

Энни Циммерман

ПЕРЕВЕДЕНА
НА 16
ЯЗЫКОВ



ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ПСИХО ТЕРАПЕВТ

С чего начать путь к переменам,
когда всё идет не так

Перевод Марии
Чомахидзе-Дорони

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

Эту книгу хорошо дополняют

Почему никто не сказал мне об этом раньше?

Джули Смит

Почему мне плохо, когда все вроде хорошо

Андерс Хансен

Почему все идет не так?

Анна Де Симоне и Анна Мария Сепе

Annie Zimmerman

Your Pocket Therapist

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Энни Циммерман

Твой личный психотерапевт

С чего начать путь к переменам,
когда все идет не так

Перевод с английского
Марии Чомахидзе-Дорониной

Москва
МИФ
2024

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.955.4+316.648.4

ББК 88.9

Ц61

Циммерман, Энни

Ц61 Твой личный психотерапевт. С чего начать путь к переменам, когда все идет не так / Энни Циммерман ; пер. с англ. М. Чомахидзе-Дорониной. — Москва : МИФ, 2024. — 336 с.

ISBN 978-5-00214-750-2

Неуверенность в себе, тревожность, сложности в отношениях — стандартный набор психологических проблем. Увы, не каждый может справиться с ними самостоятельно или быстро получить профессиональную помощь. Благодаря этой книге вы сумеете позаботиться о себе, даже если у вас нет возможности обратиться к психотерапевту. Вы осознаете причины, которые привели к возникновению проблем, и получите инструменты из арсенала доказательной психотерапии, чтобы их решить.

Для всех, кто стремится понимать себя, улучшить отношения с собой и окружающими и обрести контроль над своей жизнью.

УДК 159.955.4+316.648.4
ББК 88.9

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00214-750-2

Copyright © Annie Zimmerman 2024
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

Оглавление

Предисловие	9
Введение	10
Перед тем как начать	19

ЧАСТЬ 1. Я. КАК РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ

Глава 1. Депрессия. Почему я подавлен	47
Глава 2. Тревожность. Почему я беспокоюсь	64
Глава 3. Травма, стресс и нервная система. Почему я не могу расслабиться и как исцелиться от травмы	83
Глава 4. Зависимость. Почему я не могу остановиться	100
Глава 5. Самокритика. Почему я так строг к себе	121

ЧАСТЬ 2. ОТНОШЕНИЯ. КАК РАЗОБРАТЬСЯ В ОТНОШЕНИЯХ

Раздел первый. Холостяцкая жизнь	149
Глава 6. В одиночку. Как быть счастливым одному	151
Глава 7. Иллюзорные отношения. Иногда фантазия проще, чем реальность	158
Глава 8. Одиночество. Как мне не чувствовать себя одиноким	168
Раздел второй. Поиск пары	175
Глава 9. Свидания. Рискованная игра	177
Глава 10. Сексуальное влечение. Сумасшедшее влечение — это хорошо?	182

Глава 11. Одержимость. Почему мы заикливаемся на людях, которым мы не нужны	191
Глава 12. Как выбрать партнера. Почему «хорошие парни» кажутся скучными, а «плохие парни» — интересными	201
Раздел третий. В отношениях	217
Глава 13. Стили привязанности. Какой у вас стиль привязанности и что с ним делать	219
Глава 14. Созависимость, границы и угождение людям. Почему я теряю себя в отношениях	240
Глава 15. Ссоры и общение. Как прекратить ругаться с партнером на одни и те же темы	265
Раздел четвертый. Расставание	277
Глава 16. Измены. Почему люди изменяют друг другу	279
Глава 17. Расставания и скорбь. Как мне забыть человека	295
 Заключение. Страдать необязательно	 311
Ресурсы	326
Примечания	327
Благодарности	330
Об авторе	334

Предисловие

Все истории пациентов вымышленные.

Не существует одного универсального термина для людей, которые ходят на психотерапию. На мой вкус, слово «клиент» слишком безлично и напоминает торгово-рыночные отношения. Я предпочитаю термин «пациент», поскольку он предполагает, с одной стороны, обязанность заботиться о человеке, а с другой — ощущение, что о тебе заботятся, а это крайне важно. Так что для простоты я буду пользоваться термином «пациент».

Введение

Я сижу на диване в уютной, светлой комнате и смотрю на человека напротив — у него умный, пытливый взгляд. Моя жизнь вот-вот изменится. Я ерзаю, волнуюсь, как перед первым свиданием, — только это не такое свидание, о котором мы тайком пишем своим друзьям, пока тот, в кого мы влюблены, вышел в туалет. Никто не знает, что я здесь. Мне стыдно рассказывать об этом людям: вдруг они подумают, что я сумасшедшая или ненормальная.

Я пришла сюда не потому, что у меня случился нервный срыв. Напротив, я уверена, что мое психическое здоровье в полном порядке. Если честно, сама не знаю, почему я пришла. Знаю только, что мне плохо и это моя последняя надежда. Я не могу перестать есть. Какую бы диету я ни попробовала, какие бы упражнения ни делала и какую бы группу продуктов ни исключала из своего рациона, каждый день я наедаюсь до боли в животе. Я ем с остервенением, до тошноты, пока не валюсь на диван в коматозном, полубессознательном состоянии. Я чувствую себя вялой, некрасивой, несчастной. Честно говоря, сомневаюсь, что терапия поможет. Я в отчаянии.

Я перепробовала все средства. Перелопатила кучу информации в интернете, скачала приложение по осознанности, занялась йогой, настроилась на позитивное мышление, завела дневник благодарности, всеми силами старалась отвлечься

от мыслей о еде и, наоборот, говорила только о еде, а потом вообще прекратила говорить о еде. Отказалась от сахара, пи-сала себе записки с предостережениями, не держала в доме шоколад, пропускала посиделки в кафе с друзьями, счита-ла до десяти, считала до ста, ела по три раза в день, по пять раз в день, вообще не ела. Иногда это помогало, но проблема всегда возвращалась.

Я никак не могла понять, почему мне так тяжело, но я точ-но знала, что не могу остановиться.

Я смотрю на женщину-психотерапевта, которая уже би-тый час слушает, как я рассказываю о себе, сбиваясь и пута-ясь, и спрашиваю:

— Что же со мной не так?

— Похоже, вам очень тяжело, — говорит она. — Попробу-ем вместе найти решение.

Мы договариваемся встречаться раз в неделю, и я ухожу, сомневаясь, что это поможет, но впервые за долгое время у меня появляется крохотный проблеск надежды на то, что все образуется.

Перемотаем на несколько месяцев вперед. Мне тяжело сформулировать свои мысли. На глазах слезы. Все тело кри-чит мне: только не дай ей увидеть, как ты рыдаешь, — но я больше не хочу отрицать свою боль и даю волю слезам. Я поднимаю взгляд, чтобы проверить, не рассердилась ли она; но она кивает, ободряя меня. Я еще никому об этом не рассказывала. Когда мне было семь лет, на меня сильно на-кричали, даже не знаю почему. После этого я пошла на кух-ню, чтобы поднять себе настроение. Именно тогда я научи-лась использовать еду как утешение.

Много месяцев мы обсуждаем все что только можно, кроме еды. Оказалось, что причины, по которым я начала терапию, никак не связаны с теми проблемами, о которых

я в конце концов стала говорить. Я рассказываю о своих родителях, сестре, парнях, вредных девчонках в школе. Рассказываю о своих желаниях, страхах, о том, как я отношусь к себе. Мы почти не обсуждаем еду, но каким-то непостижимым для меня образом проблема стала отступать. Я не только говорю: еще я плачу, злюсь, завидую, стыжусь, чувствую себя униженной, одинокой, и меня переполняет чудовищная печаль. До терапии я бы сказала, что у меня все хорошо — в целом я вполне счастливый человек. А теперь я понимаю, что мои эмоции переливаются через край.

Позже, покинув кабинет психотерапевта, я чувствую знакомый голод. Из кухонного шкафа я достаю свои спасительные шоколадные печеньки и вдруг останавливаюсь. «Обратите внимание, что происходит в вашем теле», — слышу я голос своего терапевта. Мне грустно и больно, вот что. Стараюсь сосредоточиться на этом, и глаза тут же увлажняются. Я смахиваю слезу, затем другую.

Тело просит принять горизонтальное положение, я ложусь на кровать и вот уже рыдаю. Мне становится легче, словно я испытываю катарсис. Через несколько минут слезы высыхают, и я чувствую себя ранимой и беззащитной, но мне уже чуть лучше. Я не ела. Печенье так и осталось в шкафу нетронутым. Мое лицо расплывается в улыбке. Я не сумасшедшая. Просто мне очень грустно и я злюсь, а еда помогла мне сдерживать эту боль. Лежа в постели, я чувствую, как меня охватывает эйфория. Я-то думала, что проблема в еде, но теперь поняла, что с помощью еды я просто старалась поднять себе настроение. Проблема вот в чем: я пока не знаю, что происходит со мной на эмоциональном уровне, в глубине души.

В тот момент я поняла, что большинство из нас даже не подозревают, почему мы страдаем. Практически все наши психологические проблемы — попытка справиться с болью.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

