

Часть 1. Пережить расставание



Просто
ЗАМУЖ

16+

Колендо-Смирнова Анастасия

Анастасия Колендо-Смирнова

Просто замуж. Часть 1.

Пережить расставание

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64866988

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-97286-5

Аннотация

Эта книга – тренинг и эксперимент одновременно. Современный психолог искренне делится тем, как происходит процесс проработки себя после расставания с любимым человеком. Также читателю предлагаются конкретные задания, целью выполнения которых является создание счастливой любящей семьи. Если ваша личная жизнь не складывается, и вы хотели бы это исправить раз и навсегда, то эта книга предназначена именно для вас! Поскольку она является своеобразным “экспериментом”, то будет и продолжение. Ведь проработки негативных эмоций, связанных с расставанием, не всем и не всегда бывает достаточно для новых успешных отношений. В настоящее время в процессе написания вторая часть книги – «Как полюбить себя и больше не попадать в созависимые невротические отношения».

Содержание

Введение	4
Глава 1. Чего именно я хочу?	7
Глава 2. В чем подвох?	9
Глава 3. Рабочая картинка	11
Глава 4. Начало трансформации	15
Глава 5. Дальнейшая трансформация	22
Глава 6. Почему КОТ (Когнитивно-образная терапия) должна помочь?	27
Глава 7. Как это работает?	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Анастасия Колендо-Смирнова Просто замуж. Часть 1. Пережить расставание

Введение

День первый

Вчера я рассталась с человеком, которого любила. С ним я хотела жить долго и счастливо, рожать и растить детей. И не только в теории: мы жили вместе, я пила таблетки, чтобы подготовить организм к вынашиванию ребенка и...

... и вчера мы расстались. Мне больно.

Сейчас, бессмысленно бродя по квартире, находя вещи, напоминающие о несбывшемся, о рухнувших мечтах и неосуществившихся планах, я мысленно прикидываю, стоит ли продолжать принимать витамины для планирующих беременность. И вдруг мне звонит коллега – посоветоваться по поводу работы с клиенткой, которая никак не может выйти замуж и наладить свою личную жизнь.

В этот момент я понимаю, что нужна книга. И ей, и мне, и наверняка еще кому-то. Книга-тренинг, книга-эксперимент.

Я только что закончила предыдущую работу «Волшебная таблетка – это я» или («КОТ» в другой редакции), в которой описывается метод когнитивно-образной терапии. В новой максимально подробно будет рассказываться, как при помощи этого метода и других психотерапевтических техник прийти к счастливому замужеству.

Сам метод описываться не будет. Это уже сделано в вышеупомянутой «Волшебной таблетке». В этой на примере личной проработки я продемонстрирую, как именно можно работать с подобными запросами специалистам, а также тем, кто готов пройти этот путь самостоятельно.

Описанные техники подойдут как женщинам, так и мужчинам, желающим создать семью. Если вы (или клиент, с которым вы работаете) недавно расстались с близким человеком, то рекомендую начать работу с проработки расставания. Это можно сделать при помощи методов, описанных в моей книге «мНЕ Больно». Я же хочу поставить над собой эксперимент и посмотреть, будет ли достаточно для подобных изменений в психике и, конечно, в жизни только метода КОТ. Предполагаю, что так поставленная задача тоже будет достигнута. Но, вероятно, понадобится чуть больше времени для ее достижения.

Перед тем, как начать, хочу зафиксировать свое эмоциональное состояние, чтобы впоследствии сравнить с вновь обретенным.

Я расстроена. Мне очень больно из-за того, что мои отношения не состоялись. Мне повсюду видится этот человек. Я узнаю его в других людях. Все вокруг напоминает о нем, я полностью погружаюсь в боль. У меня проблемы со здоровьем в гинекологической сфере. Поэтому, по мнению врачей, мне нужно рожать ребенка. Мой возраст не позволяет с этим затягивать. Поэтому я растеряна и взволнована от непонимания, как срочно найти не просто любимого мужчину, но еще и желающего завести детей в ближайшей перспективе. В эффективности методики я убеждалась не раз. Но именно сейчас моя степень отчаяния так велика, что по шкале веры от 0 до 10 (где 0 – не верю, а 10 – верю абсолютно), моя вера в успех оценивается не выше тройки.

Я предлагаю вам точно так же описать ваши чувства в настоящий момент. Когда в вашей жизни будут происходить трансформации, станет возможным сравнить состояния и испытать позитивные чувства.

Желательно задания из первых четырех глав сделать в один день. По возможности без перерывов, одно за другим. Допускается выполнение заданий с перерывами между главами. Но!!! НЕЛЬЗЯ делать перерыв в заданиях между третьей и четвертой главами!

Глава 1. Чего именно я хочу?

Название этой главы отражает один из самых существующих сложных вопросов. Именно поэтому мы с него и начнем.

Первым вашим (а также моим) заданием будет такое: представьте себе желаемый результат. Для этого я прошу вас вообразить картинку-кадр из будущего, в котором сбылась ваша мечта, и вы получили то, чего так давно хотели. Конкретно в этом случае на картинке можно представить свою свадьбу, совместную жизнь или романтическое предложение руки и сердца. Да что угодно! Важно, чтобы это был кадр именно из вашего персонального будущего, такой подробный, насколько это возможно. Для того, чтобы глубже погрузиться в процесс создания картинки, вы можете описать ее на бумаге.

Моя желаемая картинка, наверное, будет выглядеть как свадьба. Хотя мне придется выбирать между венчанием в храме и регистрацией в ЗАГС. Но начну я все-таки не с этого. Мне обязательно нужно красивое платье, в руках – свадебный букет, рядом мой муж и родные. Детали, составляющие картинку, уже есть. Теперь важно совместить их в одном конкретном кадре. Наверное, это будет так: я в свадебном платье, целуюсь с мужем, позируя фотографу,

где-то рядом слышны разговоры гостей. Это происходит в ЗАГС сразу после регистрации. В моих руках букет из розовых и белых роз. Мой муж держит меня за талию и с удовольствием, восхищением и возбуждением целует.

Запомните: картинка должна быть **ВЫМЫШЛЕННОЙ**. Нежелательно включать в нее что-то, уже виденное вами, то, что вы запомнили из реальных событий, фильмов, книг, фотографий. Картинку надо выдумать.

Ваш процесс представления желаемой картинки может отличаться от моего. Это абсолютно нормально.

Эту картинку мы создаем не для того, чтобы «притянуть» ее в свою жизнь, сделать реальной. Цель ее иная: она необходима для понимания своих желаний и выявления бессознательных установок, являющихся препятствием к достижению желаемого. Наша цель не в том, чтобы “попасть в кадр” в реальном будущем. Это психологическое упражнение, а не магия.

Не рекомендую читать следующую главу, не выполнив задание первой.

Глава 2. В чем подвох?

Этот этап является очень важным и достаточно сложным.

Посмотрите на уже созданную, сформированную воображением картинку. Сейчас ваша задача – честно ответить себе на вопрос: что в ней не так?

Внимательно прислушавшись к своим ощущениям при созерцании «той», воображаемой будущей реальности необходимо выявить негативное чувство, которое будет там присутствовать, несмотря на царящее в кадре видимое благополучие. Негатив может выразиться в какой угодно эмоции: в страхе, тревоге, душевной боли, раздражении, ощущении, что вас кто-то ненавидит, осуждает либо завидует вам. Возможно, такое чувство удастся определить не сразу – его не так-то легко обнаружить. Постарайтесь прислушаться к себе, к своей душе, задавайте себе честные вопросы и отвечайте на них: что не так на картинке абсолютного благополучия?

В отношении меня в моей картинке, как мне кажется, все в порядке. Я не испытываю неуверенности в себе или отношениях. Я уверена в сильных чувствах моего мужа ко мне в данный момент. Но есть единственный момент, вызывающий некоторую тревогу. Она кажется едва уловимой. Но если сфокусировать на ней внимание, тревога станет очень четкой. Я боюсь обнадеживать родных. Они верят в меня,

хотят, чтобы я была счастлива. Но вдруг у меня не получится и дальше строить отношения так же благополучно и продуманно, как это выглядит сейчас? Тревога связана с щемящим страхом разочаровать близких, искренне радующихся за меня, погасить их радостные чувства, расстроить, если что-то вдруг пойдет не так, как задумано. Это и есть первое негативное чувство, с которым я буду работать дальше.

Есть и еще одно опасение. До сих пор, находясь на собственной свадьбе, рядом с любимым мужем, я вспоминаю человека, с которым вчера рассталась. Это связано с отсутствием проработки момента потери. Поэтому мне предстоит параллельная работа с двумя негативными чувствами, возникшими при созерцании кадра счастливого будущего.

Ваше домашнее задание: обязательно найдите негативное чувство в своей желаемой картинке и только после этого продолжайте чтение. Если негативных проявлений несколько (как у меня), работайте с ними параллельно.

Глава 3. Рабочая картинка

День второй

Просыпаюсь раньше, чем обычно. Сон плохой, прерывистый. С самого утра плачу. Чтобы отвлечься, захожу на сайт знакомств. Листаю анкеты, смотрю фотографии – все кандидаты кажутся невзрачными и неинтересными. Чувствую, что ничего уже не хочется, и снова плачу. В успех эксперимента верю на 0 из 10-ти баллов. Принудительно заставляю себя работать и писать книгу. Плачу, даже когда пишу этот текст. Впрочем, вскоре придется прерваться на полдня, так как я не могу себя заставить писать дальше.

Вы тоже, скорее всего, столкнетесь с так называемым сопротивлением и нежеланием выполнять упражнения. Это нормальные реакции. Нашей психике присущ страх перемен. Даже когда нам абсолютно точно пора менять работу на новую, мы зачастую тянем и находим множество оправданий – только бы этого не делать! Похожая ситуация и в сфере межличностных отношений. Нам привычно – стало быть, комфортно (хоть внутренне мы можем быть ситуацией очень недовольны).

Когда мы ощущаем перемены, то бессознательно им сопротивляемся. Сразу находится множество дел, которые крайне важно сделать. Только бы не начинать работу над

собой! Помните: это нормально. Просто в какой-то момент необходимо заставить себя, «включить» силу воли. Поверьте, я знаю, что это непросто. Но это – необходимо!

Итак, наша задача на данном этапе состоит в том, чтобы «перенести» в новую картинку-образ негативное чувство, обнаруженное нами в первой, желаемой картинке. Совершенно необязательно облекать чувства в слова, каким-то образом их объяснять. Но крайне важно выразить их метафорически. Метафора поможет максимально передать чувства и эмоции, и даже усилить их.

Приведу пример. Допустим, женщина хочет выйти замуж. Она формирует в воображении картинку желаемого будущего: они вместе с мужем стоят на балконе и любовятся закатом. Далее выявляется и переносится в отдельный «кадр» негативное чувство. Это страх иллюзорности счастья. Женщина переживает, что муж с ней ненадолго. Негативное чувство представляется ею в виде воздушного шарика, символизирующего что-то ненадежное.

Здесь в построении метафоры допущена ошибка. Воздушный шарик оторван от реальности, поэтому не может служить выражением страха. Этому предмету не удастся в полной мере передать то, что она по сути боится упустить, потерять его. В данном случае необходимо добавить в картинку человека. Это может быть образ себя или кого-то другого (например, маленькой девочки с шариком в руках). Если женщина представит себя, держащую шарик за ниточку,

ощутит всю хрупкость и иллюзорность своего состояния, испытает страх того, что шарик вот-вот сорвется с нитки и улетит (сдуется, лопнет и т.д.), то это и будет правильно составленной картинкой-метафорой.

Картинку-метафору, отражающую негативное чувство, мы будем называть рабочей, так как именно с ней и продолжим работать в будущем. Картинка желаемого будущего нам больше не понадобится и возвращаться к ней не надо. Создастся она исключительно для диагностики внутреннего бессознательного препятствия, которое мы теперь превратим в рабочую картинку и будем постепенно трансформировать.

В моем случае я буду работать с двумя чувствами. Первое можно условно назвать страхом расстроить близких людей, подарить им надежду на то, что у меня все хорошо, а затем не оправдать этой надежды. Второе чувство представляет собой страх, что я не могу разлюбить человека, с которым только что рассталась.

Моя первая картинка будет выглядеть следующим образом:

Человек (мой прообраз) приехал к родителям. Он дарит им подарки, видит, как они искренне радуются. В этот момент человек замечает за окном надвигающееся цунами, и его охватывает ужас.

Вторая картинка будет выглядеть так:

Я (либо абстрактная девушка, так как мы все равно под-

разумеваем на картинке себя) с дырой в груди, там, где раньше было сердце. Теперь сердца нет, только рана, из которой струится кровь. Чуть дальше – силуэт уходящего мужчины. У него в кармане лежит сердце. И – цепочка капель крови.

Эти две картинки максимально передают мои чувства на данный момент.

Дальше я приведу вам вопросы, которые можно задать самим себе, чтобы упростить создание картинки. Как выглядит это чувство? Если нужно описать его без слов, то на что это похоже? Какое действие оно вам напоминает? Что должно произойти с человеком на картинке, чтобы он испытал такое чувство? Если бы вы не умели говорить, но умели рисовать, что бы вы изобразили?

Внимание! Не продолжайте чтение книги, не выполнив задание этой главы. Не делайте перерыв между выполнением упражнения из этой и следующей глав.

Глава 4. Начало трансформации

На данном этапе наша задача состоит в том, чтобы немного абстрагироваться от картинку, поразмыслить над тем, что в ней необходимо поменять. Эти изменения нужны, чтобы человеку стало легче, хотя бы ненадолго. Имеется единственное условие: менять можно **ТОЛЬКО ОДИН ЭЛЕМЕНТ!**

С помощью разума и логики мы подбираем варианты и подставляем их в картинку. Благодаря возникающим чувствам определяем, стало ли хоть немного легче. Если картинка создана правильно, первым и достаточно устойчивым ощущением от этого задания будет чувство или даже убежденность, что изменить к лучшему ничего невозможно. Если оно возникло у вас, это означает, что вы все делаете правильно. Продолжайте искать и подбирать варианты. В среднем поиск подходящего изменения занимает от 15 до 30 минут. Иногда бывает, что с точки зрения разума все выглядит логично и правильно. Но эмоциональное напряжение не становится меньше. Вывод: упражнение выполнено неправильно. Нужно искать иные, более подходящие варианты решения непростой задачи. Если элемент заменен правильно, то у вас возникнет чувство облегчения. Запомните: нельзя оставлять эту картинку без изменений, не добившись перемены к лучшему в ваших чувствах и ощущениях. Иначе резуль-

татом может стать ухудшение эмоционального, а, как следствие, иногда и физического состояния! Поэтому произвести замену одного элемента в картинке необходимо сразу после ее создания.

Что я имею в виду, говоря о замене одного элемента? Это значит, что вы можете что-то добавить или убрать, выполнить одно действие, перенести кого-то или что-то во времени или пространстве. Еще раз повторяю (так как это действительно важно): важно вносить за один раз только одно изменение и не больше, и ориентироваться по чувствам, которые вы при этом испытываете.

Давайте договоримся: всю проводимую вами над собой работу необходимо фиксировать на бумаге. Соппротивление, которое будет заставлять вас откладывать выполнение этих техник, может проявиться и таким неожиданным образом: вы начнете забывать, с чем конкретно работали. Сознание просто вытеснит это.

Итак, приступим. Моя первая картинка, в которой молодой человек, наблюдая радость родителей от врученного подарка, вдруг видит за окном приближающееся цунами.

Есть ощущение, что изменить в картинке ничего невозможно, Ситуация безвыходная (как кажется). Это хороший знак – я на верном пути. Начинаю подбирать варианты трансформаций.

Например, можно закрыть шторами окно. Родители не

увидят опасность и погибнут внезапно, в состоянии счастья. Прислушиваюсь к собственным чувствам... Жуть!

Следующий вариант – закричать, броситься бежать, спастись. Ясно, что особенно такие действия не помогут. Далеко от опасности не убежишь, тем более всем вместе. К тому же, картинку можно изменить, работая лишь с одной деталью. То есть, можно начать убежать – но это не даст спокойного или приятного чувства, к которому мы стремимся.

Следующий вариант – успеть сказать родным, что я их люблю. Прислушиваюсь к чувствам – больно!

Молиться... Легче тоже не становится.

О! Наконец-то вариант найден. Необходимо превратить окно в нарисованное! Как будто это фотообои...

Вот теперь я испытываю чувство облегчения. Мне становится немного легче. Полностью тревога не уходит, так как есть волнение от встречи с родными, от желания сделать их довольными, от страха расстроить дальнейшим разговором о происходящем в жизни у этого парня и т.д. Но все это вместе взятое лучше, чем когда в картинке присутствовала явная опасность. На этом я фиксирую изображение и оставляю на время в таком варианте.

Вторая картинка, в которой присутствует девушка с дырой от вырванного сердца и парень, уносящий ее сердце в кармане. Точно так же первоначально возникает ощущение

ние невозможности заткнуть хоть чем-то ужасную рану. Представляется, что улучшить ситуацию никак нельзя. Но – буду искать варианты!

Окликнуть его, позвать... Хочется, так как присутствует чувство боли. Но есть понимание, что легче не станет.

Побежать, чтобы отобрать свое сердце? Броситься вслед можно, а вот отобрать – вряд ли получится.

Разрыдаться как можно громче, в надежде, что он услышит и вернется... Это не выход.

Совершенно не понимаю, что делать с этой картинкой, с сердцем, с ужасной раной в груди.

Может, пусть парень выбросит ее сердце из кармана, как ненужное? Это лишь немногим лучше, чем вышеперечисленные варианты. Но тоже не особо. Необходимо думать и искать дальше.

Превратить это в картину на стене? Нет. Легче не становится.

Вообразить луч света. Как будто кто-то за спиной девушки светит в отверстие от сердца ярким лучом. Мистическое вмешательство, опыт, переживание... Нет, чувства облегчения не возникает.

Отвернуться от него и хотя бы не смотреть ему вслед... Опустился на колени в бессилии...

Девушка слышит, как ее кто-то зовет, и оборачивается. Такой вариант тоже не подходит. Изменения в чувствах присутствуют, но они слишком незначительны.

Дать ей в руки оружие, чтобы она почувствовала, что может сделать с парнем то же самое. Пусть и у него не будет сердца, пусть будет боль от раны... С точки зрения логики – да, но ощущения остаются прежними.

Дать ей в руки волшебный заживляющий эликсир...

Сделать ее жидким терминатором, как в фильме «Терминатор-2»...

Кстати! От этой мысли определенно наступает некоторое облегчение. Она лучше, чем предыдущие варианты. Я, конечно, буду искать еще. Но если более приемлемых решений не найдется, то оставляю именно эту. Естественно, чтобы рана затянулась, сразу не получится. Ведь менять можно только один элемент. Но появится надежда на восстановление, а это уже неплохо.

Может, добавить ветер или дождь, снег или метель? Чтобы ему тоже стало холодно и противно?

Сделать то место, куда он уходит, более темным и больше не видеть его? Добавить кого-то, кто отобрал бы у него мое сердце?

Возможно, эта картинка – иллюстрация из романа, который я читаю со слезами?

Или иллюстрация к моей собственной книге?

Открытка от кого-то? Мысль об открытке немного приглушает чувства, но все же не до такой степени, чтобы я могла считать работу завершенной.

Не перенести ли героев моей картинки с обычной улицы,

на которой они находятся, к входу в лабиринт? Мужчины заходит в него, а девушка остается. Становится чуть-чуть легче. Этот вариант пока самый удачный, но желаемого эффекта все же нет.

Куда я еще могу его направить? В пещеру? Коридор, туннель? Нет... все не подходит.

В компьютерной игре появляется надпись «Игра окончена». Я понимаю, что все, что происходит на картинке, не реальность, а часть компьютерной игры. Нет, не получается.

У мужчины на ноге цепь. На другом ее конце тяжелая гирия, которая лежит рядом со мной. Поэтому он не сможет уйти.

А если перед ним поставить огромное зеркало? И тогда получается, что он идет на встречу к самому себе, и в какой-то степени мне. Он не может пройти сквозь зеркало. Хм... Любопытно! Пожалуй, пока оставляю вариант с зеркалом. На настоящий момент он самый удачный.

Видите, насколько сложно иногда выполнять подобную работу. Даже с учетом того, что я являюсь автором метода, у меня накоплен огромный опыт таких проработок как на себе, так и на клиентах. И все же оказалось весьма непросто изменить нужный элемент. Когда мы ищем логичное казалось бы решение для этой задачи, наше бессознательное параллельно ищет другое – для более глобальной пробле-

мы. Нам необязательно выводить ее на сознательный уровень и расшифровывать символы. Достаточно ориентироваться на свои чувства: изменения будут происходить. И даже те версии изменений, которые вы отклоняете, в любом случае несут в себе определенный ресурс. Они создают более благоприятную почву для трансформации внутреннего состояния. Поэтому пробуйте и не отчаивайтесь, если получится не сразу.

Не читайте дальше, не выполнив этого задания!

После того, как изменение в картинку внесено, а чувства изменились в лучшую сторону, не следует больше думать об этой картинке. Ваша задача на данном этапе – записать всю проделанную работу на бумаге и, если можно так выразиться, «отпустить» картинку вместе с проблемой, заключенной в ней. Мы вернемся к дальнейшей работе только на следующий день (можно и через 2-3 дня).

Сегодня весь день я плакала в перерывах между делами, после работы. Мне не хотелось разговаривать, смотреть на что-то, общаться с людьми, выполнять какие-то действия. Внутри меня слишком много боли, обиды, разочарования, переживаний. Но я все же заставила себя сделать проработку. Надеюсь, что изменения скоро начнут ощущаться.

Глава 5. Дальнейшая трансформация

День третий

Опять проснулась раньше, чем обычно. Настроение ужасное. Всю ночь снились неприятные тяжелые сны. Ощущаю в сердце боль. Мне кажется, она никогда не прекратится. Я начинаю волноваться: кто знает, не вернется ли снова моя психосоматика, то есть, те психосоматические проявления, с которыми, как я думала, попрощалась навсегда. С сайта знакомств пишут какие-то парни. Для меня они все на одно лицо. Я получаю их сообщения, и моя боль становится сильнее.

На уровне разума я понимаю, что для изменений по методу КОТ необходимо время. Сегодня второй день проработки. Большая ее часть еще впереди. А мне уже ничего не хочется.

Собрала волосы в хвост и обрзала одним махом. Понимаю, что совершила необдуманый поступок. Особенно с учетом собеседования о приеме на работу в крупную престижную клинику. Оно состоится послезавтра. Но меня все раздражает и расстраивает. Вера в успех эксперимента – ноль баллов по десятибалльной шкале.

Я надеюсь, что вы работаете только с желанием создать

семью, не имея в багаже горечь утраты, недавнего расставания. И поэтому ваши дела с проработкой обстоят лучше.

Давайте продолжим работу. Наша задача – трансформировать каждый день картинку, меняя по одному элементу за один раз. Важно провести трансформацию таким образом, чтобы в конечном итоге вы испытывали только положительные эмоции. Не важно, какие именно, но в любом случае – положительные. Это может быть покой, радость, умиротворение, интерес, увлечение, благодарность и т.д.

Когда ваша картинка станет такой? Все очень индивидуально. Как правило, на полную трансформацию такого рода в среднем уходит от пяти до четырнадцати дней. Бывает и дольше, это нормально. Сейчас у нас второй день. Мы продолжаем трансформацию картинки именно с той точки, на которой оставили ее вчера. Подчеркиваю: не с начала, а сразу с внесенного изменения. Опять меняем один элемент, ориентируясь на то, чтобы персонажу на картинке стало легче. Соответственно, будет лучше и вам. Сначала вспомните, какой вы оставили картинку в прошлый раз. Затем необходимо понять, что сегодня изменилось в вашем восприятии изображения. И далее – искать, что в ней поменять.

Первую мою картинку я закончила на том, что цунами, как и само окно, всего-навсего плакат или фотообои на стене. Но оставалось чувство тревоги, что могут найтись и другие поводы расстроить близких.

Сегодня восприятие картинки похоже на то, каким было вчера после внесения изменения. Оно достаточно спокойное по сравнению с первоначальной версией. Но назвать его приятным пока нельзя. Зато в таком состоянии вполне можно переместиться, например, на кухню. Я имею в виду, что от картинки у меня нет болезненных эмоций — лишь некое волнение. Разумеется, можно поискать и другие варианты, чтобы ощутить более четко выраженные изменения в чувствах и эмоциях.

Например, родительский дом можно перенести в другую местность, где никогда не бывает цунами. Но почему-то сразу возникает ощущение нищеты.

Есть и такой вариант: парень показывает родителям обручальные кольца и сообщает, что он решил сделать предложение возлюбленной.

Думаю, если бы родители воспитывали внуков, то им ничего не было бы страшно. Можно попробовать изменить картинку на такую: парень пришел забрать своего ребенка, за которым бабушка и дедушка присматривали на выходных. Становится немного спокойнее. Но не совсем: остается ощущение, что он лишает их радости.

Может, он привез им или привел за руку своего ребенка? Такое внесенное изменение вызывает приятное чувство в душе, ощущение чего-то трогательного и нежного. Пожалуй, оставляю так. Он привел маленькую дочку к родителям.

Не могу сказать, что чувства абсолютно позитивные.

Скорее, я бы обозначила их как смешанные. Но пока оставляю все, как есть.

Вторая картинка с уходящим парнем, который уносит в кармане вырванное сердце девушки. Девушка с раной в груди смотрит ему вслед.

Вчера я добавила зеркало для получения эффекта, что парень не уходит и не может это сделать. Вчера ощущения от картинки трудно было назвать приятными. Сегодня они тоже далеки от позитива. Продолжаю думать, что же можно изменить. Да, вынуждена признать, что работа с этой картинкой движется не так легко, как с предыдущей.

Это абсолютно нормально. Различные картинки могут трансформироваться с разной степенью сложности. Дело не в вашем опыте работы с методом, а в глубине проблемы, которую мы пробуем решить. В моем случае происходит не просто проработка расставания, а, так сказать, выход из созависимых невротических отношений. В подобных ситуациях люди настолько сильно привязываются друг к другу в эмоциональном плане, что это приносит больше страданий, чем радости. Это ненормально! Выход из отношений такого рода всегда сложнее, чем из нормальных, партнерских.

Бросаю камень в зеркало. Или не делаю ничего – оно само разлетается на мелкие осколки. Возникает ощущение че-

го-то жуткого.

В отражении я разворачиваюсь, чтобы не видеть эту картину.

Хочется, что-то крикнуть вслед, но непонятно, что именно. Все бесполезно.

Эта картинка вызывает у меня желание рыдать и ощущение безысходности.

В зеркале за своей спиной я вижу силуэт. Мне кажется, что кто-то идет за мной или ждет меня, наблюдая за происходящим. Мне становится немного легче. Я продолжаю плакать, но на этот раз мои слезы не такие горькие. Появилась слабая надежда. На сегодня оставлю картинку в таком виде.

Надеюсь, что вы также изменили сегодня очередной элемент в вашей картинке. Работа этим методом кажется сложной и растянутой во времени. Может возникнуть ощущение, что она никогда не закончится. Но это, объективно говоря, краткосрочная терапия. В отличие от обычной, она дает не только стабильные, но и быстрые результаты.

Глава 6. Почему КОТ (Когнитивно-образная терапия) должна помочь?

День четвертый

Снились какие-то бурные разбирательства по поводу отношений. После пробуждения в душе осталось неприятное чувство. Но по сравнению с вчерашним утром оно терпимо. Однако облегчение длится недолго. Открываю социальную сеть по рабочим вопросам и вижу “его” онлайн. Мне снова больно и грустно. Я плачу от обиды, мне страшно, что ничего не сработает и не получится. Как бы там ни было, я намерена продолжать. Хотя единственное желание сейчас – плакать. Ничто не может отвлечь меня от этой боли. Но есть и повод для оптимизма: появилось желание нормально подстричься и покрасить волосы. Это хороший знак.

Почему я решилась прорабатывать свою проблему при помощи этого метода, даже несмотря на свое ужасное с точки зрения эмоций состояние? Потому что я могла наблюдать, каких воистину чудесных результатов можно добиться благодаря КОТ. Я видела, как меняется жизнь людей, работавших над собой, какие результаты достигаются. Они невероятны: уходят целлюлит, морщины, лишний вес. Люди ис-

целяются от заикания, бесплодия, аллергий. Исчезают страхи, налаживается личная жизнь, меняются социальные статусы, доход. Перечислять можно долго. Порой это кажется Божественным вмешательством, а не просто психологической техникой.

Хотя... А что может помешать Богу действовать в нашей жизни при помощи таких простых вещей? Так что давайте продолжим! Сегодня третий день проработки картинки. Нам необходимо изменить одну деталь в своей картинке, не забыв описать ее в своем отчете. Я же продолжаю работать со своими картинками.

Моя первая картинка вчера выглядела так: парень привел ребенка родителям, чтобы они присмотрели за ним на выходных. Вокруг царит чудесная атмосфера семейственности, радости от встречи, предвкушается приятное время, которое семья проведет вместе. Сегодня я, посмотрев на эту картинку и прислушавшись к своим внутренним ощущениям, вдруг задалась вопросом: а где же мама ребенка? Почему ее нет с ним? Восприятие изображения изменилось: снова чувствую отрицательные эмоции.

Добавлю-ка я звонок в дверь. Вдруг это она? Пришла как раз тогда, когда ее ждут. Так появляется надежда.

Во второй картинке в зеркале я увидела чей-то силуэт. Он дает надежду и ощущение перемен. Ситуация должна измениться, я не одинока в той боли, которую испытываю.

Думаю, не разбить ли зеркало камнем? Но не могу пока представить, что окажется за зеркальной поверхностью. Вдруг это тюрьма, в которую он направляется? Глухая стена? Тупик?

Но за один раз я могу внести только одно изменение. Похоже, сегодня я только разобью зеркало, но уже не увижу, что за ним. Ведь это будет означать уже два изменения. Стало быть, не почувствую, что мое состояние улучшилось. Надо искать другой вариант.

Есть ощущение, что изменить изображение к лучшему нельзя. Но внезапно приходит такая мысль: тот, кто стоит за мной, держит новое сердце – для меня. Оно – как недостающая деталь пазла, четко подходящая, чтобы исцелить мою рану, закрыть ее полностью.

Вот теперь мне становится немного лучше. Для сегодняшнего моего состояния, пожалуй, это наилучший, оптимальный вариант.

Глава 7. Как это работает?

День пятый

Собеседование прошло неплохо. Но на внутреннем настрое это не сказалось. Настроение по-прежнему оставляет желать лучшего. Я как будто все время жду, что «он» вернется. Но одновременно понимаю, что это совсем не то, чего я хочу на самом деле. С этим человеком невозможны счастливые отношения. Поэтому этот путь ведет в никуда.

Послезавтра у него день рождения. Мне сложно.

Любопытная деталь: у меня прошли проблемы по гинекологии, обнаруженные, когда я была в отношениях. Вполне вероятно, что мое бессознательное не хотело иметь детей от этого человека. Оно «сформировало» заболевание, препятствующее беременности. Теперь же врачи утверждают, что никаких препятствий для беременности нет. Вот такая психосоматика!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.