

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С30

Семизорова, Ирина Николаевна.

С30 **Навстречу любви : дневник практических упражнений для настоящих отношений / Ирина Семизорова. — Москва : Эксмо, 2024. — 128 с. — (Ирина Семизорова. Психотерапия для всех).**

ISBN 978-5-04-192136-1

Провокативный психолог Ирина Семизорова разработала специальный дневник, который поможет вам навести полный и безоговорочный порядок в личной жизни. Проект основан на большом авторском курсе «Реальная любовь», который прошли уже сотни человек. Открывайте «Навстречу любви», настраивайте свое сердце на позитивную волну, выполняйте упражнения с проверенным психотерапевтическим эффектом. И не сомневайтесь: настоящая любовь уже на пороге.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-192136-1

© Семизорова И., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Навстречу любви	7
УПРАЖНЕНИЯ	19
УПРАЖНЕНИЕ 1. Страх.....	20
УПРАЖНЕНИЕ 2. Визуализация	24
УПРАЖНЕНИЕ 3. Уважение.....	28
УПРАЖНЕНИЕ 4. В путешествие за любовью.....	32
УПРАЖНЕНИЕ 5. Помощники.....	38
УПРАЖНЕНИЕ 6. Волшебный магазин.....	42
УПРАЖНЕНИЕ 7. Неизменное	46
УПРАЖНЕНИЕ 8. Вы на пороге отношений	50
УПРАЖНЕНИЕ 9. Добро пожаловать в сказку.....	54
УПРАЖНЕНИЕ 10. Про благодарность женщинам	58
УПРАЖНЕНИЕ 11. Письмо отцу	64
УПРАЖНЕНИЕ 12. Выносим ожидания наружу.....	70
УПРАЖНЕНИЕ 13. Чертова дюжина	74

УПРАЖНЕНИЕ 14. Брать и давать	78
УПРАЖНЕНИЕ 15. Про ожидания	82
УПРАЖНЕНИЕ 16. Образ отношений.....	88
УПРАЖНЕНИЕ 17. Обращение к себе	94
УПРАЖНЕНИЕ 18. Визуализация чувств.....	100
УПРАЖНЕНИЕ 19. Любящее сердце	104
УПРАЖНЕНИЕ 20. Очищение образа мужчины	108
УПРАЖНЕНИЕ 21. Начинайте жить	112
ЭКСКЛЮЗИВ: отрывок из новой книги Ирины Семизоровой	115

Навстречу любви

Начнем с вопроса: что такое психотерапия? Некоторым кажется, что это просто разговоры. О собственном детстве, о случившихся бедах и травматическом опыте, об отношениях с мамой, папой, братьями, сестрами. Многие даже считают, что беседы эти целительны сами по себе, и, когда мы рассказываем о своем прошлом другому человеку, нам становится легче уже от самого процесса.

Безусловно, разговоры в психотерапии присутствуют, ибо так мыотреагируем наружу то, что скрыто внутри. Это как разгрузить фуру, заполненную чем-то тяжелым и громоздким до такой степени, что вот-вот машина осядет под невероятным весом и будет тереться брюхом об асфальт.

Отреагирование равно облегчение, мы не просто говорим — слова связаны с мыслями, мысли с воспоминаниями, а воспоминания с чувствами. Это удивительная способность мозга, точнее — памяти. Когда мы вспоминаем прошлое, мы словно смотрим фильм и заново проживаем эмоции, которые те события вызвали у нас.

Три этапа помощи себе

Говорить и рассказывать значит разгружать. Разгружать значит испытывать облегчение. Но и это не вся психотерапия. Чтобы реально помочь себе, необходимо пройти три последовательных этапа.

Первый: понимание, ясность, связь причины и следствия. Многие уверены, что если узнают, почему это все с ними происходит, станет легче. Мы жаждем ответов, мы в вечном поиске отвечающих. Обретя желаемое, мы обнаруживаем, что легче не стало, или стало, но совсем ненадолго. Более того: «Когда я получил все ответы, изменились все вопросы».

При этом помогающие ответы могут нас и вовсе не устроить, так как мы ждем каких-то своих, придуманных, уже смоделированных в голове ответов, и вот уже в голове возникает бесконечная жвачка, путаница, куча мала. Нам не нравится то, что советует специалист, мы жаждем получить волшебную палочку, которая сразу все исправит. А единственное, что нужно — просто понимать. В системной терапии это важный этап: *признать то, что есть*. Мы словно констатируем, фиксируем то, что происходило или происходит с нами на самом деле. Не приукрашивая, но и не избегая.

Второй: чувствование. Понимание не исцеляет. Понимание не решает. Понимание ничего не меняет. Только дает возможность смотреть и видеть. Когда мы увидим, когда признаем то, что с произошло с нами в прошлом, мы получим возможность прожить и наши эмоции в отношении случившегося. Но может быть и так, что чувства не появятся, ибо однажды мы договорились с собой не испытывать их. Мы научились у себя или у других не плакать, не грустить, не бояться, не страдать. Мы научились выключаться, быть неживыми и ничего не показывать. Возможно, нам потребуется время, чтобы открыть замки и засовы, распахнуть двери и окна и выпустить свои чувства на свободу. В отношениях, о которых дальше пойдет речь, без этого не обойтись. Отно-

шения — и есть чувства: к другому, к себе, к происходящему, к своему прошлому, будущему.

Любовь, как неотъемлемая часть отношений, тоже чувство. В психотерапии мы учимся чувствовать. Учимся вспоминать свои эмоции, находить с ними контакт. Не бояться их, наполнять ими жизнь. «Ничего не чувствуют только покойники», — часто говорю я. И в своей работе мне порой приходится сталкиваться с «живыми мертвецами». Но если по-настоящему умершего человека уже не вернуть, то умершие чувства мы в состоянии реанимировать.

Третий: действие. Мы пережили травматический опыт, забыли его, выключили связанные с ним эмоции. Все наши действия произрастают из почвы, в которую, как нам казалось, мы благополучно закопали наше прошлое. Нам казалось, что оно испарилось само собой. Мы ведь его не видим. Психотерапия же — тренировка, ежедневный тренинг. С помощью него мы помогаем телу поступать по-другому, раскапываем то, что спрятали. Потому что травмировавшее нас все еще там, и оно на нас влияет. словно малыши, мы учимся дышать и ходить, проживаем все заново, но теперь правильно. Это похоже на реабилитацию после серьезной физической травмы, когда телу нужно объяснить, как начать двигаться. В этой рабочей тетради вы найдете список упражнений для тела, разума и чувств, призванных «распривычить» одни привычки и «запривычить» другие. И это — первый шаг к вашему собственному прогрессу.

Знать — мало. Чувствовать — мало. Сделай. Сделай по-другому. Наше сознание крайне инертно. Что это значит? Мы делаем одно и то же. Даже если не хотим, даже если это губительно для нас. Если мы не задумываемся и ничего не меняем, наше тело предложит вариант из прошлого, автоматический, не требующий осмысления или принятия решения. Мы словно в забытьи сделаем как всегда. А если в нашем личном опыте таких ситуаций не было, мы сделаем как мама. А если не было и у нее, сделаем как бабушка. Мы все связаны одной кровью,

одним опытом, одной историей, одной клеточной информацией, одной системой. Наш мозг содержит зеркальные нейроны, которые позволяют нам не рассуждать, а просто повторять за другими. А если эти другие еще и члены нашей семьи, то выбор, кому подражать, становится максимально простым. И вот мы не хотим, но делаем. Парадокс.

Эта рабочая тетрадь — свод новых правил, новых поведенческих вариантов и новых смыслов, помогающих уйти от привычной схемы. Но это должен быть ваш выбор, над которым придется задуматься. Ведь все начинается с мыслей.

Счастье — это глагол

Счастье — это действие. Ежедневное делание и созидание. Жизнь не существует сама по себе. Она следствие наших поступков, и отношения тоже создаются, создаются, строятся. Неважно, о чем идет речь — об отношениях, которые уже есть, или которым только предстоит начаться. Чтобы они появились или правильно развивались, мы ежедневно должны создавать для этого вероятность. Не просто мечтать или разговаривать об этом с подругой, мы должны создавать вероятность.

Что это значит? Что-то сделать. Например, встать и отправиться туда, где мы можем встретить того самого или ту самую. Наше поведение должно отражать намерение быть в контакте с другим, а не наоборот. И все наши действия — про совместность, а не про отдельность. Умение быть открытыми и контактными — чрезвычайно важный навык, которому стоит научиться. Даже любовь, нежность, приязнь, симпатия, уважение выражаются в первую очередь поступками.

Не только в новых отношениях нужны действия. В уже существующих отношениях они тоже необходимы. Готовность встречаться, идти, бежать или лететь навстречу — это физическое выражение чувства. Вполне подойдет и обыкновенная бытовая забота: чистый дом, приго-

товленный обед, поглаженные рубашки, выстиранное белье, помытая посуда. Отношения — результат делания и размышления вместе, а не только размышления. «Я думаю о другом, чувствую к нему любовь и делаю что-то благодаря этим мыслям и чувствам. Если я только думаю, то другой может так ничего об этом и не узнать».

Исключительно наличие всех трех составляющих — размышления, чувствования, делания — позволяет сделать контакт завершенным, целостным и объемным. И в первую очередь стоит задать себе вопрос: «Какой из этих этапов я исключаю в отношениях? Что именно я предпочитаю: думать, чувствовать или делать? А какому из этих этапов явно не достает моего внимания?» Если мы обнаруживаем где-то дефицит, расстраиваться не стоит. Это наша зона роста, зона развития личности.

Для кого эта тетрадь?

Дневники (а наша рабочая тетрадь это и есть дневник) существуют для того, чтобы с ними работать. Чтобы описывать дни, события, жизнь. В дневниках ведут диалоги с самим собой или разговаривают мысленно с тем или теми, с кем в реальности поговорить возможности нет. В них отмечают успехи и положительную динамику. Наша рабочая тетрадь подходит для всего перечисленного. Вы можете фиксировать здесь не только результаты упражнений, перечни выполненных заданий или ответы на вопросы, заданные в тексте. Вы можете описывать свои чувства, рассуждать о том, как вам дается тот или иной процесс, замечать изменения или делиться трудностями. Это тоже отреагирование, о котором говорилось в начале. А значит, это терапия. А значит, вам будет легче.

Жизнь не должна быть трудной. Нет у психотерапевта такой задачи — усложнить клиенту жизнь. Все совсем наоборот: она должна быть разной, но в первую очередь подходящей именно вам. В одном из храмов в Киото есть особое место, где лежат два тяжелых камня. Говорят, что служители храма меняют их местами, а потому туристы никогда не знают, где лежит тот, что полегче, а где тот, что тяжелее. По местным тра-

дициям принято загадывать желание, подходить к камню и поднимать его. И то субъективное ощущение, которое вы испытаете, предскажет вам, насколько трудной станет для вас реализация задуманного. И тогда вы можете решить, стоит ли оно того. По силам ли? Тяжело — это не значит не по силам. Подумайте об этом.

Отношения похожи на материнство — это череда действий, совершаемых нами день за днем. Порой довольно утомительных и рутинных. Иногда невозможно сказать, тяжело или легко нам быть в отношениях, но мы точно сможем ответить — по силам ли. Это важный критерий, хоть и субъективный. Кому отношения не по силам, стремятся совершить противоположное сближению действие — разорвать их. В браке таким шагом становится развод.

Наш дневник для всех, кто хочет начать действовать, распределить свои силы, кто хочет оказаться в отношениях и даже для тех, кто пока не знает, нужно ему это или нет. Для тех, кто уже в отношениях, и для тех, кто хочет из них выйти. И даже для тех, кто хочет выйти, но дает себе шанс этого не делать.

Все на свете — это отношения. Если вы посмотрите на жизнь, то вы поймете, что так оно и есть. Отношения растут вместе с нами. Из отношений с мамой и папой они вырастают в отношения с собой. Если все получилось правильно, то они плавно превращаются в отношения с другим человеком. Но если на каком-то из предшествующих этапов что-то не сложилось, то всегда есть шанс вернуться назад и построить все заново. Неважно, где находятся участники этих событий, ведь у нас есть волшебная машина времени под названием «память». Наша психика — любящая и помогающая. Она непременно запомнит все упражнения из дневника и оставит их в сердце и голове, даже если вы уверены, что все благополучно позабыли сразу же после прочтения. Давайте делать: делать упражнения, делать отношения, делать жизнь.

Зачем делать упражнения

Все, что мы испытываем на эмоциональном уровне, спрятано внутри. Таким образом формируется и возникает наша внутренняя реальность. Но мы живем, существуем, проявляемся, вступаем в отношения во внешней реальности, той, что снаружи, а не внутри. Однако многие из нас путают эти два мира, и все надуманное, фантазийное, невысказанное, непроявленное принимают за настоящую жизнь.

Очень часто, грезя о мужчине, думая о нем, женщина уверена, что находится с ним в отношениях. К сожалению, это не так. Неважно, о ком идет речь — о сослуживце, который вам симпатичен, о друге семьи, который изредка приходит к вам в гости, или о бывшем партнере, с которым вы расстались несколько лет назад. Вы размышляете о нем, ведете бесконечные внутренние диалоги, испытываете чувства, быть может, даже боль, но этих отношений не существует, это ваша внутренняя реальность, которая порой никакого отношения не имеет к реальности внешней.

Во внешней реальности вы незнакомы с сослуживцем, просто видите его иногда в лифте или в столовой, вы даже можете интерпретировать как знак симпатии просто взгляд, брошенный поверх головы. В реальности с бывшим партнером вы не встречались и не созванивались несколько лет, и даже не переписывались. Вы просто активно следите за ним в соцсетях, что ложным образом создает иллюзию контакта и вовлеченности. Вы внутри себя, и мир, созданный вами, тоже внутри вас.

У психологов есть критерий, по которому они определяют отношения. Он очень прост: для психотерапевта люди по-настоящему вместе, если они ведут совместный быт не менее шести месяцев. Поэтому лайки, пролистывания соцстраниц, размышления, сны и грезы за отношения не засчитываются.

Упражнения — первый шаг в реальность. Первый шаг изнутри наружу. Это диалог себя внутреннего и себя внешнего.

В этой рабочей тетради есть упражнения, в которых вам нужно написать список ассоциаций или мыслей на тот или иной счет, вариантов действий или желаемых поступков — неважно. Фиксируя это на бумаге, вы достаете из внутренней реальности нечто и кладете это на лист, который уже сам по себе находится во внешней реальности. Вы учитесь жить, а не грезить о том, как вы живете.

В психотерапии есть понятие клинической беседы. Терапевт задает вопрос — клиент отвечает. Это тоже попытка достать, выгрузить, сделать проявленным весь внутренний контент. Чаще всего вытасченное на свет выглядит совсем не так, как в вашей внутренней темноте. Иногда собственные мысли становятся пространными и даже смешными, нелепыми или бессмысленными. Мы удивляемся сами себе или недоумеваем: «Неужели так думаю я?» Нам необходим этот свет, он помогает произвести внутреннюю ревизию, отделить нужное от ненужного, важное от неважного.

Любое упражнение — это делание. Безусловно, над каждым действием вам придется подумать. Но совершить что-то — это как закрепить ваше намерение в реальности, остаться в ней. Наши действия — следы, по которым нас могут найти другие. Но если мы не оставили в качестве подсказки ни одной хлебной крошки, вероятность, что мы будем обнаружены кем-то, равна нулю.

Еще упражнения — это обучение. Овладение навыком, умением. Мы так многое хотели бы изменить внутри себя, что первый вопрос, который чаще всего задает клиент — как, как именно, что конкретно он должен сделать. Упражнения — это ответ. ВОТ ТАК.

Мы пробуем, тренируемся, узнаем что-то, о чем раньше не ведали. Чтобы научиться — нужно учиться. Вот упражнения, делай так и со временем получится. Не стоит присоединяться к тем, кто хочет научиться не учась. Таких нынче много. Пока они бегают в поисках методик, которые позволят им ничего не делать для своего прогресса, мы с вами будем стараться и пробовать. День за днем выполнять упражнения, которые призваны помочь научиться.

Есть задания, которые стоит выполнить один раз и получить недостающую осознанность, а есть те, которые стоит повторять много раз, чтобы выработать навык.

Упражнения — это мост между реальным и нереальным. Мы можем стоять на одном берегу, мечтая попасть на другой. Но мост — объект метафорический, это символ перехода в новое. А раз он метафорический, значит у каждого свой: у кого-то подвесной, канатный, у кого-то деревянный, но слишком старый, из ветхих досок, проваливающихся под ногами, у кого-то слишком узкий и непременно над пропастью, короче говоря, достаточно неподходящий для того, чтобы взять и перейти.

И все же внутренней реальности не стоит бояться. Она защищает вас от мира снаружи, ибо когда-то он напугал вас. Да, и вправду, в нем есть боль, тяжелые чувства: одиночество, расставание и даже смерть. Однако нам необходимо помнить про реальность одну важную вещь: на трагедии она не заканчивается, любое горе — лишь этап, имеющий для нас смысл. Но это совсем другая история. А пока мы возьмемся за упражнения, чтобы соединить внутреннее и внешнее, найти ответы на вопросы и получить желаемое.

Что будет, если не делать упражнения?

Делать или не делать? Быть или не быть? Вечный гамлетовский вопрос. Ответить на него предстоит вам, и для этого важно обнаружить разницу между деланием и неделанием. Неделание — ничто, пустота, а воз и ныне там. Это уже известный, а потому легкий путь. Лишь делание меняет нас, продвигает нас во времени и реальности вперед.

Сейчас очень популярно понятие потока. Поток — это не что иное, как время. Если вы движетесь в ногу со временем — вы в потоке, если стоите на месте — ваше время тоже остановилось. Это значит, что вы сопротивляетесь ему, и вы устаете, потому что поток увлекает и толкает вас вперед насильно. Вы в противофазе. При этом если вы

не делаете, то испытываете напряжение, беспокойность, тревогу, усталость, неподвижность.

Быть в потоке — значит двигаться в своем возрасте, своем темпе и в ногу с реальным временем. Успевая за ним, получать энергию, возможности, соответствующие реальности, которая окружает вас прямо сейчас. Двигайтесь.

Как пользоваться рабочей тетрадью?

Безусловно, все зависит от того, насколько вы готовы постепенно раскрываться и выражать себя через свои чувства, переживания, осмысленно читать и впускать прочитанное в свое сердце. Быть может, вам надо подготовить еще листов или отдельный блокнот, чтобы фиксировать свои эмоции, реакции, мысли. Пишите столько, сколько вам в моменте нужно написать. Ни больше ни меньше.

Выполнять задания стоит не на бегу, а обстоятельно и серьезно, выделив на это достаточное количество времени. От времени и внимания зависит многое. Зачастую важного мы не достигаем, просто потому что недостаточно вовлечены в процесс. Именно наше внимание создает энергию и дает возможность мыслям и чувствам течь в одном направлении. А за ними, как вы знаете, идут наши действия.

Возьмите себе достаточно времени для чтения: 15 минут или мои любимые 23 минуты. Столько, сколько нужно для глубокого понимания именно вам. Пусть это будет особое время. Не делайте ничего параллельно — только дневник, только чтение, только осмысление, только выполнение упражнения. Вы увидите, как погружаетесь в процесс, потому что позаботились, чтобы ему ничего не мешало.

Перед тем, как выполнить задание, прочитайте его 2–3 раза. Убедитесь, что вы все поняли, ничего не пропустили. Повторное чтение — особый лайфхак, который помогает увидеть и понять глубже. Первый раз мы всегда читаем по диагонали, опускаем детали и смыслы. Ознакомьтесь