

Автор

Людия Хнык

Редактор

Екатерина Кобец



Обнаженная душа

Жгучие откровения женщины-психолога

Лидия Хнык

**Обнаженная душа. Жгучие
откровения женщины-психолога**

«Издательские решения»

Хнык Л.

Обнаженная душа. Жгучие откровения женщины-психолога /
Л. Хнык — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961550-3

Книга о том, как после разочарования и боли расставания увидеть свет в конце тоннеля. О том, как расставить грабли по местам, залечить свои раны после отношений с нарциссом и найти счастье в первую очередь внутри себя. Книга содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-44-961550-3

© Хнык Л.
© Издательские решения

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ	7
РЕКОМЕНДАЦИЯ	8
ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА	9
ОБО МНЕ	10
БОЛЬ О БЫВШЕМ	11
Мои мысли в этот период	12
Когда нет понимания	13
Почему он/она меня не слышит?	14
Что такое верность?	15
Служить во благо, не будучи служанкой	16
Тандем: его ревность – твоя скука	17
Он рядом, но его словно нет	18
Фильмы для тех, кто в сложных отношениях	19
«Облачный атлас» (2012)	20
«Возлюбленные» (2014)	21
«Идеальные незнакомцы» (2016)	22
Я РЕШИЛА УЙТИ	23
Мои мысли в тот период	24
Послевкусие разрыва	25
Жизнь с нуля	26
Я снова могу балансировать по жизни	27
Лучший учитель – это последняя ошибка	28
Сайт знакомств	29
Кому и что я хочу доказать?	30
Близкий человек. Где его искать?	31
Узкая щель безнадёги	32
Депрессия отступает	33
Чтобы простить нужно время	34
Как надоели советы «прими себя!»	35
Стоило лишь однажды заболеть...	36
Борюсь с гордыней	37
Встреча с Бывшим после разрыва	38
Не пара	39
Жизнь движется, не подождав тебя	40
Инсайты	41
Я больше к нему не вернусь	42
А может, стоит простить?	43
Мне не найти себе мужика	44
Мое тело дает мне подсказки	45
Любовь или зависимость?	46
С каким мужчиной искать счастье	47
P. S.	48
До сих пор это колет внутри...	49
Снимаю маску	50
Сколько раз можно разбивать сердце?	51
Место для НЕГО в твоём сердце	52

Все знают, что мне посоветовать	53
Как нужен этот диалог...	54
Что же теперь будет?...	55
Все к лучшему...	56
Фильмы для тех, кто пережил расставание и крах иллюзий	57 58
«Вечное сияние чистого разума» (2004)	59
«Хоть раз в жизни» (2013)	60
«Жасмин» (2013)	61
ТЕСНЫЕ ОБЪЯТИЯ ДЕПРЕССИИ	62
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Обнаженная душа. Жгучие откровения женщины-психолога

Лидия Хнык

© Лидия Хнык, 2019

ISBN 978-5-4496-1550-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СОДЕРЖАНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ

ОБО МНЕ

Глава 1. БОЛЬ О БЫВШЕМ

Мои мысли в этот период

Фильмы для тех, кто в сложных отношениях

Глава 2. Я РЕШИЛА УЙТИ

Мои мысли в этот период

Фильмы для тех, кто пережил расставание и крах иллюзий

Глава 3. ТЕСНЫЕ ОБЪЯТИЯ ДЕПРЕССИИ

Мои мысли в этот период

Фильмы для тех, кто переживает депрессию

Глава 4. БЛЕСК И НИЩЕТА НАРЦИССОВ

Сила притяжения

Закрутилось

Ситуация накаляется

На грани разрыва...

Фильмы о мужчинах-нарциссах

Глава 5. БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ БЫТЬ ОДНА

Мои мысли в этот период

Фильмы о самодостаточных женщинах

Глава 6. РАБОТА, КОТОРАЯ ДАЕТ МНЕ КИСЛОРОД

Из моей терапевтической практики

Фильмы о том, как психологи преодолевают трудности

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИЯ

*Рекомендация написана Иден Ельниковой —
семейным психологом и
коучем.*

Меня очень зацепили автобиографические рассказы и переживания моей коллеги Лидии Хнык. Эта книга привлекла меня невероятной искренностью. Легкое чтение сочетается с глубокими переживаниями. Она удивляет, злит и восхищает четкостью метафор. Оставляет послевкусие рассуждений о знакомых и незнакомых жизненных ситуациях.

Во времена шаблонных правил успеха кажется постыдным испытывать гнев, высказывать протест против низости людей. Она не говорит, как надо жить, она обнажает правду человеческих проявлений. Как хороший наставник воспитывает в читателе гуманность.

Профессионалам психологии известен безусловный терапевтический эффект от принятия себя. Эта книга даст импульс всем, кто боялся быть настоящим, быть самим собой. Я же поделилась своей коллекцией фильмов, которая дополнит впечатления от прочитанного и, возможно, поможет разобраться в пережитом.

Словно капелька живящего эликсира эта книга поможет тем, кто устал от осуждения, жёсткости и высоких требований современной жизни.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

В моей жизни были периоды, когда Мужчина становился центром жизни. А потом причинял огромную боль.

И я подумала: «А что, если мне рассказать, как я потом себя много лет собирала по кусочкам?».

Я знаю, что такое начинать с нуля.

Знаю, что такое депрессия.

Я долгое время ждала счастья от Другого человека в центре моей жизни. Сейчас в центре Я и то, что чувствую, решаю, хочу.

Но так было не всегда...

Полгода я веду страничку в соцсети, где выворачиваю наизнанку состояние своей души. И я вижу, что многим это откликается. Люди тоже пишут мне о своих переживаниях. Пишут даже те, кто ни с кем ранее не делился своей болью.

Для меня важно, что моя откровенность помогает и другим людям терапевтировать. Ведь я, будучи гештальт-терапевтом, хорошо знаю, что когда мы рассказываем кому-то свою историю, и осознаем свои настоящие чувства – происходит лечение.

Я надеюсь, что эта книга поможет тем, кто пережил похожие эмоции. Мои мысли сотканы из моего опыта и переживаний.

Может, вы найдете в них правду для себя.

А возможно, даже решение своих проблем.

ОБО МНЕ

Меня зовут Лидия Хнык.

Я из тех женщин, которые никогда не станут покладистой домашней курицей.

В моей жизни было много взлетов и падений, радостей и больших потерь.

Я уехала в другую страну. Начинала несколько раз с нуля. Училась и учусь. Строила бизнес. Руководила и продолжаю управлять процессами. А теперь эти моменты работают на меня. И скоро их будет больше.

Вникая в суть деревьев, вижу лес и какие микроэлементы нужны корням.

Не могу быть ленивой овечкой. По натуре я добытчица. Так меня называют с 12 лет, с тех пор, как начала приносить домой деньги и продукты. Да, я горжусь собой, когда у меня есть собственные деньги на хлеб и вино. Испытываю огромное удовольствие от покупки парфюмерии на заработанные евро. Люблю уважать себя за это. Имела несколько квартир и домов. И не останавливаюсь на достигнутом. Не люблю долго ковыряться в магазинах. Быстро выбираю, необходимое. Прекрасно знаю, чего хочу. И умею просить помощи.

Практичная и лёгкая, мне необходимо не умереть от тоски с большей частью «сильной половины человечества». Банальности нагоняют сон.

Ценю ласку и заботу. И с удовольствием даю её тем, кто спокойно принимает мою силу.

В разные времена меня называли по-разному, но всегда это были и есть понятия-синонимы. Роковая, манкая женщина. Вызываю зависимость. Разбиваю сердца. Сравнивали с Маленой, героиней Беллуччи из одноименной киноленты. Думали, что у меня раздвоение личности. Пытались вразумить или бежали от меня, как безбилетник от контролёра.

В этом вся я. Мне жаль, но я не могу быть покладистой. Давно перестала ждать, что кто-то подарит мне рай. Я сама себя сделала. Быть иной было бы кощунством и попытками сломать закалённую сталь.

БОЛЬ О БЫВШЕМ

*«То, что ты можешь сделать для себя – это опустить глаза,
положить руку на сердце.
Послушать его неровный стук.
Пусть туда лучики тепла и прощения за то,
что однажды в своей жизни ты сглутила.
Ошиблась.
Хоть твой путь и был выстлан чужими благими намерениями».*

Три года я жила в гражданском браке с человеком, которого считала своим мужем. Я переехала в его дом, вела с ним бизнес и быт. Все было хорошо, пока в нашей жизни не стали происходить кризисы, которые мы не смогли преодолеть. Он отказался бороться за меня. Все, что я в него вкладывала – было обесценено. Он просто сдался, не желая бороться за наши отношения. И в какой-то момент я оказалась у пустого корыта. Без работы. Без жилья. И без мужа. Зато с депрессией и кипой проблем...

А всё так красиво начиналось. Мой лучший друг был его пациентом (бывший муж – психолог). Он много рассказывал обо мне, потому что мы близки, как брат с сестрой. А спустя два года мы все приехали на один ретрит. Там и познакомились. Много гуляли и разговаривали. Он всегда говорил: «С тобой очень просто. Я чувствую, что не нужно из себя что-то корчить...» Дальше бесед мы не зашли, так как на тот момент я встречалась с другим мужчиной и не была открыта для новых отношений.

Он уехал в свой город (за 800 километров от моего). И два года мы переписывались и звонили друг другу.

В следующий раз, когда мы встретились, я была свободна от отношений. Он пригласил меня в свой город. С тех пор я стала периодически ездить к нему. И однажды он спросил: «Давай встречаться»? Помню, я только улыбнулась и не ответила. По моим меркам мы уже давно встречались, и было забавно, что он только сейчас мне это предложил.

Так мы сошлись и три года жили вместе в его доме в Европе. Работали тоже вместе. Я всегда помогала ему в центре и дома, очень много обязанностей взяла на себя. Он уже подарил мне кольцо, и были готовы документы для свадьбы. Все шло к этому... Вот только я чувствовала, что его семья не приняла меня. Старший брат с женой поддерживали отношения, а мать с остальными членами семьи никакого интереса никогда не проявляли. Им было фиолетово есть я или нет.

И в какой-то момент в наших отношениях стало пропадать тепло. Муж эмоционально отдалился от меня. Я особо остро ощутила эту проблему, когда поняла, что другие мужчины стали привлекать меня сексуально. До этого не привлекали, а тут стали привлекать. Так как я психотерапевт, то в первую очередь стала анализировать, что со мной происходит. И поняла, это из-за того, что я перестала получать теплоту, нежность, секс от мужа. Я стала говорить с ним об этом. Пытаться до него достучаться. Говорила о том, чего мне не хватает. Но он не слышал ни моих слов, ни эмоций.

И слышать не хотел.

Ему словно было все равно...

И от этого было очень больно...

Мои мысли в этот период

Страдания

Мой бывший муж 10 лет ходил к психологу и на супервизии. И кичился своей взрослостью. Но когда его мать смертельно заболела, вот тогда все офигели. Куда делся рассудительный взрослый мужчина. Насрал не только в свои штаны, но и дома, жене в постель, в кабинет и в душу: думала я. А жена то уже теряла близких. Двоих. От внезапных смертей. Молодых. Там жопа какие страдания. Ни попрощаться с человеком, ни сказать главные слова. Вот где, сука, резко взрослеешь. Там перестаешь париться по поводу фигни на долгие годы. Ночами проверяешь, дышит ли мать. Бережешь друзей. И радуешься, что опираешься на собственные ноги. Птичкам...

Когда нет понимания

Помогаешь во всём, потому что знаешь, что человеку тяжело – это плохо.

Не помогаешь, не слышишь чувства другого -тоже плохо. Значит гордыня.

«Отказываюсь понимать твои чувства» после дня работы у тебя в доме, за уборкой?!

Иди жарь воду!

Я борюсь с этими смертными грехами – истерикой, упрёками и обвинениями. И пусть другие «понимают» мои чувства.

Живешь с человеком. Отзываешься на потребности в помощи и поддержке. Впахиваешь как лошадь, а тебе потом такие, мол, а что это ты меня не понимаешь? Мои чувства? Сука, какие чувства? Я на последнем издыхании отрабатываю третий год без отпуска. На тебя, в том числе! Какие к черту эмоции? Я истощена. Кто подумал о моих? О том, что меня двигает пахать без паузы? Кому интересны мои страхи?

Почему он/она меня не слышит?

Один из самых распространенных запросов на семейной терапии. Жаль только, что раньше я этого не знала. А ведь коммуникации можно научиться. Чаще всего оба перестают слышать друг друга в одном и том же вопросе/реакции/конфликте. Я называю это «коса на камень». Чем дольше двое живут вместе, тем стена из недопонимания и обид выше/толще. Причём с двух сторон. И учимся слушать и слышать другого. Взаимно. Уважительно. Слушать эмоции друг друга. Принимать их. Просто быть рядом. Чудеса бывают. Им просто нужно научиться.

Было бы желание.

Что такое верность?

Верность необходимо обсуждать со своим партнёром. Что каждый из вас понимает под верностью? В группах я частенько вижу, как молча страдают женщины от того, что их мужчина смотрит вслед красивой женщине/заигрывает с женщинами/смотрит порно/мастурбирует и тд. Для них это сродни измены.

Есть мужчины, которые предпочитают не знать о физических контактах возлюбленной. И те, кто думает, что если она не отвечает на смс, значит изменяет. А также многое другое.

Каждая пара – это целый мир. В том числе мир верности, о которой как-то не принято говорить, но надо «иметь ввиду». А потом обиды за то, о чём не было договоренности...

Блин, почему же в школе нас не учат открытой коммуникации между людьми?

Служить во благо, не будучи служанкой

Научилась у бывшего брать самое лучшее для себя.

Договариваться о финансах. Открывать чувства.

Закрывать прошлое.

Смело к божественной задаче.

Вести к свету без необходимости провозждения через себя.

Сканер удобства. Возмущение.

Принадлежать мужчине.

Сначала мои интересы.

Отдых.

Тандем: его ревность – твоя скука

Осмелюсь предположить, что нет близости с мужем, когда присутствуют его ревность и твоя скука. Или наоборот – скучает он, а ты ревнуешь.

В длительных отношениях необходима эмоциональная близость и некоторая физическая дистанция. Баланс этих двух ведёт к гармонии и радости.

Скука символизирует отсутствие эмоций в общении. И негативных и позитивных. Радости, грусти, надежды. А ревность – о желании близости. Как эмоциональной, так и физической. Как сделать это возможным в паре, если нет близости? Похоже на замкнутый круг, правда. Оба хотят одного и того же, но не знают, как к этому прийти. Но если уже сейчас ты понимаешь, что это так, то работа с семейным психологом может спасти ситуацию.

Почему эти два аспекта необходимо держать именно в такой дозировке? Эмоциональная близость дает радость и открытость партнёрам. Доверие. Физическая дистанция помогает поддерживать необходимый интерес и страсть для отношений и удовлетворяющего секса.

Он рядом, но его словно нет

Знаете, у людей, которые прошли терапевтический процесс, отношения часто напоминают договор двоих, потерявших элементарную пронциательность и чуткость. Особенно в парах. Помню, как мой психолог-муж уставлялся на меня с лицом игрока в покер, когда я плакала и «присутствовал» вместо того, чтобы, как обычный мужик, схватить меня в охапку и пойти прогуляться на пляж, в кино или по парку. И сказать, что все обязательно наладиться, потому, что так оно и есть. И да, всё налаживается. Иначе, или это не я, или он воспринимал меня, как полную дебилку ни на что не способную в своей жизни. А это далеко от реальности.

Кстати, по поводу того, как влияет индивидуальная терапия на отношения, тоже можно защитить диссертацию. Что мой бывший и сделал. Правда, забыл это применить в своей жизни.

ФИЛЬМЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО В СЛОЖНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

(Подборка и описания фильмов от психотерапевта Иден Ельниковой)

Без сомнения, сфера отношений между людьми – это одна из сложных областей жизни человека. Возможно поэтому и самых интересных. Особенно это касается и очень заметно в отношениях пары. В поле, в котором проявляются наши самые яркие таланты и губительные пороки.

Самые распространенные ошибки, которые приводят к разладу в паре – это:

- **неблагодарность;**
- **отсутствие коммуникации;**
- **нелюбовь к себе;**
- **обиды и злопамятность;**
- **болезненные желания власти и признания.**

Я подобрала фильмы, в которых герои тоже переживают сложный период, но находят пути решения и примирения

«Облачный атлас» (2012)

Ситуации «до» и «после», предшествующие крутым поворотам в истории персонажей. Сложности кризисов жизни и самоидентификации, которые зачастую приводят к депрессии, можно увидеть в этом фильме. Порой осознание повторяемости людских ошибок и борьбы с последствиями производит сильный терапевтический эффект

«Возлюбленные» (2014)

Эта фантастическая лента покажет зрителю не только вполне реальные проблемы пары, но и их знакомые до боли истоки. Итан и Софи в попытках наладить разваливающиеся отношения обращаются к психологу. Профессионал советует им провести несколько дней в уединенном месте, обещая 100% результат. Сможет ли пара научиться откровенно говорить о своих ожиданиях и стать лучшей версией? Увидите в фильме.

«Идеальные незнакомцы» (2016)

После решения открыто читать сообщения в телефонах и отвечать по громкой связи, ужин семи близких друзей и супругов превращается в открытие тайн и измен. В демонстрацию людских пороков – лжи и трусости. Малодушие и нерешённые семейные конфликты ложатся картами на стол и заставят зрителя задуматься о природе сложностей в паре и, возможно, понять и принять несовершенство другого и себя.

•

Я РЕШИЛА УЙТИ

*«Не хотелось оставаться рядом с бывшим.
Денег он мне не давал.
Ум перестал демонстрировать.
Хотеть меня и считать красивой тоже.
До свидания? Нет.
Прощай, дорогой. Какого забора я должна ждать, пока ты
выберешься из своей жопы?
И соизволишь сказать об этом».*

Наш кризис накалялся. И тут мы узнаем, что у его матери рак четвертой степени. Ей осталось несколько месяцев жизни. Я тогда как раз была в России, в гостях у мамы. С тех пор у нас пошли очень сильные ссоры и сильные разлады.

Когда я вернулась, поняла, он сильно изменился. Просил меня позвонить его маме. Но за 3 года она не стала близка мне... Она для меня, как чужой человек. Когда я сказала это мужу, он сильно обиделся.

Потом стал упрекать меня, что даю ему мало денег, совсем ничего не делаю для него. Это был шок для меня, потому как это было далеко от правды. Упрекал, что я живу за его счет. Он полностью меня обесценил, потому что на тот момент внутри него была такая агрессия, которую он направил на меня. Я плакала. Пыталась с ним поговорить. Но он просто уходил.

Ему было больно совсем по другому поводу...

А я не могла его поддержать. Не чувствовала, что это близкие мне люди. Возможно, виной этому, то, что я такой же нарцисс. И моя холодность столкнулась с его холодностью, и произошло взаимное непонимание.

Я поняла, мне там больше делать нечего.

Собрала вещи и уехала в Россию.

Мои мысли в тот период

Послевкусие разрыва

Брезгливость от того, что я – женщина – работала на него не покладая рук, что жила только семьёй. Его бизнесом. Получила 4 эпизода выгорания за три года. А потом бухгалтер прислала мне отчёт по годам. Сука, я потратила уйму своих денег на мою жизнь рядом с ним.

Как отмываться от этой грязи, которой он меня щедро полил? Перестать чувствовать себя виноватой за жизнь и потребности? За то, что я была всегда была честна?

Першит.

Жизнь с нуля

Пару дней был подъём. Потом опять вниз. Качели злят. Не помню, чтобы когда-нибудь чувствовала себя столь ущербной. Что тоже сильно злит.

Слушала психолога по радио. Надо быть сильной, а работа бесит. Сплю на ходу и хочется вкусного. Повыгоняла клиентов. Может, случился перебор, а может, я в какой-то странной жопе? Бессонница.

Это как болеть лепрой. Отталкиваю своим видом всех, кто подходит ближе метра. Самые догадливые отваливаются быстрее. Даже не подходя.

Не люблю себя за это состояние. Кажется, прикрыла красивой салфеткой открытую рану. Еле волокусь по дням. Понятное дело вид кровоточащего пореза не нравится окружающим.

Я снова могу балансировать по жизни

В детстве я любила ходить по заборам. Такое странное у меня было хобби. Равно, как и лазать по деревьям.

И в том, и другом я находила состояния легкости и полёта.

Балансировала в разные стороны. Обнаруживала устойчивую середину. К удивлению папы и моему собственному ни разу не упала.

Мне это было легко и желанно.

Вспомнив об этом, я вдруг осознала, насколько привязанной чувствовала себя с бывшим мужем. Насколько была закрытой в клетке от моего естественного желания балансировать по жизни. Не путай, пожалуйста, с риском. Хотя похоже на него, конечно.

У меня есть натуральное желание ходить по тонкому забору жизни, шириной чуть меньше моей ступни. Я уверена, что именно оттуда я не свалюсь. Ну как я могу упасть с собственного пути?

Похоже семейная жизнь постепенно разучила меня балансировать.

Несвобода наручниками сковала мою Музу.

Но недавно я вернулась. Благодаря разводу. Свобода кружит голову. Поняла, что нужно вновь найти середину и держаться. Каждый Божий день.

Благодаря воспоминаниям я почувствовала, как верить в себя. Знала ведь.

Бывает, загоняю себя в рабство. Там падаю, сильно расшибаю локти и колени. Больно. Слёзы на лице.

А потом упрямо поднимаюсь. Вдыхаю полной грудью.

Сегодня обратилась к себе. Прости, меня, пожалуйста, за то, что покинула тебя.

Лучший учитель – это последняя ошибка

Однако сначала поясню, что можно считать ошибкой.

Когда делаю выбор, я рискую ошибиться. Принимаю решения и действую. И лишь впоследствии видно, правильно ли я поступила, или совершила ошибку.

Чего это может касаться?

Переезд в другой город, смена работы, развод или даже замужество. Действие. Нельзя назвать это ошибкой, если однажды мои слова тебя обидели. Я сказала их из-за моей злости или неудовлетворенности нашими отношениями. То, что я чувствую – это не ошибка. Ошибочно действие, например, обвинения или упрёки. Это делает больно. Да.

Но я всегда могу тебе сказать (после того, как немного успокоюсь):

– Я была сильно огорчена и поэтому наговорила тебе много обидных слов. Не хочу тебя терять. Прости меня, пожалуйста, когда сможешь.

Сайт знакомств

Зарегилась на сайте знакомств.

Общаюсь с мужчинами.

Они оценивают меня, как я их. И их оценка меня не устраивает.

Я её не знаю. Проецирую.

Она очень похожа на оценку моего бывшего мужа. Она вводит меня в уныние...

Кому и что я хочу доказать?

Я всё посчитала. Почему всё время хочется доказать, что я сама себя кормлю уже давно? И вкусно кушаю. Перепроверяю счета в банке. На полгода вперед оплатила кредит.

Я знаю, что это не про деньги. Мне стыдно. Начинаю мысленно повторять отговорки на мужские комментарии о моем нахождении в Европе. За какой счет я это делаю.

Когда закончится этот внутренний ад?

Ближкий человек. Где его искать?

Однажды у всех, кого я знала, появляется ближкий человек. Они долго идут к этому. Встречаются. Ждут развода. Соединяются, натерпевшись разлук. С жадностью. Словно бы другой был последним. Да. Единственным.

«Ближкий» входит в рутину всех, кроме меня.

Даже представить себе не могу, кто это и будет ли он когда-нибудь в моей жизни.

Тот момент, когда вино не спасает. Хорошо, что в крови уже нет антибиотиков или антидепрессантов.

Что-то вечно «анти» в моём теле. И только вино до сегодня было «за».

Я не умею просто жить. Довериться потоку. Они умеют. Я дурная.

Засыпаю в глупых мыслях о том, что моя жизнь не вписывается ни в какие грёбанные рамки уму постижимости.

Узкая щель безнадёги

Живу своей маленькой жизнью в городишке. Начала на остальных. Веду свой бизнесишко. Лечу смелых отчаявшихся. Смотрю по ночам «Люди икс» и лопаю роллы. Сплетничаю с подругой.

Зона комфорта может затянуть...

Депрессия отступает

Вчера появилась первая кружечка энергии. В семь часов вечера мне всё ещё хотелось улыбаться.

Ежедневные задачи выполняю исправно. Маленькие и большие гештальты с умилением находят радость в моём сознании. Некоторые остаются незавершенкой, но перетекая с одной страницы записной на другую не тревожат.

Медитации дают мощный эффект замедления. Пустые улицы в 6 утра – это подарок моей социопатической части личности. Много свежего воздуха пьянит.

Придерживаюсь здорового питания и убрала вино.

Сплю отлично.

Надеваю девичье и рассказываю о том, как приготовить аджику.

Чтобы простить нужно время

Грёбаные чувства! Их ведь не обманешь! Особенно – эмоциональную боль. Ей так вообще необходимо время, желание излечиться и забота. И этот период по длительности у всех разный. Теперь могу сказать, что чем быстрее ты хочешь всё забыть, тем медленнее это произойдёт. Самообман иногда рано, но чаще позднее бабахает психосоматикой.

После тех злосчастных двух недель с чужим человеком я осталась без физических сил. В тревоге и унынии.

Слова прощения нужно говорить в подходящий момент. К сожалению, это так. Как бы ты не посыпала голову пеплом, он не простит, пока не переболеет своей горю, не услышит твои слова сожаления. А во многих случаях и хуже. Его страдания могут вызвать сильное желание отомстить. Тонущий всегда тянет вниз того, кто рядом, чтобы выжить. Это инстинкт. Так и здесь. Принцип «пусть тебе будет так же больно, как мне» заставляет говорить и делать пришедшего с повинной страшные вещи.

Через два месяца после тех трёхнедельных двух недель бывший написал письмо (!) с извинениями. Мне понадобилось ещё два месяца, чтобы простить. А вот мои многочисленные прямые извинения, что не была с ним во время болезни и смерти его матери, до него не только не дошли, так он ещё и хотел меня наказать за это. О чём мне и прямо сказал, и сделал. Выставив последние лучики надежды на улицу, под дождь.

Чтобы простить нужно время. И просить прощения нужно, когда человек готов и хочет его принять.

Я уже огромное количество времени в тишине на том конце провода. В немом укорё и наказании за свои действия.

Причём это тот случай, когда о том, что тебя простили и приняли твои действия, можно забыть. Так он несправедливо поступил со своей первой женой, а признал это через целых десять лет.

А некоторым и двадцать нужно, чтобы написать четыре строчки откровенного признания.

Как надоели советы «прими себя!»

Устала от бесплатных вебинаров и женских групп, в которых жирной линией гнётся идея «ейей, живи веселей!». Тошнит от них. Состояние тошноты обычно от интоксикации. Заражение аффирмациями, которые прикрывают охреневшее от нелюбви нутро.

Нет в этих настоятельных «прими себя» никакого респекта и уж тем более пользы. Они заставляют тебя как-бы находиться на плаву в сливной яме. В которую жизнь или даже ты сама, какая разница, один хер ты там, отправила тебя «для опыта».

Все эти «а чему это тебя учит?» только держат твой нос на поверхности дерьма, не позволяя тебе утонуть, нахлебаться мерзкой слизи, сдаться и утонуть, наконец, в испражнениях.

«Позитивные» словечки никогда не помогут тебе жопой ощутить настоящее дно дерьмища, в котором ты оказалась. Между прочим, ощутить, чтобы сделать собственный выбор, немного помочь себе движением рук, нащупать дно ступнями и с силой оттолкнуться от него. За воздухом и светом.

Стоило лишь однажды заболеть...

А знаешь, что со мной произошло? Я заболела. И мигом отвернулись все, о ком я заботилась. Мой телефон покрылся мхом. Я осталась одна. Без сил дарить любовь и понимание.

Какая в жопу гордость?

По кускам собираю себя.

Часами слушала подруг. Конечно, скажешь, у тебя было время и возможность. Да. Это было так. Я выстроила свою жизнь, чтобы обеспечивать себя. Я это делаю. Но им всегда мало. Мало мужу, мало подругам. И я оказалась плохая. Стоило заболеть. Думаешь, так работала моя гордыня? Я стремилась помочь во всём. А надо было забить? О, нет, как же забить? Ты – эгоистка.

Неделю не разговариваю с мамой. Не пишу друзьям. Все в лес.

Плачу деньги, чтобы меня слушали. Да, это, скажу тебе, офигительно грустно.

Борюсь с гордыней

Надоело думать за других. Пусть другие оправдывают меня – «переживает после развода», тихонечко сидят за столом и подают хлебушка, хоть я и не просила.

Я боролась с гордыней служением. Ерунда. Мной попользовались, как дешёвой шлюхой. Больше не хочу.

Борюсь с грехом я гневом. И надеждой. Однажды любой маятник останавливается. Знаю.

Встреча с Бывшим после разрыва

Долбаная реальность. Я забрала свою любовь и перестала быть нужна. Упал занавес. Осталась одна с ощущением собственной батарейки в руке. В день, когда я потеряла близкого человека, сломалось что-то внутри. Или нет. Возникло. Поняла, что не хочу больше терять. Что в моем сердце много любви. Понимания. Отдавала.

Остаюсь рядом, чтобы понять, что тебе нужно от меня. Чтобы приняла и не судила? Да мне пофиг, делай, что хочешь со своей жизнью. Как и я делала.

Чтобы сказала, что ты прав? Да, прав. Для себя да. У меня другая реальность.

Чтобы отвлекла тебя от одиночества/горя/ожидания? Ладно. Не вопрос.

Губкой наполненной выпускаю жидкость и пену. Становится ожидаемо тепло. А мне пусто. Внезапно, а может, и нет. Всё встало на свои места. Какая к чёрту любовь? И нет её в твоём сердце. Там страх и ты находишь себя, устроившись удобно. И... Почти безопасно.

Ладно.

В целом я тоже тобой пользовалась, чтобы больше никогда не остаться одной. Как сейчас.

Не пара

Бывает, что встречаешь человека и нравится тебе, но уровень развития такой разный. Там пропасть. Выясняется это обычно при личном общении, пожалуйста, не путай с виртуальным. Кто ошибался в этом виде знакомств, меня поймут.

В близком контакте, глаза в глаза, выходит наружу, например, его желание правоты. А ты думаешь «я предпочитаю счастье». Он что-то пытается доказать тебе и выжать извинения, а ты понимаешь, что это настолько прошлогодний картофель, что даже не интересно спорить.

И вот тогда уходишь. Просто зная, что будет тяжело жить с человеком такого характера. Всё чаще мне кажется, что комфортнее выбирать того, с кем изначально легко.

Хотя и с ним судьба может принять разные повороты, но это уже совсем другая история.

Жизнь движется, не подождав тебя

Думаешь, от принятых тобой решений станет легче? Не станет. Твои решения не стоят и выеденного яйца. Ты такая вся решила развестись. Он не тот, кто мне нужен! В другом государстве. Ладно. Хотела? Получила. Но ты не подумала, что кроме тебя, есть ещё чёртово движение жизни. И там ты никогда не знаешь, когда накроет.

Муж нашел другую. Ты у разбитого корыта. Без работы. Жильё приходное-уходное. Мужчины раздражают. Это ж с ними знакомиться надо! Ёпть. Перспективка так себе. А потом, по ночам: вот дура! И чё я не ценила, что имела?

А всё потому, что приняв решение, надо вспомнить, что от тебя в жизни зависит драный процент, а остальное – это воля Божья. А ему посрать на тебя. Почему? Потому, что ты послала его на фиг и возомнила себя Папой. Теперь сама, дорогая. Теперь сама.

Инсайты

Остановленные эмоции.

Плакать, если страшно.

Я понимаю себя.

Левой рукой гладить себя и хвалить.

Добрый, улыбчивый и нежный мужчина для меня.

Мы скоро встретимся. Спасибо, что научил меня быть ласковой к себе. Улыбчивой.

Я больше к нему не вернусь

Отношения закончились, когда становится безразлично, что с ним.

Я не знаю, может, это неправильно, но я понимаю, что возвращаться нельзя, потому что в груди начинает болеть от его звонков или смс. Начинает трясти. Либо появляется много злости появляется. Может, это я болею, но вот пока только дошла до мысли, что раз это появилось, то это необходимо останавливать.

Я сейчас в такой ситуации.

Скучаю по нему, по нашему доброму общению.

Но.

Вспоминаю, как меня сильно царапают его сообщения. Как громко начинает грохотать сердце. Как это некомфортно, нерадостно. Это ближе к угнетению. А потом ощущение, что меня ударили. Усталость и грусть.

Самое страшное, что перед этим есть секундочка счастья. До того момента, пока слова в его сообщениях не станут жёсткими. Всё. Понимаю, что мне туда не надо. Возможно, однажды я смогу преодолеть ЭТО. Сейчас пока не знаю как.

А может, стоит простить?

Конечно, расставание не было ошибкой. Всё было правильно. Просто я не знала, что прекратив боль от нахождения рядом с ним, одной будет ещё сложнее. Но больно не от того, что мы развелись. От других вещей. От себя больно. От чувства вины, за то, что были вместе, за то, что расстались. От горевания о том, чего больше нет. От нужды. От неоправданных надежд и иллюзий по поводу семьи. От стыда за всё это.

А бывший муж во всей этой истории ни при чём.

И даже простить, принять и полюбить его можно. Пройдя сквозь всё вышеперечисленное чистилище. Осознать уроки. На подобное согласится только совсем отчаянная женщина вроде меня.

Я не знаю... так колбасит, что мне всё равно 1 или 101.

Только знаю, что завтра всё будет иначе.

Так, как я ещё ни разу не представляла. И за спиной будет слышен шорох крыльев...

Мне не найти себе мужика

Я приходила к этой мысли постепенно. Сначала я поняла, что мои потребности в знаниях и в изучении себя существенно отличаются от тех мужчин, которые меня окружали. Стало тоскливо. Точнее становилось невыносимо пусто через 10 минут общения. Ладно. Давала шанс. На третий кофе я уже не поднимала трубку.

Потом, дойдя-таки до кроватных сцен, я почувствовала себя опытной проституткой с клиентом, оплатившим 10 минут сервиса. В моём «репертуаре» оставалось ещё много чего для игр. Огонь страсти между ног только начинал пылать, когда мой «возлюбленный» поспешино таял неожиданным вулканом на постель. И начинал молиться на свою новую богиню.

Ещё чуть позже я выбрала мужчину для общения. Думала хоть так. Но нет. Секс с другом – это как поест перловки, потому как в холодильнике больше ничего нет. От каши мой желудок перестает работать. Но если жрать нечего в течение нескольких дней, он всё же переваривает военную похлебку, чтобы найти в ней энергию для жизни.

Мое тело дает мне подсказки

Теперь выяснилась моя чувствительность к словам и жестам, поступкам. Конечно, не только особой противоположного пола, но и женщин.

С моим телом случаются любопытные метаморфозы при манипуляциях, давлении и попытках поставить меня на «свое» место, известное лишь оппоненту. Испытываю эмоции. Реакцию на происходящее. Всё ещё пытаюсь поверить в хорошесть людей, оправдываю их поступки. Но тело не замолкает. Вот и панические атаки участились.

Любовь или зависимость?

Говорят, что разница любви и зависимости в том, что во втором человек теряет себя. Ну что значит теряет? Человек, который себя «имеет» не может потерять. Так что, скорее всего у зависимого человека его самого как такового и не было. Такой с малых лет был брошен своими любимыми родителями. Его не научили слышать свои чувства. Обращать внимание на тонкие порывы души. Беречь и беспокоиться о себе. Обычно это глубоко чувствующие личности. Творческие. Ранимые. Эмоциональные.

И вот приходит кто-то, кто похож, но интимной близостью проигрывает столь желанное родство. А потом уходит или делает вид, что уходит. И становится темно, как тогда в детстве без мамы и папы. И лишь только тот, кто знает, как выжить без них – спокойно пойдет дальше. Этот человек уже никогда не потеряет себя.

Зависимость – это когда тебя у себя никогда и не было.

С каким мужчиной искать счастье

Счастливая женщина не может быть счастлива с мужчиной, который мало зарабатывает.

Что делает её предварительно счастливой? Правильно. Голова на собственных плечах, своя работа и достаток. Умения и навыки. Ценность себя и достижений. И такая не будет довольна мужчиной без денег.

А вот несчастная, без мозгов, ресурсов и талантов так и останется несчастной с мужем без денег. Просто не знает она другого сценария.

Так что, не от мужчины это зависит, а от того, какое отношение у бабы (простите) к собственным ресурсам.

Не ищите вы богатого принца. Становитесь плодородной сами.

P. S.

Опыт личный.

Я из первых перечисленных. У меня самой голова на плечах. Но с мужиком, который зарабатывает в 2-5-10 раз меньше меня, я не могу быть счастливой. Разные жизненные уровни. Приоритеты, интересы, потребности. Пробовала на собственной шкуре. Не работает.

До сих пор это колет внутри...

Сидела с Поклонником и говорила, что грустная и злюсь. Слопала невкусный гамбургер и рассуждала о том, какой гавнюк мой бывший. Пусть Поклонник думает, что я плохо отзываюсь о бывшем. Мне пофиг. Это, сука, так и есть. Казёл вытер меня из бизнеса и из дома, как ни в чём не бывало! Кризис у него! Не может он продолжать отношения. Помогать начинать всё с нуля отказался.

И угадайте кто по профессии мой бывший? Правильно – психолог.

Вот и верь после этого людям!

Снимаю маску

Только я могла умудриться быть хорошей клиенткой психологам. Тихонечко молчать о моих поющих тараканах в голове. Поддерживать профессионалов, чтобы они не расстраивались, что я веду свободный образ жизни. Участливо говорить о чужих проблемах.

Кажется, у меня наступил передоз хорошеести.

Возможно, поэтому я сейчас искренне благодарна моей новой психологине. Начинаю себя ощущать в своей немного надколотой с выцветшими краями тарелке.

Сколько раз можно разбивать сердце?

Прелесть разбитого сердца в том, что это невозможно сделать дважды. Мало того, что мужчины по определению делали мне больно. Ещё и бывший выкинул, как котёнка на улицу. А ведь я доверяла. Оставила всё, чтобы быть с ним, но нет.

Знаете, что он мне сказал на прощание? «Я не нахожу в себе силы продолжать отношения». Словно только он в них вкладывал. Знал бы, на что пошла я ради того, чтобы быть с ним... Эх.

Место для НЕГО в твоём сердце

Когда расстанешься с человеком, освобождается место внутри. Место, которое ты делила с ним. Эмоционально и физически. Это место пустует. И периодически болит. Болит особенно, когда нужна поддержка. Даже когда ты с кем-то встречаешься, не то, чтобы рассказываешь, как тебе плохо, а просто поболтаешь о том, о сём и вроде легче на душе...

Все знают, что мне посоветовать

Мне бы, мне бы... Окружающие почему-то всегда знают, что для меня лучше. Забывая, что мимо проходящий слабо представляет общую картину жизни другого человека в целом. Он способен увидеть лишь маленький кусочек огромной головоломки пазла.

Чтобы понять истоки депрессии, необходимо походить в моих одеждах и почувствовать, как это – идти такую жизнь.

А ведь пройдясь в нарядах тебя точно шандарахнет. Выбьет остатки изпепелённой земли из-под ног. И вот уже ты клянёшься больше не запускать свой путь до плачевного состояния. Но необходимых навыков, как не портить себе существование, у тебя ещё нет. А есть удар и его последствия.

Не то, чтобы ты перестал верить в себя. Что без сомнения так после резкого поворота событий. А закончились блестящие идеи. Возможно, поможет вспомнить и поверить в то, что окружающие думают о твоих способностях? Проходя мимо и бросая быстрые фразы, не имеющие никакого представления о давно запутанном пазле твоей истории.

Как нужен этот диалог...

Как бы я хотела встретить себя, которой была два года назад. Чтобы я внимательно выслушала себя. Немного качая головой в тех местах, где было очень сложно.

Как хочется, чтобы я тогдашняя поговорила с собой сегодняшней. Спокойным, соглашающимся голосом. Заинтересованная в своем благе. И пусть она скажет мне, что тот, кто меня обидел – козёл, что она бы тоже очень переживала после такого.

Как я соскучилась по себе той. Энергичной, харизматичной и вдохновляющей.

Мне так нужны её способности видеть самое лучшее в себе. Снисходительно относиться к ошибкам. Усиливать свои достоинства. Подмечать самые спрятанные таланты и напоминать об устремлениях и о радостях своей души.

А ведь я была такой всегда. Да. До предательства себя.

Что же теперь будет?...

Самое тревожное – это неизвестность. Ты и в депрессию попала именно из-за того, что привычная земля ушла из под ног, а эмоции бьются между неожиданным настоящим и совсем непредсказуемым будущим.

Лишь одна мысль постоянна: я уже не буду, как прежде.

Но какой я буду?

Перестанет ли моё тело дрожать по ночам? Буду ли я и дальше хотеть прятаться в норку от случайных или нарочных грубых слов? Так же ли стану пугаться людей и необходимости действий сразу в нескольких направлениях?

Стресс кажется вечным и от этого пропадает желание вставать с кровати. И нет ответов на вопросы. Неведомое будущее пугает.

Итак, что сейчас, что завтра – одно и то же. Вот куда страшно попасть. В замкнутый круг непонятности.

Подожди, воля к жизни приливом выкатит тебя на берег. Раны затянет солёная вода. Рыбаки уступят место на причале, будут рассказывать о жизни и кормить ночной ухой.

Тихо, тихо продолжая ход, прибавляя десять шагов каждый день, появятся силы.

Настанет день, и ты будешь радоваться теплоте, добрым словам, вину и соку свеже-пожаренного стейка у тебя во рту.

Все к лучшему...

Если жизнь – это не рутинные дни, похожие друг на друга, а это те моменты, которые ты потом вспоминаешь, то со мной всё в порядке. Я живу жизнью, полной эмоций.

Какое значение имеет их окраска?

Главное – это присутствие разных состояний. И я. Лабораторная молодуха, наблюдающая за эволюцией мышей в условиях полярной ночи. Я рассчитываю через пару лет, а может и раньше, мельком или смачно упоминать детали настоящего моего периода в эссе на дне.

Фильмы для тех, кто пережил

расставание и крах иллюзий

(Подборка и описания фильмов от психотерапевта Иден Ельниковой)

Расставания почти всегда связаны с потерей иллюзий, страданиями и отчаянием. Возможно, фильмы, которые я рекомендую к подобному периоду жизни, подскажут, как облегчить терзания души. Также они напомнят вам, что всё проходит, и это пройдёт.

«Вечное сияние чистого разума» (2004)

История Джоэля и Клементины. Их влюбленность. Портящиеся отношения (возможно, на фоне депрессии девушки). И разлука. Фильм-фантастика о том, как многим из нас хотелось бы избежать тревоги, страдания и боли после краха отношений

О том, как начать всё заново после разлуки с парнем:

«Хоть раз в жизни» (2013)

Дэйв – рок-звезда, переставшая интересоваться успехами своей девушки-музыканта Греты. Но девушка становится его бывшей для того, чтобы встретить Дэна, отчаявшегося легенду шоу-бизнеса. Продолжить заниматься любимым делом и стать авторами потрясающего музыкально альбома, студией записи для которого стал весь Нью-Йорк

Совершенно другую реакцию после того, как в жизни всё разваливается, мы увидим в этом фильме:

«Жасмин» (2013)

Сильно переживая развод с богатым бизнесменом, Жасмин приезжает пожить в скромную квартиру сестры. Лента расскажет том, как сложно изменить высокие запросы, об обратной стороне отчаяния и горя – агрессии и манипуляциях. И о том, что однажды перед каждым стоит выбор между душевной неустроенностью и борьбой за каждую минуту своей новой жизни

ТЕСНЫЕ ОБЪЯТИЯ ДЕПРЕССИИ

*«Жду, когда облезет кожа,
сменится картинка вокруг,
а новое качество приобретет форму иммунитета».*

В октябре я уехала от мужа и вернулась в Россию.

Мы так и не стали официально мужем и женой. Я осознала, что теперь у меня нет дома в Европе. Я лишилась основной работы. Внезапно я лишилась стабильности и перспектив.

Три иллюзии полетели в тартарары...

Все это время я ему не писала.

В этот период умерла его мать.

Чуть-чуть очнувшись от своей депрессии, я все же позвонила ему и извинилась, что не смогла поддержать его в этом горе. Я хотела восстановить отношения, и он предложил встретиться.

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.