

Ирина Гиберманн

психотерапевт и супервизор

Принять прошлое
и обрести себя
в настоящем

ЖИВУ КАК ХОЧУ

психологический интенсив

МИС

Оглавление

Концовка	10
Рукопожатие	11
Глава первая. Когнитивный и эмоциональный ландшафт	14
Глава вторая. Смелость нырнуть в глубину себя	48
Глава третья. Идентичность	82
Глава четвертая. Личность и роли	109
Глава пятая. Семья и родительство	162
Глава шестая. Отношения с собой и другими	221
Глава седьмая. Культура и натура	252
Глава восьмая. Взрастить внутреннего взрослого	270
Глава девятая. Препятствия на пути к успеху	304
Глава десятая. Утрата, скорбь и горе	383
Глава одиннадцатая. Правила игры	419
Об авторе	429

*Эту книгу я посвящаю своим пациентам,
каждый из которых для меня — это всегда эмоциональный,
интеллектуальный и ментальный вызов.*

Книга — это не отражение автора,
книга — это зеркало для читателя.

Концовка

Моя бабушка научила меня как фундаментальным ценностям, так и вполне банальным вещам. Кроме прочего — читать книги с конца. Открываешь последние несколько страниц и понимаешь, надо ли читать, инвестиция это будет или трата времени.

Этот секрет уберегал меня от многих разочарований — и лишал интриги. Я за прозрачность, поэтому открываю карты: эта книга о вас.

«Живу как хочу» — это не только безмолвный свидетель чужих судеб, пронизанный самоиронией и абсолютно подлинный, но и приглашение в закулисье исцеления души, преломленное через призму социальной приемлемости. Это настоящее путешествие к себе и в себя, жизненный поток — со своими энергией, темпом, пульсацией, повторениями, циклами, перекрестками, разрывами и паузами. С вопросами без ответов. С ответами до вопросов. С многомерностью. Это заметки на полях, торопливо набросанные неразборчивым почерком. Но такие искренние и ценные, как будто от них что-то зависит.

Ирина Гиберманн, 2022

Рукопожатие

Знакомство в одно касание. Рукопожатием. Как первая сцена, которая решает все и в которой важна каждая деталь: какая погода за окном, какое время года и дня. Пришел ли пациент вовремя, торопился ли, ждал или опоздал. Мы протягиваем друг другу руку.

Вы только что взяли в руки мою книгу. Я приветствую вас. Давайте знакомиться с собой и друг с другом.

Рука холодная, как рыба.

Или мокрая от волнения.

Моей руки еле касаются из уважения.

Или нерешительно протягиваю свою.

Мою руку жмут, показывая силу.

Мне жмут руку и не смотрят в глаза.

Мне не дают руки из чувства стыда.

**Меня заставляют ждать с протянутой
рукой.**

**Жмут мою руку и, глядя на кольцо,
спрашивают: «Замужем?»**

**Мне дают левую руку со словами:
«Я после операции».**

**Четкое, сильное и выдрессированное
рукопожатие.**

Мою руку трясут.

**Мою руку держат, выходя за границы
этикета и не отпускают.**

Нежно дотрагиваются до моей руки.

**Мою руку целуют со словами:
«У нас так принято, вы Женщина».**

Мою руку брезгливо быстро отпускают.

**Мою руку жмут со словами:
«Какие у вас ухоженные руки».**

Мою руку жмут двумя руками.

**Мою руку держат и смотрят прямо мне
в глаза.**

Мою руку пристально рассматривают.

**Мою руку игнорируют и подмигивают
мне.**

**Моя рука как главный инструмент
диагностики. Терапия только что
началась. С рукопожатия.**