



ЛИНА ДИАНОВА

НЕУДОБНЫЕ ВОПРОСЫ

40 МИКРОСЕССИЙ С ПСИХОЛОГОМ
НА ОСТРЫЕ, НЕПРИЯТНЫЕ
И ДАЖЕ СТЫДНЫЕ ТЕМЫ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
Как пользоваться книгой	11
Теория без практики остается теорией	11
Путь к изменениям лежит через практику	12
ЧАСТЬ I. ПРИНИМАЙ СЕБЯ	14
Упражнения для изучения себя	17
Что поможет взрастить внутреннего Взрослого	26
Что нужно внутреннему Ребенку	29
Как усилить внутреннего Родителя	34
Как полюбить одиночество	37
Как научиться говорить «нет»	42
Радость против токсичного позитива	47
Что такое компульсивное переедание и с чем его едят. Как его побороть	51
Эмоциональное выгорание: дело не только в работе	62
Черная и белая зависть	79
Как перестать быть терпилкой	88
Психологические защиты	98
Желание всем нравиться	104
К хорошему плохому быстро привыкаешь	112

Агрессия: как распознавать и выражать	120
Как перестать идеализировать других и принижать себя	129
ЧАСТЬ 2. ОТНОШЕНИЯ	134
Почему меня тянет к холодным людям, а от любящих я бегу	137
Я тебя породил, я тебя и убью!	142
Топ родительских ошибок	146
«Я люблю тебя» вместо «я хочу тебя обидеть»	162
Как поддерживать отношения	165
Как неоправданные ожидания портят отношения	177
Ревновать нельзя перестать	182
Любовная зависимость: не выходи из комнаты	195
Как перестать манипулировать людьми	207
Дружба	217
Дружба: новые друзья после 30 — правда или миф	222
Дружба до и после 30: как, блин, это работает	237
ЧАСТЬ 3. ДЕНЬГИ	246
Что мешает зарабатывать много	249
Связь внутреннего Ребенка и денег	256
Синдром самозванца: выйти из замкнутого круга	261
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	272
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	278

ВВЕДЕНИЕ



«Всем привет, меня зовут Лина, и я бесчувственная сука!» — такой фразой я представилась в 2007 году на первой ступени гештальт-терапии. Это сейчас я говорю, что мне нравятся бультерьеры, или что я люблю горы больше, чем море, ну или, на худой конец, что я клинический психолог и гештальт-терапевт. А в 2007-м самым важным для меня было сказать, что я человек без эмоций. Человек, которого не прошибешь.

Так принципиально мне было защищаться от мира.

Моя основная травма — одиночество. Мама родила меня на первом курсе института. Когда мне было три года, бабушка забрала меня и перевезла в другой город. Маме нужно было доучиться, а с маленьким ребенком сделать это было непросто. Она приезжала ко мне каждые выходные. А спустя два года забрала меня насовсем. Но из детства я помню только постоянное одиночество. В три года из мира, где я была принцессой и любимой доченькой, я попала в мир, где со мной общались функционально. Вопросы, которые мне задавали, касались жизнедеятельности: ела ли я, не холодно ли мне. То, как я себя чувствую, не грущу ли, никого не интересовало.

Мама в мою жизнь вернулась, но травма осталась.

Сейчас я научилась строить функциональные отношения с людьми, в частности с мужчинами. Но раньше я не понимала своих чувств и делала вид, что мне все равно, когда было больно. А люди, не зная о моих ранах, делали мне

ЛИНА ДИАНОВА

больно снова и снова. Я разрывала отношения, не понимая, как их сохранить. Внутри рыдала маленькая девочка, оставленная сначала мамой, а потом и мной. Какие шансы были построить счастливые отношения с собой и с миром? Примерно такие же, как выиграть в русскую рулетку с полностью заряженным револьвером.

Каждую неделю на консультациях или в блоге я встречаю людей, которым так же, как и мне когда-то, страшно и больно сближаться с людьми. Но только через близость с другими человек чувствует себя по-настоящему увиденным и реализованным (да, это именно то, чего мы так хотели от родителей). Более чем за семь лет частной практики я увидела, как мы, люди, в большинстве своем похожи! Нас пугают и радуют одни и те же вещи, но портим жизнь мы себе по-разному!

Знаю по себе, как сильно терапия меняет жизнь. Но также я знакома и с другой стороной медали — как страшно, стыдно, а порой и дорого начать работу с психологом. Именно поэтому я решила написать книгу, где собрала самые популярные и неудобные вопросы, которые поднимались моими клиентами и подписчиками.

Эта книга про каждого из нас. Она о маленькой девочке, которой не хватило материнской любви. О мальчике, которого учили быть мужиком. О людях, которые не понимают, почему их отношения никак не ладятся. О тех, кто стесняется просить больше денег за свой труд. О женщинах, которым тяжело с мужчинами. И о мужчинах, которым тоже бывает тяжело.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Эта книга — рабочий инструмент для познания себя и своих глубинных чувств. Она не заменит сессии у психолога, но точно поможет разобраться в том, как у вас внутри устроены те или иные процессы.

Здесь я собрала 40 упражнений, которые помогут лучше понять себя. Советую делать их письменно, в заметках или отдельном блокноте, если хотите получить результат. Так вы сможете возвращаться к своим размышлениям время от времени и смотреть, что в вас изменилось. Кроме того, когда вы делаете упражнения письменно, то даже через год сможете отследить, как сильно (или не очень) вы менялись, и, в зависимости от результата, принять решение о том, как вам двигаться к себе дальше.

ТЕОРИЯ БЕЗ ПРАКТИКИ ОСТАЕТСЯ ТЕОРИЕЙ

Эти упражнения выполнили уже более 1000 участников психологического клуба «Неудобные». За два года его существования я получила колоссальное количество положительных отзывов и решила дать возможность всем желающим познать себя. И конечно, дополнила эту книгу новыми уникальными практиками.

Работайте с ней, как вам нравится: подчеркивайте важные для вас мысли, загибайте листы, переписывайте цитаты

ЛИНА ДИАНОВА

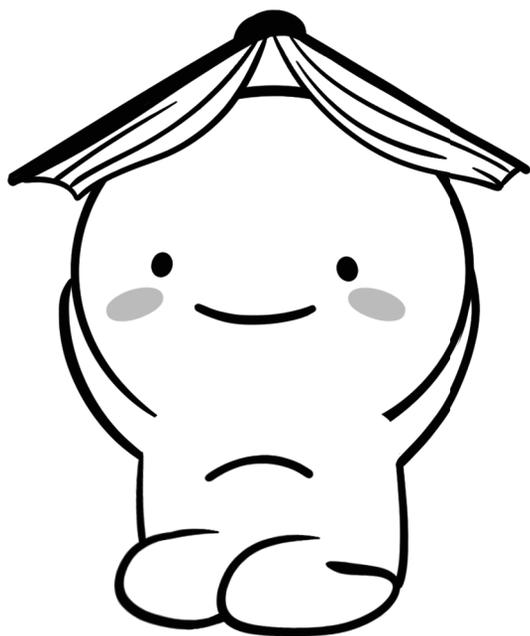
в заметки, обсуждайте с друзьями. Чем больше вы взаимодействуете с текстом, тем больше информация становится *вашей*. Мозг воспримет ее не как чужеродную, а как свою, и вы увидите результат.

Помните: читая книги, вы становитесь более образованным, знающим человеком. Более *здоровым* вы становитесь в терапии.

Книга не знаменит походов к психологу, так как ни один человек не способен посмотреть на себя со стороны (даже психолог!). Текст — это инструмент самоанализа. Возможность заметить закономерности в вашей жизни, увидеть повторяющиеся паттерны поведения, которые ведут к неудовлетворительному для вас результату, и затем решить, что с этим делать.

ПУТЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ПРАКТИКУ

У вас есть выбор: читать и ничего не менять в жизни, максимум запостить цепляющую цитату в соцсети, или выделить на себя время, читать вдумчиво, делать записи и фиксировать собственные размышления. Угадайте, что приведет вас к результату?



Помните: читая книги,
вы становитесь более
образованным, знающим
человеком. Более *здоровым*
вы становитесь в терапии.

ЧАСТЬ

1

ПРИНИМАЙ
СЕБЯ

