

Энни Циммерман

ПЕРЕВЕДЕНА  
НА 16  
ЯЗЫКОВ



ТВОЙ  
ЛИЧНЫЙ  
ПСИХО  
ТЕРАПЕВТ

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

Перевод Марии  
Чомахидзе-Дорониной

МИОО

## **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**

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

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

<b>Раздел первый. Холостяцкая жизнь</b> .....	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
<b>Раздел второй. Поиск пары</b> .....	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
<b>Раздел третий. В отношениях</b> .....	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
<b>Раздел четвертый. Расставание</b> .....	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, писала себе записки с предостережениями, не держала в доме шоколад, пропускала посиделки в кафе с друзьями, считала 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 точно знала, что не могу остановиться.

Я смотрю на женщину-психотерапевта, которая уже битый час слушает, как я рассказываю о себе, сбиваясь и путаясь, и спрашиваю:

— Что же со мной не так?

— Похоже, вам очень тяжело, — говорит она. — Попробуем 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 кричит 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 накричали, даже не знаю почему. После этого я пошла на кухню, чтобы поднять себе настроение. Именно тогда я научилась 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 незащищенной, 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 помогала 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.