

WORLD

*Посвящается моей маме.
Спасибо за любовь.*

ИРИНА СЕМИЗОРОВА

НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

КАК НАЙТИ СВОЕГО
ЧЕЛОВЕКА И ПОСТРОИТЬ
КРЕПКИЕ ОТНОШЕНИЯ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С30

Семизорова, Ирина.

С30 Нереальная любовь : как найти своего человека и построить крепкие отношения / Ирина Семизорова. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Счастливы вместе. Книги, которые сэберегут отношения).

ISBN 978-5-04-164668-4

Ирина Семизорова — психотерапевт, системный терапевт (расстановщик), гештальт-консультант, EMDR-терапевт, провокативный терапевт, коуч, бизнес-тренер.

«Нереальная любовь» — результат ее многочисленных исследований на тему отношений. За 15 лет работы системным и провокативным психотерапевтом она провела тысячи сессий с парами, супругами и точно знает, как избавить вас от страха и блокирующих убеждений, которые мешают обрести счастье и подходящего партнера.

Благодаря этой книге вы поймете, что не узнать любовь невозможно, кроме этого она поможет вам:

- проработать обиды на родителей и перестать бояться повторяющихся сценариев;
- понять, как страх материнства влияет на отношения;
- изучить женские и мужские архетипы, чтобы лучше понимать себя и партнера;
- настроиться на изменения, используя авторские техники и аффирмации;
- не растворяться в отношениях, но впустить в свою жизнь любовь.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Семизорова И., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-164668-4

Содержание

Введение. Обо мне и методе 7

Часть I. ОТНОШЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО

| | |
|--|-----|
| 0. Ошибки, которые делают все | 17 |
| 1. Я на пороге отношений | 29 |
| 2. Сказочные героини | 51 |
| 3. «Безопасный мужчина» | 69 |
| 4. Дорогой папа, отпускаю тебя | 95 |
| 5. Как соединить идеальность с реальностью | 117 |
| 6. Давать и брать — закон взаимоотношений | 141 |
| 7. Поиск идеальной матери | 165 |
| 8. Любовь и ответственность | 185 |

Часть II. НЕ ДЛЯ ВСЕХ

| | |
|---|-----|
| 1. Ребенок для себя | 207 |
| 2. Как лучше | 213 |
| 3. Ребенок-инструмент | 219 |
| 4. Ничего и никогда | 223 |
| 5. Отношениям — да, ребенку — нет | 227 |
| Заключение | 233 |

Приложения

| | |
|--------------------------------|-----|
| Расшифровка рисунков | 239 |
| Полный текст мифов | 251 |
| Вопросы-ответы | 263 |
| Бонус | 275 |

Введение

ОБО МНЕ И МЕТОДЕ

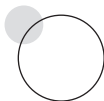
Любовь везде. Каждый миг нашего бытия пронизан любовью. И неважно, о какой любви идет речь: мужчины к женщине, матери к ребенку, человека к своему делу. Абсолютно все в мире соткано из любви.

Основатель системного подхода Берт Хеллингер говорит: «Все на свете делается из любви». Теперь эту фразу можно назвать одной из основных идей системной психотерапии. А может, фундаментом самой жизни?

«Как же так? — скажете вы. — Даже самые нелицеприятные и ужасные, отвратительные и неподходящие вещи тоже делаются из любви?!» Конечно. Подумав хорошенько, просто допустив, что такое возможно, мы найдем зерно любви в любом, самом нечеловеческом, поступке.

Допустим, нам кажется, что мать, отправляющая своего ребенка в детдом, не любит его. Мы рассматриваем этот факт с точки зрения пренебрежения, или абсолютного безрассудства, или слома какой-

то внутренней ответственности. Но на самом деле мать, совершающая подобный поступок, родила этого ребенка, не сделала аборт. Мать, совершающая это, однажды поняла, что не имеет сил, чтобы дать ребенку все необходимое. И она, желая лучшего для нее/него, отдает его в детский дом из любви. Потому что это лучшее, что она может предложить в данный момент.



Все на свете делается из любви. Эта книга была задумана мной как письмо, как послание в наш век напряжения и тревог. Как нечто помогающее нам выдерживать и проживать свою жизнь, а точнее — увидеть жизнь целиком.


Порой мы сфокусированы на своих проблемах и напряжениях, стрессе и неудовлетворенности. Мы видим только их и не замечаем света в конце тоннеля. Нам темно. Мы не видим просвета, нам кажется, что ситуации, в которых мы не можем найти решение, поглощают, подавляют нас своим грузом.

Какая там любовь! Нам ее совсем не разглядеть. Она неочевидна и спрятана от наших глаз ровно до тех пор, пока мы не направим свое внимание на поиск этой самой любви и сможем видеть ее абсолютно повсюду. Только тогда мы непременно ее найдем и распознаем.

Любви достаточно, она есть всегда и никуда не девается. Для меня, наверное, это основа моей работы — любовь к себе, к людям, любовь к близким,

к жизни, любовь к миру. Это повод еще раз сказать любви: «я тебя вижу», «я тебя замечаю».

У меня была своя история, похожая на тысячи других. Я не проснулась однажды, понимая, что любовь вокруг нас. По всем родовым сценариям я должна была выйти замуж в 19 лет. Но в тот период я была толстой, слишком активной, странной и агрессивной. Я буквально вгрызалась в отношения, словно рысь в свою добычу. Я сразу ныряла в любовь, как в омут с головой, и полностью растворялась в отношениях. Это пугало потенциальных партнеров, и они быстро сливались. За десять лет я прошла долгий путь изматывающих отношений, предательств, обмана, разочарований, пока не поняла, что строить надо не отношения, а сначала себя саму.



Сейчас у меня прекрасная семья — я, муж и наш сын. Это был длинный путь, но мы научились быть все вместе. «Когда влюбленность заканчивается, у любви появляется шанс» (Штефан Хаузнер). Мы дали своей любви шанс, и у нас получилось. Я впервые увидела мужчину открытыми глазами. Не утопала в иллюзиях, не принимала его как есть, не строила воздушные замки... Спустя 17 лет нет никого любимее на свете.

Решение стать психотерапевтом пришло ко мне далеко не в 20 лет. Чем я тогда могла помочь людям, если сама была образцом «как не надо делать»? Мое

решение было обдуманым актом, зрелым поступком. Я задалась вопросом: что же я делаю, зачем я стала матерью, что скажу своему сыну, когда он спросит меня: «Дорогая мама, чем ты занимаешься, что ты делаешь?» В ту пору я работала в отделе по связям с общественностью и понимала, что идея о public relation, внутрикорпоративных коммуникациях вряд ли будет удовлетворительным ответом для моего сына. В голове всплыла фраза Толстого: «Лучше ничего не делать, чем делать ничего».

Я поняла, что своей работой я произвожу большое круглое НИЧЕГО и вряд ли могу похвастаться результатами своего труда. Они неощутимы и невняты. Я больше так не смогу. Психотерапия в тот момент мне была симпатична, хотя я плохо понимала, куда меня это приведет. С первых дней меня поглотила история про человеческий мозг, психику, человеческие чувства и взаимоотношения. Мне это показалось таким важным, прямо-таки основополагающим. Когда мой ребенок уже в детском саду делал газету про мам на 8 Марта, он написал: «Моя мама помогает людям». Вот тогда мне стало понятно, что я на том месте, на котором и хотела быть. Я нахожусь там, где все пазлы сошлись. Делаю то, что хочу. Могу сказать своему ребенку, чем я занята. И, наверное, все случилось так, как должно было быть.

Психотерапевты всегда выбирают себе приоритетные направления. Те темы и области, в которых

они чувствуют себя комфортно, уверенно, актуально. Нельзя охватить все темы и быть специалистом во всем. Это относится к любой профессии. Мне ближе всего несколько тем: я работаю с тяжелым психотравматическим опытом, с человеческими взаимоотношениями, с семьей. Я скорее системный терапевт и использую законы системной терапии в помощи семьям.


Семья — это же не только муж. Это гораздо более обширное понятие: муж, жена, родители, братья, сестры. Это общие дети и дети от других браков, бывшие супруги. Семья — это большая структура, в которой нам иногда очень сложно сориентироваться. Иногда там, без преувеличения, «вихри враждебные веют над нами», и мы становимся беспомощными в решении каких-то задач, возникающих в семейных перипетиях.

Мне нужна была светлая идея, которая бы точно стала волшебной палочкой, палочкой-выручалочкой в самых сложных, невыносимых, тупиковых историях и задачах, с которыми сталкиваются мои клиенты. Я долго искала эту идею, а она была на поверхности.

Любовь.

Любовь.

Любовь.



Любовь всегда говорила: «Я здесь, я всегда была, всегда есть и всегда буду. Меня всегда достаточно, ведь все начинается с любви».

Очень важно увидеть любовь, заметить ее, понять, что она бывает такой разной. А главное — узнать ее. Мы очень боимся, что наша любовь будет неузнанной. Очень часто мои клиенты спрашивают меня: «А вдруг я не узнаю? Как я пойму, что это именно любовь, что это именно тот человек, с которым стоит связать свою судьбу?» Чаще всего я отвечаю, что перепутать невозможно: вы точно узнаете, что это она, потому что **ЛЮБОВЬ НЕ УЗНАТЬ НЕЛЬЗЯ!**

Любовь у каждого своя.

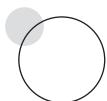
Любовь у каждого индивидуальна.

Любовь настолько для тебя и про тебя, что быть неузнанной она просто не может!

И однажды это случится с вами. Любовь окажется в вашем сердце, и вы точно будете знать — Любовь пришла.

Важно осознать, что на свете есть что-то неизменное. Что-то, как дно океана, не подверженное беспокойствам, изменениям и волнениям, что было и остается фундаментальным. Какие бы ни наступали времена, какие бы ни правили законы и как бы ни менялись люди, есть что-то, что всегда пребудет с нами и не изменится, — Любовь.

Я так рада этому обстоятельству, что хочу везде говорить об этом, хочу транслировать эту мысль в мир.




Любовь есть. Она существует. Ищите ее, обретайте ее, и пусть она станет тем дном океана, тем местом мира и спокойствия в душе, кото-

рое так необходимо каждому. Пусть эта вера в любовь будет путеводной звездой в трудные времена. Пусть вера в то, что любовь существует и непременно будет вами обретена, будет помогать вам в минуту отчаяния или беспокойства. Я не могу этого не говорить, потому что знаю, что она существует.

Важная составляющая моей работы как психотерапевта — уметь делиться. В моем случае это делиться отношением к любви. В какой-то момент я накопила колоссальный опыт работы с клиентами — группами, парами, семьями — и поняла, что мне есть чем поделиться.

Эта книга будет разговором о том, как же оказаться внутри любви, как узнать ее, как очистить ее от всего того, что мешает, прячет ее, делает ее неузнаваемой или пугает возможностью быть НЕнайденной.



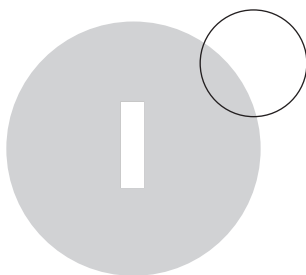
Моя книга — это тренинг. Мы будем учиться любить, будем закреплять этот навык и делать его своим собственным, присваивать себе любовь. Помните, что абсолютно все в мире делается из любви?

Любовь — это поток, как говорят семейные терапевты. Равно как и жизнь, равно как и деньги. Это все поток, и любовь может течь. Любовь течет от моих родителей ко мне, от меня к моему ребенку,

от меня к моему мужу, от меня к моим клиентам и дальше, как будто бы где-то на большой горе есть источник, от которого берет начало поток любви для всех. А я всего лишь проводник.

Я с радостью предлагаю вам познакомиться с этой книгой и узнать что-то новое о том, как же выглядит любовь, как с ней быть, как с ней обходиться и как ее узнать.

ЧАСТЬ



**Отношения
для всех
и каждого**