

Часть 2. Как полюбить себя и больше не
попадать в созависимые невротические
отношения



Просто

ЗАМУЖ

КОЛЕНДО-СМИРНОВА АНАСТАСИЯ

16+

Анастасия Колендо-Смирнова

**Замуж. Часть 2. Как
полюбить себя и больше
не попадать в созависимые
невротические отношения**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Колендо-Смирнова А.

Замуж. Часть 2. Как полюбить себя и больше не попадать в созависимые невротические отношения / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-94714-6

Эта книга – продолжение тренинга и эксперимента, начатого в книге "Просто замуж. Часть 1. Пережить расставание". В первой части 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. В этой книге психологическая работа над собой продолжается, и теперь задача научиться любить себя и не оставаться в отношениях, где боль и страдания. В настоящее время в процессе написания третья, заключительная часть книги - «Я выбираю...». О том, как выбрать достойного спутника жизни и грамотно выстроить с ним отношения.

ISBN 978-5-532-94714-6

© Колендо-Смирнова А., 2021
© ЛитРес: Самиздат, 2021

Содержание

Вступление	5
День 1	7
День 2	12
День 3	17
День 4	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Анастасия Колендо-Смирнова Замуж. Часть 2. Как полюбить себя и больше не попадать в созависимые невротические отношения

Вступление

В первой части книги «Просто замуж. Часть 1. Пережить расставание» я делилась с читателями психологическими методиками и техниками, позволяющими проработать мешающие замужеству установки. Кроме этого, я описывала работу со своей личной ситуацией, связанной с переживанием расставания. Первая часть книги завершилась тем, что я перестала испытывать чувства к своему бывшему парню. Одновременно с этим я вступила в новые отношения.

Казалось бы, хэппи энд? Не все так просто! Прделанная работа помогла мне осознать, что я склонна вступать в невротические отношения, и без проработки и этого аспекта мне вряд ли удастся создать в личной сфере нечто гармоничное, хорошее и здоровое. Поэтому мой “эксперимент” продолжается. Я описываю его здесь, во второй части книги, а вы получаете возможность наблюдать за процессом и, возможно, вынести для себя что-то новое, полезное и интересное.

Цель эксперимента в этой части книги – научиться принимать и любить себя настолько сильно, чтобы больше никогда не попадать в невротическую зависимость от отношений.

Книга представляет собой не только эксперимент, но и тренинг. Поэтому все проработки мы будем делать вместе. Для удобства каждая глава книги описывает определенный день проработки и содержит техники, которые желательно провести в один день. Если для вас по каким-то причинам неудобен или невозможен такой режим работы, ничего страшного! Выполняйте практические задания в своем темпе, постепенно.

Для начала я зафиксирую свое эмоциональное состояние, а также то, что происходит в моих отношениях на данный момент. Это необходимо для того, чтобы упростить процесс отслеживания изменений в процесс внутренней трансформации.

Итак, приступим. Для начала расскажу свою историю. Мы с молодым человеком, с которым я пытаюсь сейчас создать гармоничные отношения, познакомились на сайте знакомств, иногда созванивались и немного переписывались. У меня не было сильной заинтересованности в нашем общении. Можно сказать, что я не обращала на него особого внимания. Ситуация осложнялась тем, что мы живем в разных городах.

Но однажды он позвонил и сообщил, что хочет увидеться лично. В своем, достаточно загруженном расписании я выделила ровно полчаса на встречу. Не больше: ведь, повторюсь, у меня не получалось серьезно относиться к человеку из другого города.

Встречу назначили в кафе в центре. Знакомство и кофе. Затем прогулка. Посещение планетария и выставки китайских фонариков. Затем ужин. Затем...

Мы до сих пор вместе. Сначала все было прекрасным – эйфория, как она есть. Этот молодой человек казался мне улучшенной версией бывшего парня, чувства к которому я прора-

батывала в первой части книги. Они оказались тезками. Я испытывала противоречивые чувства, называя знакомым именем другого человека. У них много общих положительных черт характера. Это и смешило, и приятно удивляло. Со временем, конечно, мой нынешний парень все явственнее выступал как отдельная неповторимая личность со своими особенностями и проявлениями. Это тоже мне весьма импонировало.

Затем я почувствовала, что начинаю дорожить новыми отношениями так сильно, что в душе рождается страх потерять их. Что это, как не первые звоночки, напоминающие о моей склонности к созависимым отношениям? Ведь позже я начну терпеть вещи, которые для меня некомфортны или неприемлемы – лишь бы не потерять отношения. Снова возникнет зависимость. Чтобы этого избежать, я и начала эту книгу.

Противопоказанием к использованию техник в книге является:

диагностированная шизофрения, бредовое расстройство, шизотипическое расстройство, паранойя, галлюцинации, ОРК (обсессивно-компульсивное расстройство),

тяжелая соматическая отягощенность (ярко выраженные эндокринные патологии, температура тела выше нормы 36,6 градусов, онкологические заболевания, заболевания крови, тяжелые генетические заболевания, последствия перенесенных инсультов в тяжелой степени, черепно-мозговые травмы, деменция, олигофрения, склонность к суицидальному поведению, употребление на момент запроса наркотических веществ, постоянное употребление гормональных и иммунных препаратов, недавно перенесенная химиотерапия, длительное лечение антибиотиками).

День 1

Выпишите имена тех людей, с которыми вы находились в отношениях. Напротив каждого имени укажите, что вас не устраивало в той ситуации. Если вы на данном этапе жизни пребываете в отношениях, то включите в этот список и своего партнера, и то, что не устраивает в общении с ним.

В настоящее время меня все полностью устраивает. Если обратиться к прошлому, то человек, расставание с которым я прорабатывала в первой части книги, был женат и никак не мог оформить развод. Естественно, для меня это было неприемлемым. До него я встречалась с парнем, который не хотел иметь детей. С бывшим мужем были проблемы в области интимных отношений. И так далее – всегда находилось некое препятствие, помеха.

Теперь обращаюсь к вам с таким вопросом: зачем вы были (находитесь) в отношениях, которые вас не устраивают?

Предвижу, что вы попытаетесь рационализировать и дать ответ при помощи “Но ведь...”. Что-то вроде “да, мой мужчина груб, но ведь он так хорошо зарабатывает! Все в дом, все в семью!”

По этой причине приведенные ниже примеры будут слегка утрированными. Они помогут прояснить то, что я хочу донести.

Итак, пример первый. Муж бьет жену и детей. Она страдает, но на вопрос, почему бы не уйти, оправдывается невозможностью вырастить и воспитать детей без поддержки мужа.

Пример второй. Жена моряка дальнего плавания. В отсутствие мужа вступает в интимные отношения с другими мужчинами, о чем известно всем в их поселке. Муж также догадывается, что происходит, когда его не бывает дома. Его это расстраивает и угнетает, но при этом он не расстается с супругой. На вопрос, почему, отвечает, что никто не будет ждать его так, как она.

Таких примеров, как вы понимаете, множество. Вы можете возразить, что там действительно наличествуют серьезные проблемы, а свои вы таковыми не считаете. Но вспомните широко известный аргумент про лягушку! Если бросить ее в холодную воду, а затем постепенно нагревать до температуры кипения, лягушка не предпримет никаких попыток спасти свою жизнь. Она просто не ощутит опасности. Так и с нездоровыми отношениями. Человек увязает в них постепенно, сам того не замечая.

Главный показатель вашего нахождения в токсичных, как их любят сейчас называть в обществе, отношениях, – тот факт, что вы терпите вещи, категорически вас не устраивающие. Если сейчас вы одиноки или находитесь в новых отношениях на этапе «конфетно-букетного» периода (он длится до года), но список, составленный вами, также указывает на склонность к невротическим отношениям, предлагаю для начала просто признаться в этом самому (самой) себе.

Ни в коем случае я не предлагаю немедленно предпринимать решительные меры, жестко рвать “по-живому”, выходить из отношений. И знаете, почему? Все просто: очень скоро вы окажетесь в точно таких же. Проблемы в данном случае, как правило, имеют один общий источник: сильную нелюбовь к себе. Поясню: человек, любящий и ценящий себя, не боится заявлять

о своих желаниях или потребностях. Если же он не получает на свои послания нужной реакции, то меняет партнера. И наоборот. Как сказал известный психолог Михаил Лабковский, между отношениями и собой невротик выберет отношения, а не себя.

Подведем промежуточный итог: итак, первый шаг на пути к лечению зависимости – это признание себя зависимым. В данном случае мы имеем дело именно с так называемыми “созависимыми” отношениями. Главный их отличительный признак – «страдаю, но уйти не могу».

Кстати, как специалист по работе с психосоматическими проявлениями, я могу с уверенностью заявить: основная, глубинная причина, почти всех психосоматических проблем – это нехватка любви. А в описываемых выше отношениях человек не может чувствовать себя любимым. Но это уже совсем другая история. Здесь же я упоминаю об этом только чтобы подчеркнуть, что решение проблемы с отношениями может благотворно сказаться и на состоянии физического здоровья.

Если же после выполнения этого несложного задания вы обнаружили, что тенденции к подобной зависимости у вас нет, что во всех отношениях вы всегда были счастливы, а если что-то вас не устраивало, вы честно заявляли об этом или просто уходили, если ваши требования не выполнялись, то вам, скорее, нужна моя книга «Игры для пар». Она направлена на укрепление уже имеющихся отношений или тех, что только намечаются в вашей жизни.

Что же делать в том случае, если вы обнаружили в себе склонность к созависимым отношениям? Начать постепенную работу над изменением отношения к самому/самой себе. Когда вы начнете по-настоящему ценить себя, другие начнут делать то же самое. Страданию в этой сфере больше не будет места.

Что касается меня, то в моем характере присутствует сильная склонность к такого рода отношениям, построенным на созависимости. Именно этот факт заставляет меня предпринять следующие действия: начать работу над собой одновременно с вами. В первой части книги рассказывалось о переживании расставания. Теперь же я намерена больше не допускать в своей жизни нездоровых отношений. С этой целью и задумана вторая часть-тренинг.

Сейчас я встречаюсь со своим новым парнем. Мы не так давно вместе, чтобы судить и оценивать степень взаимной зависимости. К тому же, я могу уверенно предположить, что некоторая часть проблем была проработана мною раньше при помощи когнитивно-образной терапии (метода КОТ). Этот метод можно сравнить с самонаводящимся оружием: он прорабатывает порой даже то, чего сам человек не осознает.

Давайте подробнее рассмотрим, что же, собственно, такое – созависимые или невротические отношения.

Созависимыми они называются, поскольку два человека эмоционально зависят от друг друга. И эта зависимость настолько сильна, как если бы они являлись одним человеком, а не двумя разными. Подобная зависимость существует у младенца к матери. Без нее существование невозможно, так что подобная крепкая связь объяснима. Но сильная зависимость взрослого человека от другого вплоть до того, что без него трудно представить жизнь, расценивается как отклонение от психической нормы, аналогичное игровой, наркотической или алкогольной зависимости.

Эта информация необходима для четкого понимания: зависимость – не норма! И это надо осознавать. Если наркоман считает наркотики нормой, лечение не принесет пользы. Так же и зависимость в личной сфере.

Также подобные отношения называют невротическими. Во-первых, потому, что это такое же отклонение от нормы. Объясню немного подробнее. Есть такое понятие, как психически здоровый человек. И есть люди, склонные к невротизму, к психопатии... Такое объяснение может показаться грубым, но я иду на это сознательно, чтобы не запутать читателя.

Невротик – это тип, сильно зависящий от мнения других, от обстоятельств и т.д. Психопат представляет собой другую крайность. Это человек, которому социальные нормы и чувства других в принципе не интересны.

Что же такое невроз? Нужна ли нам в принципе такая информация, и если да, то зачем? С какой целью я пытаюсь обратить внимание читателей на это название? Вокруг данного понятия продолжают споры, хотя оно известно более двухсот лет. Не стану сейчас отнимать ваше внимание подробным описанием симптоматики неврозов и прочих их характеристик. Но обязательно упомяну то, с чем согласны, в общем-то, все дискутирующие: зачастую в основе невроза лежит конфликт. Это могут быть как подавляемые реакции на внешние обстоятельства, так и внутреннее, обычно не осознаваемое противоречие. В подобном случае выходом из невроза является решение внутриличностного конфликта.

Повторю это еще раз, чтобы ничего не пропустить. Созависимые отношения бывают только у невротиков. Психопатам все равно, что происходит вокруг, а психически здоровый человек не будет терпеть и молча страдать, если его что-то не устраивает. Следовательно, он не окажется в такой ситуации, где сделает выбор в пользу отношений, а не себя. Невроз – это внутренний конфликт, который и нужно исцелять. Только вернув человека из невротического состояния в здоровое, соответствующее норме, мы сможем изменить сценарий его вовлечения в созависимые отношения.

Суть невроза состоит в том, что человек постоянно находится в состоянии внутреннего конфликта. Например, женщина встречается с мужчиной, который женат на другой. Если женщина склонна к психопатическому поведению, она качает из него деньги, ставит в неловкое положение неуместными звонками, игнорирует тот факт, что супруга мужчины может узнать об их связи, семья распадется и дети останутся без отца. Другими словами, ее не волнует ничего, кроме личной выгоды и комфорта. Женщина со здоровой психикой не начнет такие отношения. Она предложит мужчине обсудить их будущее, когда он решит вопрос с разводом. Как поступит в данной ситуации женщина-невротик? С одной стороны, она будет хотеть быть с мужчиной, с другой – не хотеть этого, осознавая, что он не планирует или не решится оставить семью.

Таким образом невроз заключает в себе два противостоящих друг другу желания. Человек с неврозом будет страдать из-за невозможности выбрать что-то одно. Он пытается “получить” оба варианта.

Почему же невозможно сделать выбор и остановиться на чем-то одном? Неужели определиться настолько сложно?

Причина проста: конфликт существует на глубинном уровне в бессознательном. И это конфликт между так называемой картиной мира и убеждениями. Картина мира складывается у ребенка до трех лет, это базовое восприятие себя, других и окружающей действительности. А глубинные убеждения формируются обычно до 12 лет.

Что же происходит, и между кем (или чем) идет конфликт? Покажу это на конкретном примере. Ребенок до трех лет чувствует, что родители к нему достаточно холодно относятся. Одновременно они являются для него основой существования во всех смыслах. Ребенок пока не осознает, но ощущает, что мир вокруг него холоден и неприступен. И он «решает», что это и есть норма, ведь мама и папа и составляют для него этот мир.

До двенадцати лет у него формируется понимание о том, что такое хорошо и что такое плохо, какие семьи можно назвать благополучными, в каких не все гладко. Во взрослой жизни конфликтовать в человеке будут именно эти две части. Одна, сформированная до трех лет на глубинном уровне, говорящая, что самый любимый объект не испытывает ответных теплых чувств. И другая, считающая, что нормальные отношения наполнены любовью и теплотой.

Вы понимаете, как глубоко все это заложено? Именно поэтому невыносимо больно, почти невозможно разорвать невротические отношения. Остаться в них не менее болезненно.

Это и есть цель проработки. Наша задача не в том, чтобы разорвать ваши нынешние отношения, но проработать в себе невротические установки, заменить их на более здоровые.

Постараюсь в дальнейшем не давать вам слишком много теоретической информации. Но конкретно эта, вышеописанная, была важна для понимания, с чем мы имеем дело и почему это так непросто изменить. Однако сдвинуть ситуацию с “мертвой точки”, договориться с бессознательным необходимо, и для этого существует ряд способов. В отношении невротиков отличной иллюстрацией “мертвой точки” станет распутье, пересечение двух дорог. Человек стоит перед ними и рассуждает, что будет, если пойти по одной из них. Он приводит аргументы, объясняя, почему ни одна из дорог его не устраивает. И – продолжает оставаться на месте.

Точно так же и созависимый человек способен отлично рационализировать свою зависимость. Он находит ей различные объяснения, но при этом не уходит из мучительных для него отношений и не принимает их полностью с целью прекращения страданий.

От теории переходим к практике. Начнем!

Первое упражнение направлено на принятие себя. Это вариация “Дома” из символдрамы, отлично работающая с самооценкой. При помощи образов и символов мы даем бессознательному команду гармонизировать внутреннее состояние. Разумеется, я буду выполнять упражнение вместе с вами.

Технику можно выполнять одновременно с чтением. Попробуйте запомнить порядок действий, а затем в удобном положении и с закрытыми глазами представляйте себе то, о чем идет речь.

Инструкция:

Представьте себе, что стоите на красивой поляне. Обратите внимание на погоду – какая она сейчас? Во что вы одеты и обуты? Что видите перед собой? Какие запахи ощущаете вокруг?

Оставаясь на поляне, развернитесь на 180 градусов. Вы видите перед собою дом. Какой он? Есть ли вокруг забор? Клумбы? Цветы? Какие в нем окна? Какая крыша? И самое главное: какие чувства он у вас вызывает? Если эти чувства нельзя назвать восхищением или любованием, необходимо внести такие изменения, чтобы в итоге ощутить именно эти чувства.

После того, как вы поменяли все по своему вкусу, зайдите внутрь. Посмотрите, что находится в прихожей, какой отклик это находит в вашей душе. Силою воображения наведите там порядок, сделайте ремонт, добейтесь полностью позитивных ощущений. Точно так же пройдитесь по всем помещениям дома. Рассмотрите их внимательно, прислушайтесь к своим чув-

ствам, при необходимости внесите изменения. Ваша цель – получать удовольствие от нахождения в этом месте. После прихожей пройдите в гостиную, потом в кухню, далее в спальню. После спальни спуститесь в подвал, затем поднимитесь на второй этаж. Приведите все в порядок и поднимайтесь на чердак. Когда и там все будет красиво и ухожено, выходите из дома и еще раз посмотрите на его фасад. Убедитесь, что он вызывает в вас полностью приятные чувства. Затем вернитесь на воображаемую поляну. Закончите упражнение.

Мой дом выглядел так. Сделан из темно-бордового кирпича, стены увиты диким виноградом, таким густым, что стен здания почти не видно. Я превратила его в сказочный замок из диснеевского мультфильма. Гостиная с широкими ступеньками, выглядит, как большой зал, в нем много книг. Это, скорее, большая библиотека. Я оставила ее в таком виде, так как именно такая обстановка вызвала во мне положительный отклик. Кухня в современном стиле минимализм, очень светлая, не похожа на “сказочную” кухню из замка. В моем представлении она ближе к дизайну офисов. Это вызвало чувство восторга, я решила оставить ее именно в таком виде. Спальня вызвала сексуальные мысли и желания. Я заглянула в зеркало, и мое отражение мне не понравилось. Так что я “изменила” себя, а сама обстановка нареканий с моей стороны не вызвала.

В подвале все аккуратно сложено и подсвечено. Однако он вызвал не самые приятные чувства, находиться долго там не хотелось. Я так и не поняла, что можно поменять, ведь обстановка и ремонт были отличными.

На втором этаже была комната отдыха, кабинет для работы, кинозал, спортивная комната, гардеробная со столиком для косметики. Все мне понравилось.

Чердак вызывал чувство грусти. Я навела там порядок, сделала дизайн более современным, но тоска осталась.

В целом могу сказать, что покинула дом с приятными чувствами. Возможно, через некоторое время я повторю это упражнение.

День 2

Принято считать, что символы, используемые в упражнении «Дом», имеют стандартную расшифровку. Дом снаружи – это ваше отношение к себе, к своей внешности. Чувства, которые вы испытывали при взгляде на дом, это ваше восприятие себя. Гостиная – то, что вы показываете другим. Кухня – деятельность, работа. Если там все чисто, давно не готовили, вероятно, в вашей жизни сейчас нет этому места. И наоборот. Насколько вам нравится находиться там? Хочется ли пробыть долго? Это отношение к работе. Спальня символизирует личную жизнь. Подвал – бессознательное, чердак – детство. Второй этаж олицетворяет ваши увлечения, отдых, то, чем вы наполняете себя. Бывает, у людей “в доме” нет второго этажа, или он предназначен для детей, гостей, мужа и т.д. В таком случае обязательно нужно внести изменения и сделать что-то для себя.

Делать данное упражнение можно так долго и часто, сколько необходимо для возникновения приятных ощущений и эмоций от внешнего и внутреннего вида дома.

На данном этапе мы работаем с уменьшением значимости партнера – в настоящем или гипотетического. Помимо этого постараемся уменьшить внутреннее напряжение, возникающее из-за связанных с эмоциональной сферой мини-конфликтов. А еще выполним упражнение на повышение самооценки.

Техника называется “Трехчастное высказывание”. Ее цель – помочь в гармонизации внутреннего состояния, снижение уровня мини-конфликтов. Автором техники является Анна Яковенко. Как можно судить по названию, это высказывание, состоящее из трех частей. Техника выполняется в течение минимум двух недель. Ваша задача – постоянно анализировать свои чувства – как негативные, так и позитивные, а также нейтральные. Это делается с помощью трех вопросов и ответов на них.

В течение указанного периода (минимальный -четырнадцать дней), при переживании любой значимой эмоции человек должен задавать себе следующие вопросы:

1. Чувство – что я чувствую сейчас? На данном этапе человек учится в вербальной форме обозначать свои эмоции и переживания.
2. Факт – почему я это чувствую? В чем видимая причина моих переживаний?
3. Что это значит для меня? Это более глубокое объяснение, почему подобная эмоция имеется в наличии.

Конкретный пример реализации техники:

Я довольна. 2. Потому что сегодня вышли две мои книги в аудиоверсии. 3. Для меня это означает, что мои усилия не оказались напрасными.

Или:

Я расстроена. 2. Потому что ты не выполнил обещанное. 3. Для меня это означает, что я тебе не нужна, не значима.

Следующая техника, которую я хотела бы вам предложить, направлена на повышение уверенности в себе. Для ее проведения можно использовать метафорические карты, фотогра-

фии, любые портреты, которые есть у вас под рукой. Как вариант: можно взять простые листы бумаги с надписями.

Выберите портрет, символизирующий вас в данный период времени. Затем портрет, который изображает вас в желаемом состоянии – уверенности, принятии себя, любви к себе. Если изображений у вас нет, то возьмите пару листов бумаги. На одном напишите “я сегодня”, на другом – “уверенная в себе”. Разместите их на определенном расстоянии друг от друга: оно должно отображать ваше представление о том, насколько близко или далеко в вашем понимании вы находитесь от желаемого образа на настоящий момент.

Опишите каждую из картинок в подробностях. Если вы работаете с листами бумаги, станьте на один из них и опишите, как при этом чувствует себя «я сегодня». Следующий этап – перейдите на лист «уверенная в себе», притворитесь, что можете понять, каково это – быть ею, чувствовать, как она.

Далее наша задача – сдвинуть эти картинки максимально близко, но постепенно. Делать это необходимо по определенному алгоритму: сначала мы спрашиваем у первой картинки относительно второй – в чем их различия? Отвечаем от ее имени, после спрашиваем у второй картинки то же самое. Следующим действием станет вопрос о схожести каждой из них. И только после этого, ориентируясь на свои ощущения, мы принимаем решение, могут ли эти картинки стать ближе. Мы выполняем эти действия таким образом, пока они не окажутся максимально близко друг от друга. Иногда выполнение упражнения может занять несколько дней. Просто возвращайтесь к этим картинкам, когда у вас есть время, и продолжайте постепенно сдвигать их как можно ближе друг к другу.

Когда картинки оказались вместе, мы переходим к следующему этапу: наша задача – найти третий портрет, который совместил бы два этих персонажа в одном человеке. Выбрав портрет, опишите его подробно, во всех деталях. Если вы выполняете упражнение на листах, то возьмите третий лист, станьте на него и опишите этого нового человека. И на этом упражнение будет закончено. Повторять его снова не нужно. Разве что спустя какое-то время, по желанию. Но повторюсь – это не обязательно.

Я выполню это задание на метафорических картах.

Мой выбор – картинка, где изображена девушка, похожая на меня сегодняшнюю. К ней я прибавлю изображение маленькой девочки. Это сочетание поможет составить образ себя в текущий период времени. “Я уверенная” – для формирования образа подобрала из той же колоды метафорических карт картинку с яркой брюнеткой. Оба “портрета” оказались достаточно близко друг к другу, на расстоянии буквально двух ладоней.

На начальном этапе делаю описание себя сегодняшней, изображенной на картах, – это необходимо для “активации” карт. Итак: симпатичная и достаточно уверенная в себе, умная и понимающая женщина. Одновременно с этим это маленькая девочка, нежная и уязвимая.

На карте со значением “я уверенная” изображена яркая женщина, до определенной степени закрытая, уверенная в себе и своих силах, немного опасная, на мой взгляд.

Теперь интересуюсь у каждой из них по очереди об их схожести и различиях.

С (Сегодняшняя): Мы похожи тем, что обе являемся женщинами.

У(Уверенная): Наше сходство – в знаниях и интеллекте.

С: Наше различие в том, что я блондинка, а она брюнетка.

У: Она раздроблена на две “половинки”, а я цельная.

После того, как общие черты и различия определены, я попытаюсь прочувствовать, есть ли для них возможность. После анализа понимаю, что это было бы преждевременным. Эти “ипостаси” слишком разные. И хотя они находятся на достаточно близком расстоянии друг к другу, но сокращать дистанцию пока не готовы.

Что ж, это тоже результат. Продолжу работу: “ипостаси” снова отвечают на вопросы.

С: Мы похожи тем, что обе красивые.

У: Мы обе знаем, чего хотим.

С: Я более мягкая и нежная в своих методах достижения целей.

У: Ее легко сбить с толку и запутать. Со мной такое не пройдет.

На данном этапе мне показалось, что они обе очень похоже нарисованы. По этой причине их можно значительно сдвинуть – как-будто они изображены на одной картине. Расстояние между “ипостасями” сокращается до половины ладони.

С (теперь ответы дает “мальшика” с дополнительной карты): Мы похожи внешне.

У: У нас действительно одинаковые прически. Похоже, что я взрослая “мальшика”.

С: Мне нужно внимание и забота, а ей нет.

У: Им важно мнение других, а мне нет.

К этому моменту “мальшика” максимально близко сдвинулась к карте, символизирующей меня “уверенную”. Стало очевидно, что это один и тот же человек, только изображенный в разном возрасте. А вот карта-”блондинка” пока осталась на прежнем месте.

Снова ответы на вопросы:

С: Мы одного возраста.

У: Мы обе яркие, неординарные.

С: Я напоминаю день, а она ночь.

У: Она открытая и доверчивая, а я нет.

Теперь мне кажется, что у них одинаково покрашены глаза. Изображения стали еще ближе, теперь их разделяет расстояние в один палец. Порой создается впечатление, что это одна женщина, только с разным цветом волос.

Ответы “ипостасей” на вопросы:

С: У нас обеих крупные черты лица.

У: У нас обеих проникновенный взгляд.

С: Мое изображение на зеленом фоне, а у нее фон белый.

У: У нас разное освещение на рисунках.

Теперь карты легли друг к другу вплотную. Мне показалось, что “блондинка” по стилю похожа на “мальшику”, изображение которой давно вплотную соседствует с “уверенной”. Это означает, что упражнение пора завершать. Для этого необходимо выбрать новый портрет – символ человека, в образе которого соединены изображения на картах, с которыми велась работа.

Со второй попытки мне удалось подобрать карту, которая нравится и вызывает положительные эмоции. В ней сочетаются милый характер и уверенность в себе. Новая “ипостась” понимает, чего хочет. При этом она не замкнута и не закрыта от других. Можно сказать, что она соединила в себе качества других образов, соблюдая при этом меру.

Следующее упражнение направлено на тренировку навыка уменьшать значимость своего реального, бывшего или будущего партнера. Техника выполняется настолько часто, пока в процессе выполнения не будет достигнута легкость.

Инструкция: закройте глаза и представьте перед собой своего партнера на расстоянии двух или трех метров от вас. Далее вообразите, что любовь к нему исходит из вашей груди в виде луча. Какой он мощности? Какой силы? Диаметра? Возможно, что поток любви исходит и от партнера в вашу сторону. Если это так, рассмотрите, как он выглядит. Равны ли потоки по силе?

Далее ваша задача – разрешить своему потоку полностью иссякнуть. А лучше, если вы вернете его себе, как бы “оттянув” обратно. Используйте для этого этапа работы не только воображение, но и реальные ощущения в теле, в области грудной клетки.

Не волнуйтесь: если вам необходимо восстановить “поток любви”, позже вы сможете сделать это. Но на данном этапе стоит научиться его уменьшать, а лучше совсем убирать.

Итак, после того, как вы убрали исходящий из вашего сердца луч, мы приступаем ко второй части упражнения.

Представьте, что вы крохотная копия себя самой. Разместите копию на своей ладони. Пусть она оглядится по сторонам, осознает себя, поймет, что это за место такое – ладонь. После этого я попрошу вас представить себя в виде символа. Пусть это будет первое, что придет вам в голову – это самый правильный вариант. Мысленно поместите символ в пространстве, недалеко от того места, где вы “крохотная” стоите на своей же ладони. Изучите символ в деталях, рассмотрите его. А затем силой воображения создайте символ вашего партнера – того человека, которого вы представляли в первой части упражнения. Этот символ также должен быть первым предметом/объектом, пришедшим на ум.

Теперь сравните оба символа. Какой из них больше, ярче, насыщенней? Мысленно переместите энергию из вашего символа в символ партнера, наблюдая при этом за своими ощущениями и чувствами. Это можно сделать за счет уменьшения размера, яркости, насыщенности. Затем верните свою энергию обратно, в свой символ, и также отследите свои ощущения при этом. Повторите процесс несколько раз.

А теперь я скажу вам следующее: значимость этому человеку, как и символу, придаете именно вы. Точно так же, как вы способны перемещать энергию из одного символа в другой, можно делать это и в реальности, меняя отношение к другому человеку.

Попробуйте сделать следующее: “перекачайте” всю энергию из символа вашего партнера в свой – так, чтобы его символ полностью исчез. Далее подключите к работе себя “крохотную”, ту самую, что остается на вашей ладони. Пусть “крохотная” как бы “войдет” в ваш символ и полностью впитает, поглотит его. Наполнившись энергией символа, откройте глаза и завершите упражнение.

Я выполнила это упражнение, представляя человека с которым сейчас состою в отношениях. Наши потоки оказались равномерными. Себя я представляла в образе сердца, а он в моем воображении предстал в образе светящегося круга. После выполнения упражнения мое состояние было приятным, немного сонным.

Первый и второй день нашей работы подошли к концу. Упражнения, которые мы выполняли в этот период, были достаточно легкими. Можно сказать, разминочными или подготовительными. Но уже завтра нас ждет более серьезная и глубокая проработка. До встречи!

День 3

Как я уже упоминала ранее, сегодня мы начинаем постепенную плавную проработку того, на чем, собственно, и держится глубинный внутренний конфликт, приводящий человека к созависимым отношениям. Это отношения с родителями. Сегодня мы выполним несколько техник на проработку отношений с родителем противоположного пола.

Хотела бы также добавить, что, если помимо реальных родителей вас воспитывали и другие люди (например отчим или бабушка, которая жила с вами, другие родственники, являющиеся для вас в детстве значимыми фигурами), отношения с ними следует прорабатывать дополнительно к основной работе, но при помощи тех же техник, которыми мы работаем с родителями. В моем детстве очень значимой фигурой был дедушка. Поэтому я буду также прорабатывать и отношения с ним. Единственный момент, о котором следует упомянуть: в случае, если упражнение для проработки отношений с одним человеком вызвало у вас весьма сильные эмоции, не делайте в этот же день упражнение на отношения с другим. Подождите день или два, а потом уже выполняйте.

Приступаем к работе. Первое задание будет таким. Представьте в виде метафоры ваши отношения с отцом (матерью, если вы мужчина) в настоящее время. Что делать, если вы не общаетесь или отца больше нет в живых? В любом случае, представьте некую метафору, которая смогла бы описать ваши чувства по отношению к папе. Если вы не читали первую часть книги, скажу, что в этой работе мы применяем метод КОТ (когнитивно-образной терапии). О нем подробно рассказывается в других моих книгах. Если же читали, уверена, вы сразу же узнали его.

В моем случае данная область взаимоотношений достаточно хорошо проработана. Поэтому образ приходит такой: маленькая девочка тянется к отцу, чтобы обнять его, поднимается на цыпочки. Он обнимает ее в ответ, наклоняясь ниже.

Важно воплотить в воображаемом образе выше отношение к отцу на данном этапе жизни. Определившись с картинкой, определите, какие чувства она в вас вызывает. Они положительные или негативные? Если ощущения от картинки приятные, то упражнение для вас закончено. В случае, если метафора вызывает в вас неприятие и негативизм, то мы продолжим работу с ней.

С этой целью необходимо прямо сейчас изменить в метафоре один-единственный элемент, причем таким образом, чтобы ощущения от картинки стали бы хоть немного приятнее – и у вас, и у тех персонажей, которые на ней изображены.

Несмотря на то, что моя картинка вызывает приятные и теплые чувства, она стала бы еще приятнее, если бы папа взял ребенка на руки и обнял. Это было бы изменение одного действия (элемента).

Кстати, изменением считается: действие, превращение одного элемента в другой, перенос объектов в другое пространство или время и так далее.

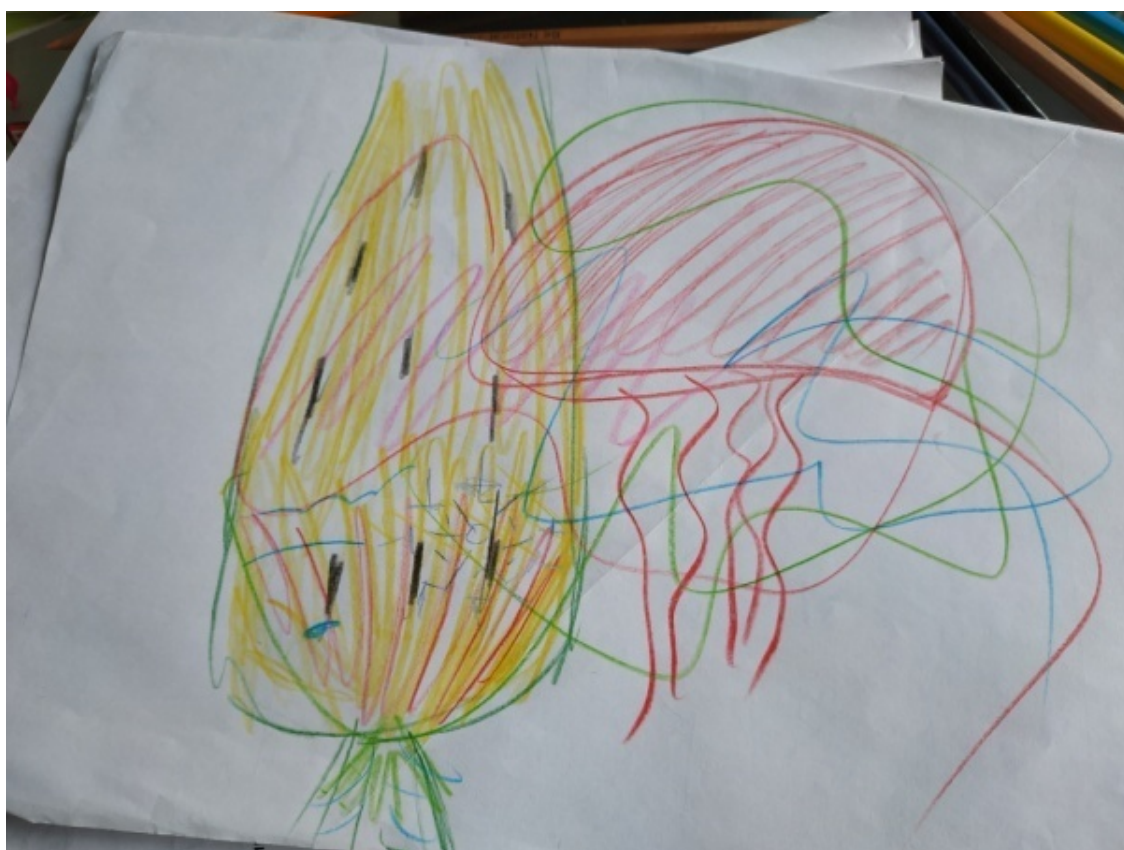
После того, как чувства от картинки стали хоть немного позитивнее, мы заканчиваем работу. Разумеется, только на сегодняшний день. Но уже завтра мы вернемся к процессу и

поменяем еще один элемент. Ежедневно мы с вами станем постепенно трансформировать картинку. Работа над трансформацией будет продолжаться до тех пор, пока картинка не начнет вызывать исключительно позитивные чувства. Начинать следует с того, на чем вы остановились в предыдущий день.

Для проработки моих взаимоотношений с бабушкой (ныне его уже нет в живых) я выбрала себе следующую метафору: маленькая девочка опускает в море бумажные кораблики – как некие послания миру. Мир отвечает на них хорошей погодой, красотой природы, иными проявлениями. Метафора, которую я создала, вызывает только положительные чувства и эмоции и в дальнейшей трансформации не нуждается.

Второе упражнение на сегодня – это рисунок отношений с родителем противоположного пола. Для создания рисунка используйте все средства, которые есть в наличии. Но идеальным вариантом было бы рисовать карандашами на листе формата А4. Уметь рисовать совершенно не обязательно, навыки здесь не важны. Но важно выбрать цвета для выражения ваших чувств, которые вы испытываете к родителю в настоящее время. Пусть это будут символы, каракули или завитушки – форма не важна, когда необходимо выплеснуть эмоции на бумагу.

После того, как вы выразили ваши чувства в виде рисунка, внимательно присмотритесь к получившемуся изображению. Для этого начните вращать лист, рассматривать его, отвечать на вопрос: на что это похоже? Что можно осознанно добавить, чтобы изображение стало красивым? Измените или добавьте то, что посчитаете нужным. Ваша задача – добиться большей осмысленности в рисунке. Продолжайте добавлять, руководствуясь при этом только эмоциями. Затем снова постарайтесь найти в изображенных каракулях какой-то смысл и осознанно дорисуйте то, чего не хватает. Таким образом чередуйте до тех пор, пока не испытаете чувство сонливости или глубокого спокойствия. На этом упражнение можно будет считать выполненным.



Что же получилось у меня в итоге? Я выполнила упражнение, изобразила на рисунке морковь и медузу. А затем задумалась – почему же именно морковь и медуза? И вспомнила два случая из жизни. Первый произошел в детские годы, когда я очень боялась медуз. Папа занес меня в море подальше от берега и оставил на мелководье. Пока я добиралась до суши, успела подружиться со всеми медузами вокруг меня. И потом даже унесла нескольких с собой, в кульке.

И второй случай. Уже будучи взрослой, я поссорилась с папой из-за того, как правильно чистить морковь. Это незначительное происшествие и легло в основу рисунка.

Символы, которые у вас получатся, могут иметь какое-то конкретное значение. Но совершенно не обязательно пытаться их понять, расшифровать, дать толкование. Это упражнение хорошо пробуждает бессознательные, нужные нам для проработки воспоминания и чувства связанные с ними.

В ходе работы над отношениями с моим дедушкой выяснилась весьма любопытная вещь. Дело в том, что я ассоциировала своего бывшего парня со своим дедушкой, так как день рождения у них в один день. Кроме того, они были очень похожи по характеру и отношению ко мне. Я даже говорила парню в шутку: я полюбила тебя потому, что ты “мой дедушка”.

Когда же я начала рисовать “отношения с дедушкой”, то внезапно вспомнила о бывшем возлюбленном. Соответственно, в памяти стали всплывать нюансы наших с ним отношений.

По этой причине следующим заданием на сегодня будет выполнение упражнения на разведение в бессознательном отца и партнера (если на данный момент вы состоите в отношениях). Если же вы одиноки, то я приготовила для вас две другие техники, позволяющие ускорить появление партнера в вашей жизни. Когда же он у вас появится, обязательно вернитесь к выполнению упражнения, которое сейчас пропускаете.

Упражнение на разведение образа партнера и родителя базируется на техниках психолога Константина Довлатова. Оно выполняется при помощи метафорических карт. Как вариант, можно задействовать фотографии. Или же просто представить на своих ладонях изображения лиц людей и в процессе выполнения разводите руки.

Итак, выбираем открыто и осознанно из колоды метафорических карт или набора любых фотографий или картинок изображение человека символизирующего вашего родителя. Отдельно подбирается изображение партнера. Две картинке располагаются на столе максимально близко друг к другу. Если же вам не удалось подобрать картинки, представляете лица на своих ладонях и сдвигаете руки.

Далее необходимо дать описание каждого из них. Следующий шаг: так же, как мы делали во вчерашнем упражнении, когда приближали друг к другу карты себя «сегодняшней» и «уверенной», мы разводим карты, обозначающие отца и партнера, как можно дальше. При этом поочередно отвечая на вопросы, чем они похожи, а чем нет. Единственное, что нужно поменять: вчера мы отвечали от имени людей, изображенных на карте, а сегодня мы отвечаем сами от себя.

Я в данном случае буду «разводить» образ дедушки и бывшего парня.

Выбрала две карты. Образ дедушки – добрый, спокойный, с проникновенным взглядом, человек пожилого возраста. Образ парня – молодой и улыбающийся «модник».

Схожесть образов в том, что оба нарисованы в одной манере. Непохожи они, прежде всего, возрастом. Я раздвинула карты, создав между ними дистанцию, равную примерно половине карты.

Работаю дальше. Схожесть образов – взгляд направлен в одну сторону. Различие выражается в том, что один очень добрый, а другой, скорее, с хитринкой. Что называется, “себе на уме”. Снова развожу изображения в пространстве на расстояние, равное пяти картам между ними.

Следующая общая черта образов: умение быть стильными. Отличие в степени открытости: образ бабушки открыт, образ партнера замкнут и сдержан. Развожу их еще немного. Чем же еще они похожи? Не могу найти общее, все остальное сильно различается. Поэтому развожу изображения, помещая их на разные края стола, и на этом заканчиваю упражнение.

Эта тема в случае с отцом достаточно проработана. И все же я приняла решение выполнить задание, подставив образ нынешнего партнера.

Я выбрала две карточки с изображениями и положила их рядом. Образ отца – добрый, спокойный, улыбчивый и открытый человек. Партнер – с хитрым прищуром, как будто что-то скрывает. Похожи они тем, что оба мужчины. Несхожесть выражается в цветовых оттенках изображений. Таким образом, их можно отодвинуть друг от друга на небольшое расстояние – примерно такое, на котором поместилась бы другая карта.

Работа продолжается. Два образа похожи направлением взгляда и разворотом головы, а не похожи тем, что один очень спокойный, а второй – нервный и напряженный. Принимаю решение увеличить между ними дистанцию и снова раздвигаю карты. Теперь на расстоянии между ними могут уместиться три других карты.

На следующем этапе найти между ними что-то общее не удастся. Я долго размышляю, пытаюсь придумать хоть что-нибудь. Нарисованы они в похожем стиле, как и все карты в этой колоде. А не похожи – всем остальным! Например, один – интеллектualan, другой – практик и реалист, один интеллигентный, другой – представитель рабочего класса, один – технарь, другой – гуманитарий и т.д. Так я могу их развести очень далеко.

Особых сложностей выполнение упражнения у меня не вызвало. Как я уже упоминала выше, мне приходилось в прошлом прорабатывать тему взаимоотношений с отцом. До проработки все мои парни очень напоминали моего отца – как внешне, так и по характеру. Теперь ситуация изменилась.

Если же на данный момент вы одиноки, то выполняйте описанное дальше упражнение, созданное на основе метода психокатализа Андрея Ермошина.

Упражнение следует выполнять с закрытыми глазами. Предварительно внимательно прочтите инструкцию и запомните порядок действий.

Задайте себе вопрос, где в вашем теле находится то, что мешает начать и наладить отношения с противоположным полом. Затем определите, какая часть тела откликнется на вопрос. Максимально подробно опишите возникшие ощущения. Может ли это “нечто” походить на какой-то предмет? Какого он размера, цвета, веса?

После того, как вы представите и опишете объект, дайте ему разрешение покинуть тело тем же способом, каким он в него попал. Сфокусируйте и удерживайте на нем внимание,

наблюдая, как именно, через какие ощущения и проявления в вашем теле и области воображения, он будет уходить из тела. Посвятите этому 10-15 минут, дождитесь, пока пока большая часть «инородного тела» не покинет вас.

Ближе к вечеру выполните одно из моих самых любимых упражнений «Карта». Инструкцию к выполнению желательно начитать на диктофон и слушать с закрытыми глазами.

Итак, приступим.

Закройте глаза и расслабьтесь. Внимательно наблюдайте за дыханием.

Представьте, что вы находитесь в некоем пространстве, где нет ни стен, ни потолка – только пол под ногами. Мысленно находясь там, скажите, обращаясь в пространство, что вы хотели бы иметь отношения, встретить любимого человека. Но пока что-то идет не так.

Теперь посмотрите вниз. Вы увидите, что у ваших ног лежит свиток. Он начинает разворачиваться и заполнять пространство на полу. Он расширяется, увеличивается. Вы замечаете, что стоите на огромной карте. Это карта вашего пути к отношениям

Теперь у вас появилась возможность наблюдать за тем, как оживает начерченное на карте. Перед вами открывается незнакомый ландшафт. Все объекты на карте становятся объемными и реальными. Вы стоите и наблюдаете за процессом.

Присмотритесь внимательнее – там, вдалеке, стоит ваш будущий партнер. Хорошо ли он виден с точки, на которой вы стоите? Возможно, его что-то загораживает? Хочется ли вам пройти по пути, ведущему к нему? Какие чувства этот путь у вас вызывает?

Продолжая стоять на месте, повернитесь на 180 градусов и посмотрите, что находится в этой стороне? Нравится ли вам увиденное? Какие эмоции вы испытываете, глядя на это?

В том, что вы видите, измените одну деталь, только одну! Это необходимо, чтобы открывающаяся перед вашими глазами картина стала более приятной. Можно внести изменения, добавить или убрать какие-то элементы, приблизить вид или, наоборот, отдалить. Задача – обретение положительных эмоций от картины.

Теперь снова повернитесь на 180 градусов и посмотрите, не изменилось ли что-то в этом направлении. Возможно, перемены произошли в чувствах по отношению к этому пути? Или изменились сами объекты? Произошла перестановка? А может, все осталось по-прежнему?

Отметьте чем-то точку, на которой вы стоите, чтобы потом ее было легче отыскать. Можно мысленно привязать в этом месте флажок, или нарисовать знак.

И когда вы отметили исходную точку таким образом, что легко сможете в нее вернуться, мы с вами начнем подниматься вверх над ней. Таким образом, это выглядит, как будто вы медленно взлетаете на воздушном шаре или поднимаетесь на прозрачном лифте. Поднявшись достаточно высоко, вы можете увидеть то, что раньше было скрыто от вашего взгляда. Вы можете увидеть путь к своей цели более отчетливо, увидеть и почувствовать, что в этом пути нравится, а что нет.

Вы увидели и почувствовали этот путь. Теперь у вас есть возможность изменить его таким образом, чтобы захотелось по нему пройти. Пока вы будете это делать, я приведу вам примеры того, как другие меняли свой путь. Некоторые меняли густой и страшный лес на красивый парк с тропинками и фонтанами. А кто-то скалистые пугающие горы менял на улицу в Париже с красивыми кафе и цветами на балконах домов, другие заменяли странные абстрактные фигуры на ярко раскрашенные красивые игрушечные формы. А бывало, мрачный путь через глухое село превращался в ровную дорогу, ведущую к парку аттракционов. Самое главное, чтобы после внесения изменений вам захотелось туда идти.

Теперь, когда Вы сделали это, начинайте постепенно опускаться к той точке, в которой вы стояли прежде. Когда вы спуститесь, посмотрите вновь на то, что перед вами. Хочется ли идти

туда? Если да, то подумайте, какие три вещи вы хотели бы взять с собой в это путешествие? Может, это не предметы, а люди? Если желание идти туда не стало сильным, повторите подъем и снова внесите изменения, чтобы добиться цели. А если оно уже есть и достаточно сильно выражено, сосредоточьтесь на нем. Когда желание достигнет максимума, сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза.

День 4

А вот и первое мое испытание! Дело в том, что в настоящий момент я болею. Мой молодой человек не может находиться со мной рядом, хотя неоднократно предлагал приехать, помочь. Но я отказывалась. Несколько дней назад мне показалось, что он недостаточно звонит и пишет. Я почувствовала себя одинокой, покинутой.

Как поступает в такой ситуации человек со здоровой психикой? Он говорит буквально следующее: когда ты не пишешь и не звонишь столько-то раз, настолько часто, я чувствую себя одиноко. Человек рассчитывает, что отношение к нему и, соответственно, поведение изменится. Либо, как вариант, эти отношения придется завершать.

Реакция невротика будет иной. Он хочет сохранить отношения настолько сильно, что либо не сообщает о своем неприятии и недовольстве ситуацией, либо, даже заявив об этом, все равно не уходит.

Мне необходимо в данной ситуации озвучить свое недовольство, рассказать о том, что меня не устраивает. И при этом осознавать, что в случае отсутствия его реакции на мою просьбу, мне придется все закончить, как бы это не было мне неприятно. Моя задача – выбрать себя, свой внутренний комфорт, а не наличие отношений, приносящих мне негативные эмоции.

Итак, сегодня я скажу ему об этом и посмотрю на его реакцию.

Помимо этого, мой план на четвертый день работы – совместно с вами поработать над формированием умения говорить о своих чувствах, даже если это неприятно для другого человека. Мы уже выполняем упражнение “Трехчастное высказывание”, которое постепенно и плавно подводит нас к умению мягко выражать свои чувства, эмоции, ощущения в различных ситуациях. Такая работа крайне полезна и эффективна. Сначала появляется навык принятия собственных чувств, а затем и навык проговаривания их вслух.

За неумением говорить другому неприятные вещи часто стоит страх оказаться «плохим» в глазах окружающих. Это достаточно широко распространенное явление. Этот страх необходимо проработать по двум направлениям: на рационально-поведенческом уровне, то есть, четко осознавая, как и по каким принципам это работает; прикладывая некие волевые усилия. И, помимо этого, необходима проработка на глубинном бессознательном уровне через принятие и ценность себя.

Известно ли вам об эксперименте Милгрэма? Если нет, вкратце расскажу о нем. Нашумевший эксперимент Стэнли Милгрэма, психолога из Йельского университета (США), в свое время вызвал шок не только в научном сообществе, но и среди людей, далеких от науки. Суть эксперимента в том, что группа людей-испытуемых получала возможность слушать ответы на вопросы контрольной группы. В ней люди получали удар током за неправильные ответы. Уровень разряда все время повышался, причиняя участникам контрольной группы сильные страдания. Они кричали, молили о пощаде, всячески демонстрировали, что им очень плохо. Но участники эксперимента продолжали нажимать на специальные кнопки, вызывающие электрический разряд.

Разумеется, участники контрольной группы, отвечающие на вопросы, были актерами, четко понимающими поставленную перед ними задачу. Но остальные участники эксперимента

не имели об этом ни малейшего представления! Они были полностью убеждены, что люди действительно подвергаются электрическим ударам.

Возникает вопрос: почему большинство участников не прекратили свое участие в эксперименте, не отказались выполнить это жестокое задание? Ведь они видели, что людям плохо, что уровень разряда постоянно растет и скоро ситуация станет опасной уже не только для здоровья, но и для жизни. Причина указана выше: присутствие у испытуемых страха отказать тому, кто дал инструкцию к выполнению задания, оказаться «плохим» в его глазах. Некоторые в дальнейших интервью заявляли, что они просто “честно выполняли работу”.

Облегчало их задачу еще и то, что в той ситуации они находились в одной конкретной социальной роли – участника эксперимента, и все их чувства и эмоции были подчинены данной роли. Другие же роли – родителя, друга, специалиста, коллеги, просто человека – оказались как бы “отключены” на время эксперимента.

Этот эксперимент отлично объясняет психологию людей, работавших в концлагерях Третьего Рейха. Впоследствии они также объясняли свою страшную службу тем, что это была просто их работа.

Почему я рассказываю вам о таких ужасных вещах? Разумеется, этот пример – один из самых жестких. Но на нем легче осознать и запомнить, что говорить другому человеку неприятные вещи необходимо только находясь в одной конкретной роли.

Проиллюстрирую вышесказанное. Приходилось ли вам когда-либо возвращать в магазин купленный вами и оказавшийся некачественным товар? Уверена, что с этим сталкивались очень и очень многие. Постарайтесь вспомнить: какие чувства вы испытывали в данной ситуации?

Допустим, у вас была “включена” роль сопереживающего человека. Находясь в ней, вполне возможно оправдать продавца и внушить себе, что он здесь не причем, не он отвечает за качество товара. Если же “включить” роль покупателя и временно “заблокировать” все остальные, то вернуть товар в магазин будет значительно проще.

В отношениях действует точно такой же принцип. Человек зависимый привык действовать и общаться, находясь в соответствующей роли. Он боится потерять отношения, ведь будучи в роли зависимого, он не представляет себе счастье в отсутствие партнера. Что касается самого партнера, он бессознательно “считывает” такое поведение и ведет себя соответствующим образом. Говоря проще, он меньше дорожит и уважает “зависимого”.

В чем заключается конкретно наша задача на этом этапе? Нам предстоит учиться постепенно, сначала только в мелочах, тренировать навык говорить о своих чувствах, потребностях, желаниях и т.д., находясь в одной роли – роли человека, имеющего право удовлетворять потребности, о которых будет идти речь.

Начать тренировку навыка можно не с ситуаций, связанных с отношениями, а, например, в магазинах. Допустим, можно прийти в магазин просто посмотреть, ничего при этом не покупая. И при этом отслеживать свои чувства и эмоции.

Как правильно действовать в такой ситуации? Мысленно говорить себе в этот момент, что вы действуете исключительно в роли покупателя, который имеет полное право зайти в магазин, посмотреть, что там есть, прикинуть, выбрать, но который не обязан совершать при этом покупку. Если такая задача оказалась слишком простой для вас, в следующий раз распро-

сите продавца-консультанта о деталях товара, но снова ничего не покупайте. Затем усложните ситуацию: примеряйте много вещей, сравнивайте несколько товаров с помощью консультаций продавца. Но опять-таки не покупайте ничего! Можно сообщить, что вам ничего не подошло, что товар не устроил вас, либо совсем не комментировать свое нежелание покупать вещи.

Ситуацию с магазинами я привожу здесь только в качестве примера. Но наша психика устроена таким образом, что, если вы научитесь отказывать в чем-то одном, то и в других сферах поступать так же будет гораздо проще.

Допустим, что в вашей жизни наличествует что-то, о чем вы давно хотели поговорить с вашим партнером, другом, иным человеком. Но вы не позволяли себе этот разговор из страха быть непонятым, вызвать обиду и т.д. Это можно проработать и с этой целью выполнить следующее упражнение из арсенала НЛП (нейролингвистическое программирование), которое поможет снизить тревогу перед разговором. Если вы ощущаете, что на данном этапе пока не способны решиться на такие беседы, вернитесь к упражнению позже, когда оно станет для вас актуальным.

Итак, упражнение. Возьмите три листа бумаги и разложите их на полу рядом – так, чтобы они находились на одной линии и между ними было расстояние в один ваш шаг. Станьте ногами на первый лист. Он символизирует для вас “сегодня”, момент для начала неприятного разговора. Прислушайтесь к ощущениям. Какие чувства вы испытываете, стоя на листе? Какие мысли сейчас в вашей голове? Какие опасения, переживания, тревоги?

Следующий этап: сделайте шаг вперед. Вы оказались на втором листе. Он символизирует неприятный для вас разговор (вы как будто уже попали в будущее и находитесь в моменте разговора). Какие чувства в вашей душе теперь? Чем они отличаются от тех, что вы испытывали, стоя на первом листе? Какие сейчас мысли и переживания?

Далее делаете еще один шаг вперед и становитесь на третий лист, означающий время после неприятного разговора. Какие чувства вы испытываете теперь? Какие ощущения в теле? Какое настроение у вас, какие мысли?

Теперь, запомнив это эмоциональное состояние, снова вернитесь на первый лист. Вы снова оказались в “сегодня”. Впереди вас ждет неприятный разговор. Проанализируйте ваши чувства – что вы сейчас испытываете? Опишите их для себя подробно и сделайте следующий шаг. Продолжайте выполнять упражнение до тех пор, пока ваши чувства не станут достаточно равными, однородными при нахождении на любом из листов. На этом упражнение можно будет считать оконченным.

Я выполнила вышеописанное упражнение и написала своему парню о своем недовольстве редкими звонками и письмами с его стороны. Вскоре я получила ответ с примером, найденным в одной из социальных сетей. Это история о том, как чья-то дочь садится за стол с фразой “почему мне не дали хлеба?” Ее мать отвечает, что первой должна быть фраза “Дай мне, пожалуйста, хлеб”.

В целом, можно подвести некий промежуточный итог описанной ситуации. Активность моего молодого человека увеличилась в разы, но пока неясно, надолго ли его хватит. В любом случае, для меня это маленький успех в работе над собой. Я немного улучшила свое умение сразу же заявлять о том, что меня не устраивает, а не терпеть и страдать молча.

Может случиться так, что вы пока не можете решиться на подобный разговор. В этом случае давайте поработаем со страхом быть плохой(им). За этим страхом, весьма вероятно, скрывается другой – быть оставленной(ым), брошенной(ым), ненужной(ым). Он формируется в детстве, когда ребенок боится послушаться родителей и подвергнуться наказанию. Собственно, он боится не самого наказания, а родительского неприятия и нелюбви. Есть дети, специально провоцирующие родителей плохим поведением, чтобы вместе с наказанием одновременно получить и порцию внимания, чего ребенок не может достигнуть нормальным путем. Мы начнем выполнять это упражнение, а ваше бессознательное подберет наилучший вариант для проработки конкретного случая. Для этого мы снова воспользуемся техникой КОТ (когнитивно-образная терапия).

Представьте, что вы оказались «плохой(им)», сделав или сказав что-то неприятное другому человеку. Формулировка может звучать иначе, так, чтобы это больше подходило именно вам. Например, такие варианты: “я никому не нужна”, “я не получилась”, “я некачественная”, “я никто” и т.д. Какая метафора может наиболее полно передать ваши чувства? Если сложно представить картинку, вообразите надпись “я плохая(ой)”. На чем она написана? Какие цвета, шрифт, размер букв? Сделайте образ надписи максимально похожим на чувство, испытываемое вами.

Если вам удалось воплотить чувство в картинке, можно идти дальше: поменяйте в изображении один элемент, чтобы ощущение от нее стало бы для вас приятнее, хотя бы ненамного. Если вы работаете с надписью, тоже поменяйте в ней всего один элемент. Цель – добиться более позитивного восприятия. Продолжайте выполнять упражнение, меняя по одному элементу ежедневно, до тех пор, пока изображение не начнет вызывать у вас исключительно положительные ощущения.

Моя фраза будет звучать так – “я не получилась”! Я размещу ее в тетради-дневнике, напишу почерком, какой бывает у подростков. На других страницах этого дневника и вокруг надписи стихи, пятна крови от порезов, красивые детские наклейки.

Этот дневник я помещу в музей. Пусть он станет одним из экспонатов.

Прислушиваюсь к ощущениям внутри: кажется, они стали немного приятнее, чем раньше. Решаю оставить именно такими и вернуться к своему образу на следующий день.

А как обстоят дела у вас? Надеюсь, вы не забываете прорабатывать свой образ отношений с отцом? Это очень важно для общего желаемого результата.

Сегодняшняя работа еще не закончена. Я выполню одно из моих самых любимых упражнений, которое называется “Счастливый день”. После него необходимо будет сделать перерыв на несколько дней, и во время этого перерыва продолжить то, что мы уже начали прорабатывать. Важно дать психике отдохнуть, позволить внести уже запущенные вами изменения.

Упражнение “Счастливый день” желательно послушать, перейдя по ссылке, или самостоятельно начитать на диктофон текст упражнения и выполнить, слушая свой голос.

Ссылка на упражнение – https://www.youtube.com/watch?v=0_xXjg6XsCo .

Текстовая инструкция для выполнения упражнения “Счастливый день”:

Для выполнения этого упражнения важно, чтобы вас никто не беспокоил и не отвлекал в течение некоторого времени. Но перед тем, как мы закроем глаза и приступим к выполнению, я попрошу вас вспомнить первое, что придет в голову при вопросе “каким был ваш самый счаст-

ливый день в жизни?” Попробуйте сделать это. Вспоминая, закрывайте глаза и погружайтесь в свое воспоминание настолько это возможно. Вспомните каждую деталь того, что происходило. Какая была погода? Какой день? Как вы были одеты? Кто был рядом с вами? Проживите этот день заново, как будто вы снова находитесь там. Ощутите чувства, которые испытали в тот день. Что происходило вокруг вас? Что было у вас в душе?

Когда вы вспомнили все отчетливо, постарайтесь представить, что вы сегодняшней подходите к себе в прошлом, к тому, кто находится в том счастливом сне. Понаблюдайте со стороны, как будут разворачиваться события, за собой – счастливым, как он улыбается, выглядит, ведет себя. Вы – сегодняшний, настоящий – находитесь чуть в стороне. Важно определить, какие чувства вы испытываете, глядя на этого человека. Внимательно прислушайтесь к себе. Чего вам хочется? Остаться в стороне или подойти ближе? Чувства в вашей душе – они приятны или наоборот? Вы знаете, что произойдет с этим человеком дальше, а он остается в неведении. Попробуйте подойти к нему и заговорить. Как он ведет себя, идет ли на контакт или нет?

А теперь “переместитесь” в себя из прошлого. К вам подходит очень похожий на вас человек и утверждает, что он – это вы из будущего. Вы на каком-то уровне тоже это чувствуете. Как он выглядит? Какие чувства вызывает в вас? Он вас пугает, расстраивает или радует? Может быть, вызывает чувство гордости?

Снова переместитесь в себя сегодняшнего. Заговорил ли с вами этот человек? Что он готов вам сказать? А вы ему? Давайте попробуем следующее: скажите ему то, что хочется сказать. Возможно, предупредить или поддержать, попросить прощения за то, что вы не справились, может быть, с тем, о чем он мечтал, чего хотел и к чему стремился. Пока он был там, счастливый, наверное, он хотел того, чего вы не смогли воплотить. А, может, нет? Вероятно, вы достигли большего, чего он и желать не мог?

В любом случае искренне скажите то, что вам хочется сказать: поддержите, поблагодарите за его умение быть счастливым. Когда вы сделаете это, снова переместитесь в этого человека – в вас из прошлого. Почувствуйте, каково это – слышать все, что вы сейчас сказали. Как он воспринимает ваши слова? Верит вам или настороженно слушает вас? Какое его отношение к вам, к вашему монологу? Он расположен к вам или наоборот, хочет, чтобы вы ушли?

Какие чувства вы испытываете, видя себя из будущего? Может быть, вы хотите что-то спросить у него? Или злитесь, что он отвлекает вас от переживания счастливого момента? Возможно, он вас пугает чем-то? Или, наоборот, вы рады встрече, вам очень нравится видеть себя в будущем именно таким? Ответьте двойнику из будущего, расскажите все, что хотите, опишите мысли и чувства. Выскажите свое мнение: нравится ли вам, кем он стал? Расскажите, как бы вы поступили на его месте. В общем, все, что хочется сказать.

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.