Все измерения связаны между собой. Ждать тот самый момент, когда все совпадет и будет идеально?

Такой момент сейчас.

Или я это реализую в своем сознании и жизни, или не надо удивляться, что жизнь не такая, как хочется.

Живу как хочу

### **Задание для саморефлексии**

Понаблюдайте за собой в течение одного дня, в каких ролях вы пребываете?

---

---

---

Что вами движет?

---

---

---

От каких условий зависит ваш выбор роли, что его обуславливает?

---

---

---

---

Как хочется себя держать и нести и как получается себя вести?

---

---

---

---

В каких ролях пребывают ваши собеседники, когда вам с ними интересно? Какая роль для вас самая неожиданная?

---

---

---

---

---

Начиная прорабатывать свой опыт, мы проходим через следующие этапы.

1. Столкнуться в актуальной ситуации со старыми эмоциями из прошлого.
2. Вспомнить эти эмоции, среду, контекст, зависимости и созависимости, связанные с невозможностью отреагировать в прошлом иначе.
3. Припомнить, кем вы были до этого опыта из прошлого.
4. Отрефлексировать свои роли тогда и сейчас: где вы бессознательно что-то реинсценируете, что вас ранит, лишает чувства собственной дееспособности и возможности инициировать процессы согласно внутренней системе ценностей.
5. Принять решение: готовы ли вы здесь и сейчас дать событиям из прошлого власть над своей жизнью.
6. Принять ответственность за обесцвечивание воспоминаний. Покинуть роль жертвы. Понять свои методы самонаказания.
7. Удалить воспоминания и сохраненные запасные копии этих воспоминаний.

8. Впустить на это место в сознании адекватные возрасту, положению, статусу и величине вашей личности новые модели поведения: оценку, чувства, действие.

9. Осознанно получать новый опыт и повышать способность к саморефлексии.

10. Без помощи других, самостоятельно корректировать свои внутриспсихические процессы, заботиться об обслуживании своих потребностей, ставить границы, регулировать близость и дистанцию в отношениях.

11. Выстраивать индивидуальную систему самовознаграждения. Мозг подвержен коррупции. Его можно подкупить, и он продастся. Он хочет похвалы, и наша задача — вознаграждать его.

Если пропустить один из шагов, результата не добьетесь — добьетесь регулярного последовательного повторения болезненного опыта. Другими словами — *реисцеления*. Все, о чем говорилось выше, в книге будет отработано во множестве упражнений и заданий. Все их я делала лично и знаю, что они работают. Тысячи пациентов за годы моей практики познакомились с этими упражнениями и получили собственный опыт. Решение всегда за вами — прочесть и отложить или прочесть и применить.

## Когда начнутся изменения?

Меня часто спрашивают: «А когда начнутся изменения? Когда я почувствую, что терапия работает?» Я не знаю. У одного это видно после пары встреч, у другого — через пару лет. В каждом

опыте самоисследования есть точка невозврата, она называется уязвимостью. От этой точки мы отталкиваемся. Часто люди думают, что именно там порвется, если встать и оттолкнуться. Нет. На деле именно там ваша сила, потому что у уязвимости есть, как у батута, одна удивительная черта: чтобы подпрыгнуть высоко, нужно сильно оттолкнуться. Чтобы сильно оттолкнуться, нужно поскакать на батуте и раскачать его, уходя в глубину, привыкнуть к страху высоты, почувствовать, что приземлишься и тебя не откинет в сторону на металлический бордюр. Это всё — этапы терапии: эксперименты, прыжки, воздух, глубина, тревога, опасность, страх, волнение, первые открытия.

Потом ты начинаешь прыгать свободно.

Потом ты начинаешь свободно жить.

Или другая метафора: пока ты веришь, что вода ледяная и ты утонешь, оказавшись в ней, у тебя два варианта: как одинокий белый медведь, лежать на льдине и ждать весны, пока лед растает и ты все равно окажешься в воде, *или* звать на помощь. Но к вам никто не придет. Никто не хочет рисковать своей жизнью на вашем тонком льду, на озере ваших тем. И вы можете принять решение — и прыгнуть в эту воду. И, столкнувшись с ядром своей личности, обжигающей болью, получить опыт: прыгнув в воду, вы научитесь плавать, ваше ядро согреет воду, и вы не утонете. Вы научитесь плавать и освоитесь в воде. В своих темах.

Решение приходит тогда, когда появляется достаточно решимости получить новый опыт. Новый опыт меняет вас. Новый опыт меняет ваши изначальные цели. Потом всегда много слез. Очень. Много. Слез. Из-за того, что не видел этого раньше. Из-за того, что не решался. Из-за того, что не знал как. Из-за того, что



Живу как хочу

жил в иллюзиях. Из-за того, что избегал отношений. Из-за того, что не было поддержки.

Там есть что оплакать.

## Ведущая к цели?

Я помню, как тринадцать лет назад, когда я училась, один из профессоров показал на моем примере, как работать с негативными установками.

Произошел диалог:

— Это мысль, ведущая к цели?

— Нет, — ответила я удивленно.

— Удаляем.

— В смысле — удаляем?

— Она ведет к цели?

— Нет.

— Зачем вы ее крутите?

— Ну...

— Что ведет к цели, то и крутите.

— Но так не работает. Вы мне еще скажите, что я должна представить эту мысль как черный надувной шарик, который поднимается в воздух, и лопнуть ее иголкой.

— Именно так.

— Вы шутите?

— Нет. Я серьезно. Зачем вы крутите мысли, которые не ведут вас к цели?

Мне было смешно, мой детектор сарказма барахлил. Как это — не думать? Ведь это так мило: барахтаться в своих негативных

установках. Перебирать все катастрофические мысли. Планировать внутренний апокалипсис. Представлять все в черном цвете. Жалеть себя. Жаловаться другим на судьбинушку. Получать щедрую дозу жалости от близких и быть окутанным этим вниманием. Как это — просто взять и перестать думать об этом, крутить и вертеть это внутри себя?

У меня рухнул целый мир.

«Перестать!» Пф-ф-ф-ф. Слабак! Он просто не знает, на что способна моя дикая фантазия. Я могу, сидя неподвижно, развить внутри себя такую бурную деятельность, что потом буду ходить под впечатлением еще несколько дней. И обсуждать уже это — мнимые результаты моего провала. Это ведь куда интереснее.

Он что думает, у меня внутри рубильник? Взял и перестал? Просто так? Отказаться от всего, что у меня есть? Ради чего?

Хм. А действительно — ради чего?

**Ради достижения цели и абсолютной фокусировки на моих ценностях.**

Хм. Интересно.

— Я попробую, — слышу я свой голос в аудитории.

— Попробуйте, госпожа Гиберманн.

— У меня еще один вопрос, можно?

— Да. Пожалуйста.

— А что делать с позитивными мыслями?

Он вопросительно смотрит на меня и молчит.

— Ну с позитивными, — объясняю я. — Я умею крутить спираль деструктивности. Это я поняла. Вы предлагаете другой

вариант, альтернативу. Я просто не имею опыта. Что делать с позитивными мыслями?

— А что вы хотите с ними делать?

— Не знаю.

Профессор выдерживает паузу и смотрит мне в глаза.

— Они так меня пугают, — продолжаю я.

— Это мысль, ведущая к цели?

— Нет.

— Тогда удаляем. И еще раз. Исходная позиция: что вы хотите делать с позитивными мыслями?

— Развивать.

— Так делайте это.

— Господин профессор, вы серьезно? Думаете, я так буду говорить пациентам: «Развивайте свои позитивные мысли»? Они встанут и уйдут.

— Это мысль, ведущая к цели?

— Нет.

— А какая ведет к цели?

— Мне нужно опробовать это на себе. Но я сталкиваюсь с сопротивлением. Мне это не нравится. И вы меня раздражаете.

— Отлично. Это мысль, ведущая к цели?

— Нет.

— А что ведет к цели?

— Вы мне постоянно будете говорить одно и то же?

— Да. Пока вы не нащупаете путь и не перестанете водить меня по кругу.

— Хорошо. Еще раз. Меня бесит подход. И я в него не верю, потому что слишком просто. Это ведет меня к цели? Нет.

Потому что я хочу быть полезной и помогать. Как я могу помочь? Облегчив путь пациента. Как я могу это сделать? Пройти этот путь самой. Мне это нравится? Нет. Это мысль, ведущая к цели? Нет. Мне стоит пройти этот путь самой? Да. Меня приведет это к новому опыту? Да. Мне будет проще? Да. Я умею проще? Нет. Это мысль, ведущая к цели? Нет. Надо учиться быть проще? Да. Проще. Упрощать. Упрощать? Это мысль, ведущая к цели? Да. Но пугает.

— Страх — это мысль или эмоция?

— Эмоция.

— Что за ней стоит?

— Думаю.

— Думайте.

— За моим желанием упрощать стоит страх, что пациент подумает, будто он теряет со мной время.

— Это мысль, ведущая к цели?

— Нет. Пациент в любом случае столкнется с чувством времени — будем мы идти долго и сложно или быстро и легко.

— Это мысль, ведущая к цели?

— Да.

— То есть что мы имеем?

— Я не хочу бояться простоты. Простые методы и техники не означают, что я простая, что я некомпетентна или что пациент теряет со мной свое время.

— Дальше.

— Если я буду примерять простые методы, это позволит пациенту мыслить самому. И мне достаточно выдержать его несогласие и ощущение беспомощности. Мне не надо его спасать.

Живу как хочу

Он способен выдержать собственную фрустрацию, как я выдерживаю сейчас свою.

— Это мысль, ведущая к цели?

— К цели стать хорошим терапевтом — да. Однозначно.

И очень освобождает. У каждого своя ответственность.

— Сколько вопросов я задал вам сейчас?

— Один.

— Вел ли он к цели?

— Да.

— Был ли он простым?

— Нет.

— Это мысль, ведущая к цели?

— Да. Простой вопрос не означает простой ответ. Простой вопрос не означает простые решения. Простой вопрос не означает простую работу. Простой вопрос не означает, что вы ничего не делаете.

— У вас еще остались вопросы?

— Ведущие к цели? Нет. Мне достаточно. Благодарю.

### **Упражнение 3. Мои цели**

Три мои самые трудные цели:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Глава первая. Когнитивный и эмоциональный ландшафт

Три мои самые главные цели:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Три мои самые важные цели:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Мои убеждения, не ведущие к целям:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мои убеждения, ведущие к целям:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Письмо от терапевта**

Привет. Я пишу сейчас вам это письмо.

Вы можете собой очень гордиться. Тот путь, который мы прошли за эти два-три года, за эти несколько месяцев, — бесценные моменты. Я знаю, что мы идем вместе. Иногда я подталкиваю и дышу в затылок. Иногда зову назад, оберегая и трепетно заботясь. Иногда стою и молчу рядом. Наблюдаю. Смотрю в глаза. Слышу ваш голос. Мы смеемся и плачем. Мы радуемся и грустим.

Мы идем вместе, но идете *вы*. Это *ваш* путь. И вы позволяете мне быть так близко, что я слышу ваше дыхание. Вы допускаете меня до своих интимных страхов и тайных желаний. Вы учитесь строить отношения. Потому что в этом танце ведете вы.

Вы приходите и говорите: «Научите меня танцевать». И мы танцуем под ритм вашего сердца, под музыку вашей души.

Вы не представляете, что значит для меня ваше доверие. И самый важный индикатор того, что вы мне доверяете, — то, что вы остаетесь в контакте. Всегда. Даже когда сложно. Даже когда невыносимо. Даже когда хочется сбежать, оттолкнуть меня, обесценить все, обидеться или обидеть. Вы остаетесь и позволяете мне быть рядом. Даже когда сомневаетесь. Даже когда хотите все бросить. Вы позволяете мне отразить вас и вашу боль. И это верх всего. Потому что мы знаем, что это лишь фаза, лишь этап. И это невозможно отрезать — это необходимо прожить.

Спасибо, что злитесь на меня. Негодуете. Беситесь. Спасибо, что проживаете вживую всю палитру своих

эмоций. Это обогащает вас. Нет, не за мой счет. Это результат вашей смелости и свободы. Я знаю: то, что проживаете со мной, вы несете в свою жизнь.

Я очень хочу, чтобы это письмо долетело до вас сквозь время. Я помню все наши встречи. Ваши глаза. Ваши вопросы. Ваши слезы. Молчание и растерянность.

Я могу не знать, какой сегодня день недели, но помнить все про ваших родителей. Я знаю вашу биографию. Я помню, что оставило на вас самый большой отпечаток. Ваши победы и триумфы. Ваши провалы и боль. Шрамы на душе и царапины на сердце.

Я вижу вас. И вы позволяете себе быть увиденным. Это революция в масштабах вашей вселенной. Вы учитесь видеть и слышать себя. Чувствовать.

Вы революционер. Бунтарь. Провокатор. Вы взрываете внутренние стены. Вы не ходите больше по минному полю с завязанными глазами. Вы видите, где можно подорваться, и не идете туда.

Я знаю: даже в паузы, когда нет встреч, наша работа продолжается. Я знаю, что живу в вашей голове. И вы часто думаете: вот это принесу на сессию. Знаю, что принесете.

Я хочу вам дать задание — написать письмо самому себе.



## Упражнение 4. Письмо самому себе

### Часть первая

Напишите письмо — себе через год. Это будет такая капсула времени, которую вы откроете через 12 месяцев. Напишите, какие цели ставите на этот период, на что надеетесь, что должно сбыться, от чего себя предостерегаете, какие решения хотите принять и реализовать. Спрячьте его так, чтобы потом вспомнить и найти. Это письмо — свободное, без цензуры — станет вам приветом из прошлого.

### Часть вторая

Потренируйтесь в интроспекции, в своей способности подниматься над ситуацией. Представьте над собой стеклянный потолок. И в любой ситуации давайте себе 3-5 секунд подумать: как можно отреагировать *еще*? Расставьте разные модели по углам и понаблюдайте.

1. Какова моя старая схема поведения, которую от меня ожидают?
2. *Хитрец*: как отреагировать с юмором и сарказмом?
3. *Агрессор*: как цинично нагрубить и поставить свои потребности выше всего?
4. *Гармонизатор*: как сгладить ситуацию за свой счет?
5. *Жертва*: как уйти в поле самопожертвования и покориться ситуации?
6. *Киллер*: как разрушить все одним махом без оглядки на ущерб?
7. *Манипулятор*: как поссорить врагов и выйти без потерь?

## Глава первая. Когнитивный и эмоциональный ландшафт

8. *Родитель*: как поучать и наставлять других, как им надо жить?
9. *Инфантил*: требовать и ожидать от других, что они знают, как надо тебе.
10. *Ребенок*: что, если просто сказать о своих чувствах и потребностях, рассказать, чего ты хочешь?
11. *Взрослый*: какая самая адекватная реакция, когда ты слышишь, о чем просит тебя твой внутренний ребенок?