

Я ~~НЕ~~
ВЕРЮ
СЕБЕ

ЕКАТЕРИНА ХЛОМОВА

ПСИХОЛОГ

Я НЕ
ВЕРЮ
СЕБЕ

как перестать
быть заложником
прошлого и смело
идти по жизни

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Х57

Хломова, Екатерина.

Х57 Я не верю себе : как перестать быть заложником прошлого и смело идти по жизни / Екатерина Хломова. – Москва : Эксмо, 2024. – 480 с. – (Психолог Екатерина Хломова. Как построить счастливые отношения с собой и с миром).

ISBN 978-5-04-188281-5

Все вокруг лучше знают, как вам нужно жить: чем заниматься, как реагировать на происходящее, как преодолевать трудности и что считать успехом.

Часто мы не в силах противостоять натиску окружающей действительности и становимся заложниками обстоятельств или отношений с близкими. В итоге мы не просто «не верим в себя», мы не верим даже тому, чего хотим на самом деле.

Екатерина Хломова, практикующий психолог с 15-летним стажем и автор бестселлера о созависимых отношениях «Я не могу без тебя» показывает путь выхода из внутренней тюрьмы. Она бережно проведет вас из точки «я не верю себе» в точку «я автор своей судьбы», снабдив вас всеми необходимыми инструментами и знаниями для того, чтобы вы могли построить свое уникальное счастье вне зависимости от внешних обстоятельств.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-188281-5

© Хломова Е., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ОТ РЕДАКТОРА

Перед вами – сказка для взрослых, вдумчивых людей. И она о вас, да-да, лично о вас! Скоро вы перевернете страницу, налетит вихрь эмоций и унесет в будто бы несуществующий мир. Но эта книга совсем не художественная, а автор не сказочница. Сейчас расскажу обо всем по порядку.

Сегодня многие люди чувствуют себя жертвами: экономики, политики, семьи, экологии, работы, своего кота. Да чего угодно. Причем чувство это возникает и у людей с, казалось бы, твердокаменной волей и тремя высшими образованиями. Так сложны и сложены внешние обстоятельства. Это люди, которые настолько не верят самим себе, что теряют свои мечты, желания и уверенность в своих действиях. Для того, чтобы эти люди получили удовольствие в процессе чтения и освобождение в конце, Екатерина Хломова и написала книгу «Я не верю себе».

Главный герой этой сказки – вы. Настоящий и «всамделишный»: вчерашний, сегодняшний и завтрашний. Погружаясь в, будем честны, не совсем простой текст, вы встретитесь со своими демонами, старыми колдуньями, когда-то наложившими на вас злые чары, с острыми

копьями взглядов, которые ранили вас, и нежными материнскими руками, которые, парадоксально, не давали двигаться вперед.

Встречи эти для кого-то окончатся славной битвой, кому-то придется вернуться в начало и снова сделать несколько отважных ходов. По пути вы переживете и отрицание, и торг, и, возможно, даже гнев. Но это путь, который проходит настоящий Герой.

К тому же вы будете не одни. Вас будут вести за руку нежный, но предельно честный Автор, Наука, Практики и ваш внутренний Поддерживающий Взрослый. С такой командой можно победить любого дракона. А параллельной тропкой пойдет единственный вымышленный герой этой книги – Кира. Она не позволит впасть в отчаяние и постоянно будет напоминать – вы не одни, она тоже прямо сейчас протаптывает свой героический путь.

У Кати Хломовой особенный авторский метод и интонация, за которую десятки тысяч читателей полюбили ее первую книгу «Я не могу без тебя». Она действительно изменила жизнь многих людей. Много об этом можно узнать в отзывах на книгу на любом маркетплейсе.

Когда я впервые встретила Катю Хломову, я, уже взрослый опытный редактор, работающий с психологической прикладной литературой, почувствовала, как внутри щелкнуло. Я хочу к ней в терапию! Насколько проще было бы мое существование, насколько быстрее я начала бы жить так, как я всегда мечтала, если бы поработала именно с ней. Хотя Катя тогда не говорила ничего особенного: мы просто обсуждали дела, книги, воркбуки и книжные мероприятия.

Сейчас вы держите в руках вторую книгу Екатерины Хломовой. Она уже не о любовных и созависимых от-

ношениях, а обо всех нас – заложниках собственных монстров.

Когда я работала вместе с Катей над «Я не верю себе», я была не согласна с некоторыми ее мыслями. Но дело в том, что именно эти «штуки» и есть мои самые мутные воды, в которые до оторопи страшно погружаться. А вы настоящий стоите того, чтобы преодолеть страх.

Не сомневаюсь: эта книга особенно важна сегодня, когда от каждого требуется уверенность и способность стать автором своей судьбы. Чтобы не выживать, а жить.

Эта книга написана любовью, из любви и ради любви. Вашей любви и к себе, и к окружающим, только уже от изобилия, а не из последних сил.

Ваш искренний редактор,
Полина Гузь

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	13
ГЛАВА 1	19
Кто такая Жертва?	26
Стыд и вина	31
Зависимость от других	32
Перекладывание ответственности	33
«Повезло»	34
Жалобы	35
Проблемы с ответственностью	36
Страдание	37
Пассивность	38
Манипуляции	39
Инфантильность	40
Категоричность	41
Сложные отношения с людьми	42
Обидчивость	43
Сверхтерпеливость	44
Трудности с распознаванием и регуляцией злости	45
Угодничество	48
Низкая самооценка	49
Страхи	51
Требовательность	52
Беспомощность	52
Отсутствие открытой коммуникации	53
Нехватка личных границ	54
Перегруз	56
Страх быть счастливой	57
Трудности в контакте с самим собой вплоть до полного отказа от себя	58
Запреты	60

Второй и двадцать второй шанс	61
Синдром отложенной жизни	61
«Не получится»	62
«Ты – абьюзер»	63
Наивность	63
Эмоциональный голод	64
В чем разница между ложным и истинным героизмом? ..	67
А что же по другую сторону?	69

ГЛАВА 2..... 85

Психология Жертвы с точки зрения различных теорий	85
Зигмунд Фрейд и психоанализ	87
Эрик Берн и транзактный анализ	87
Эго-состояние Ребенок	90
Эго-состояние Родитель	97
Эго-состояние Взрослый	101
Установки Аарона Бека и подсознательные программы	112
Схематерапия Джеффри Янга	117
Гештальт-терапия	126
Аналитическая психология Юнга	129
IFS Ричарда Шварца	136
Треугольник Стивена Карпмана	138

ГЛАВА 3..... 151

Исторические предпосылки жертвенности	151
Детство Жертвы	155
Психологические предпосылки жертвенности	158
Что такое «тип привязанности» и почему важно знать свой тип?	175
Последствия неоптимального воспитания	182

ГЛАВА 4..... 191

4 типа реакции на угрозу: Бей, Беги, Замри, Подчинись	193
Что такое острая травма?	195
ПТСР	196
Что такое комплексная травма?	199
кПТСР	203

ГЛАВА 5	213
Проявления комплексной травмы	213
Нейробиология Жертвы	229
ГЛАВА 6	239
Копинг-стратегии Жертвы	239
Что такое копинг-стратегия?	240
Перфекционизм	250
Нарциссизм	254
Проекция	259
Власть и контроль	261
Идеализация	264
Нападение и атака	265
Зависимости	267
Как связаны копинг-стратегии с переходом от роли Жертвы к роли Автора?	276
Какие навыки помогут выбраться из роли Жертвы?	278
ГЛАВА 7	285
Кризис среднего возраста и поиск смысла	285
Стадии взросления по Джеймсу Холлису	291
ГЛАВА 8	309
Жертва в литературе	309
Жертва в контексте истории	314
Жертва в контексте религии	316
Жертва и государство	320
Жертвенность в отношениях	328
Материнство как жертва	335
Жертва и деньги	338
Жертва и здоровье	342
Жертва и секс	343
ГЛАВА 9	351
Путь Героя	351
Уровни развития в системе Грейвза	352
Со временем Герой может стать Победителем	360

ГЛАВА 10.....	367
10 шагов для выхода из роли Жертвы.....	367
Часть 1. Пробуждение.....	368
Часть 2. Освобождение от детских травм через реконсолидацию памяти.....	374
Часть 3. Сепарация.....	379
Часть 4. Рациональное мышление и нейропрограммирование.....	391
Часть 5. Осознанность и саморегуляция.....	399
Часть 6. Телесное исцеление.....	414
Часть 7. Самосострадание и самооценność.....	421
Часть 8. Мне можно: позволение, «мощность».....	436
Часть 9. Благодарность.....	440
Часть 10. Цели и действия.....	447
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	470
ОБО МНЕ.....	473
БЛАГОДАРНОСТИ.....	475

ВВЕДЕНИЕ

Все мы хотим быть счастливыми. Желательно, чтобы наше благополучие не зависело от чьего-то признания и похвалы. Мы хотим любить и быть любимыми. Хотим, чтобы были счастливы наши дети. Хотим чувствовать внутреннюю гармонию и эмоциональную устойчивость. Мы хотим самореализации и улучшения качества жизни. А еще осуществлять мечты и двигаться к целям.

Чтобы обрести эти прекрасные дары, нам нужно обратиться к себе, понять свои ценности и выстроить внутреннюю опору. Понять себя сложно, потому что многие из нас не умеют жить с опорой на свои приоритеты, а ищут правду вовне. Многие руководствуются страхами и сомнениями. Услышать свою интуицию мешают незакрытые раны, тревога, социальные стереотипы, ожидания близких и далеких. Страх душит и превращает нас в жертв. Страх заставляет предавать себя и жить чужой жизнью. Знакомо ли вам такое? Мне точно знакомо.

А еще я знаю, что бывает по-другому. Я долго была в роли Жертвы и вот уже больше десяти лет живу в роли Автора своей жизни. Эта книга и о моем пути, и о моей истории. Сегодня я могу назвать себя счастливым и успешным человеком. У меня прекрасная семья, любимая работа, отличные отношения с дочерью и родителями. Я стараюсь много путешествовать

и была в 24 странах. Живу в центре Москвы. Я – автор бестселлера «Я не могу без тебя», который переиздавался 10 раз и занял первое место на премии «Эксмо. Дебют» весной 2023 года. Я – психотерапевт, чьи консультации стоят дорого и к которому при этом расписана очередь на месяцы вперед. У меня есть большая красивая машина, на которой я могу проехать 1500 км до моря, потому что люблю путешествовать. А еще я – серфер и только что вернулась из города Велигама (Шри-Ланка), где каталась на доске у берегов Индийского океана.

Но так было не всегда. Мой путь не начинался с ковровой дорожки, устланной розами. В школе я много лет провела в сценарии довольно жесткого буллинга. Дети меня не любили: я была самой высокой в классе, стеснительной, в больших очках, суперинтеллигентной и тихой дочкой профессоров, в совсем неподходящее для этого время – 90-е годы. Родители и учителя никогда не вмешивались и делали вид, что ничего не происходит. Поэтому из детства я вышла крайне неуверенной девушкой с букетом психосоматики и неврозов, с кучей страхов, тревожным расстройством, паническими атаками и ощущением, что я – полное ничтожество.

Впервые в жизни свет в окошке я увидела в 15 лет, когда задумала поступить на психологический факультет. Так я и сделала. На первом курсе, когда мне было 17, я познакомилась с бывшим мужем и рано вышла замуж – в 21 год. Сама того не осознавая, я надеялась, что замужество станет моим спасением. Тогда я еще не понимала, что исцелиться могу только сама. Меня не может «спасти» другой человек. Отношения я строить совершенно не умела и ожидала от мужа слишком много. Вроде все было прекрасно, но только этого мне

было мало. В результате мы развелись, и к моей куче проблем добавились клиническая депрессия и полное нежелание жить. Я осталась с годовалой дочкой в съемной однушке на окраине, без мужа, без работы, без денег и без друзей.

Сделаем стоп-кадр. В этой сцене мне 24 года. И я живу в состоянии жертвы, чувствую себя неудачницей по всем фронтам и виню обстоятельства. Я – жертва на 10 из 10. Именно тогда я достигла символического дна и начала «всплывать». Именно тогда я решилась отпустить свою зависимую позицию и начать взрослеть. На бумаге это выглядит просто, но на деле это было самое сложное испытание в моей жизни.

Следующие 14 лет я посвятила тому, о чем расскажу вам в этой книге. Да, могла остаться в яме еще на 24 года: в обиде на мужа, который ушел от меня, на родителей, которые меня не защитили от травли в детстве, и еще много на кого. Но какой-то проблеск здравого смысла говорил, что дело во мне, а не в них, и я могу изменить свою жизнь, если захочу. И я захотела.

«Карты» на тот период жизни у меня были паршивыми, откровенно говоря, только один козырь, за который я и уцепилась изо всех сил. Этим козырем было психологическое образование. И я бросила все свои силы на то, чтобы понять, почему моя жизнь сейчас именно такая и могу ли я это изменить при помощи психотерапии. Психология стала не только моим образованием, профессией, но и буквально спасательным кругом, образом жизни и миссией. Позже я много раз думала о том, что боженька повел меня по жизни этой странной и трудной дорогой, чтобы я вышла к «свету» и провела к нему других.

Я начала учиться жить и действовать не из детской позиции, а из взрослой, осознанно (не на автомате),