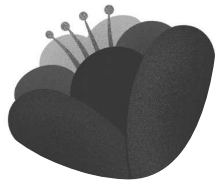


АЛИНА АДЛЕР

ТЫ ВЫБУРСЯЕШЬ


Книга о том,
как пережить травмы
и стать себе опорой



АЛИНА АДЛЕР

ТЫ ВЫБУДСЕШЬ

Книга о том,
как пережить травмы
и стать себе опорой

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
А31

А31 Адлер, Алина Витальевна.
Ты выбираешь : книга о том, как пережить травмы и стать себе опорой / Алина Адлер. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Книги о том, как найти контакт с собой. Авторская серия Алины Адлер).

ISBN 978-5-04-208280-1

Мы не выбираем детство, не выбираем генетическую предрасположенность, не выбираем испытания и потери. Зато мы можем выбрать, как относиться к происходящему в своей жизни. Эта книга, написанная психологом с обширной практикой и автором двух бестселлеров Алиной Адлер, помогает обрести внутреннюю силу для преодоления травматичного опыта.

На примерах историй героев и описаний терапевтических сессий она объясняет, как прошлое становится источником боли в настоящем и что помогает клиентам опытного психолога выбрать полноценную жизнь вместо отчаяния и самобичевания. И, конечно, провоцирует инсайты, которые становятся толчком к решению застарелых проблем, дарят понимание причин душевного дискомфорта и надежду на исцеление.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-208280-1

© Текст, А. Адлер, 2025
© Иллюстрации, В. Бортник, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

Оглавление

Предисловие	7
Об авторе.....	15
Глава 1	
Единственный момент в жизни, когда у вас нет выбора	17
Глава 2	
Ангел-хранитель с подрезанными крыльями. Научиться выбирать себя без страха быть отверженным	35
Глава 3	
Меня предали. Красиво отомстить или «сдать себя в аренду предателю»?.....	59
Глава 4	
Тарелка супа для предателя. Или как не отказаться от себя, когда весь мир против.....	82
Глава 5	
Тихие люди. Как найти связь с внешним миром, когда страшно дружить, любить, рисковать, ошибаться, предъявляться	110

Алина Адлер

Глава 6

Люблю – ненавижу – не могу без тебя – уйду – возвращаюсь. Мелодия отношений, в которых одиноко. Взрослеть или остаться? 132

Глава 7

От чего сбежала невеста? Как перестать пугать себя родительским прошлым и начать жить свою жизнь 160

Глава 8

«Достигай!» – послание, которое «посылает». Стать счастливым или лучшим другом себе?.....181

Глава 9

Еще одна причина одиночества. Выживать или начать жить после травмы? 210

Глава 10

Я боюсь тебя потерять. Как травма покинутости прикрывается ревностью 238

Глава 11

Бесстрашная глава о страхе смерти. Почему тайна становится травмой..... 265

О замедлении вместо заключения 295

Предисловие

Нам дана возможность выбора,
но не дано возможности избежать выбора.

Айн Рэнд

У вас есть выбор?

Возможно, прямо сейчас события в вашей жизни бушуют, как десятибалльный шторм, и вас все дальше отбрасывает волной от берега стабильности. Или вы ограничены ситуацией, выход из которой заблокирован страхами, бессилием и отчаянием. Вы держите в руках эту книгу и сомневаетесь, что у вас действительно есть выбор. Ведь почему-то вам откликнулось название.

Книга «Ты выбираешь» поможет вам понять, что ощущение безвыходности временно. Подскажет, как проработать травматичный опыт, наладить честный, открытый контакт со своими болезненными пережива-

ниями. Как без драмы и токсичных страданий относиться к неприглядным сторонам жизни. Покажет, как стать лучшим другом себе и обрести внутреннюю свободу.

Вы не встретите здесь мотивирующих призывов и кричащего позитива. Она приглашает к вдумчивой рефлексии, бережному изучению своей уязвимости и к встрече с собой настоящим.

* * *

На протяжении многих лет я работаю с людьми, которые приходят с разными проблемами: тревожными расстройствами, невротами, стрессом, заниженной самооценкой, неспособностью самореализоваться, кризисами в отношениях, проживанием потери. Я пишу книги о психологии, в которых делюсь своим опытом из живой практики. Пишу, потому что мне есть что сказать. И узнаю о том, что мои книги обладают терапевтическим эффектом из тысячи благодарных отзывов читателей.

«Ты выбираешь» — третья книга из трилогии о самых популярных темах, с которыми приходят к психологу. Я задумала этот формат, когда ощутила потребность доносить ценность психотерапии гораздо большему количеству людей, чем тем клиентам, с которыми работаю.

Первое свое произведение «Ты в порядке. Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими» я называю азбукой. В ней я приглашаю вас в свой рабочий

кабинет, чтобы разобраться с переживаниями, которые беспокоят каждого человека и являются доминантой в терапии моих клиентов. Стыд, вина, эгоизм, проблемы в отношениях и с самооценкой, давление общественного мнения и многие другие. Загляните в нее, и вы обнаружите, что некоторые главы про вас. «Теперь я знаю, что каждое мое чувство имеет право на существование. Со мной все в порядке», — говорят читатели, переворачивая последнюю страницу.

Второе — «Ты можешь». Книга о том, как найти контакт с собой и реальностью» поможет вам обнаружить свою внутреннюю силу. Ту, что дает ощущение: «Я справляюсь. Оказывается, я могу. И все проще, чем я думал». Мы выйдем за двери моего кабинета психолога. Там разворачиваются истории клиентов, которые закончили психотерапию или еще находятся в процессе. Они применяют полученный в психотерапии опыт в повседневности и делятся своими результатами. У них получилось — без надрыва и лишних ожиданий, рискуя, но оставаясь собой и в контакте с реальностью, — свободно двигаться сквозь неизбежность и трудности, создавая комфортные отношения с миром. «Смогли они, смогу и я», — уверен читатель на последних строках заключения.

Все три книги не связаны между собой по смыслу. Вы можете начать с той темы, которая затронула своей актуальностью. Хотя нет, подождите... Связаны.

Мои книги про людей и для людей.

* * *

Герои книги «Ты выбираешь» приходят на психотерапию, скованные обидами, комплексами, страхом быть отвергнутым, зависимостью, дефицитом любви, предательством, ревностью. С невозможностью строить отношения и запретами на собственные чувства. Они хотят понять, почему привычно действуют во вред себе, как оказались заложниками обстоятельств, которые не выбирали. Стремятся осознать, как на них влияет прошлое, научиться опираться на свою уцелевшую после травмы часть. И найти выход.

Возможно, в историях героев вы узнаете себя и вместе с ними отправитесь в путешествие по страницам книги на поиски своего выбора.

«Почему вы выбираете оставаться в отношениях, в которых плохо?»

«Вы занимаетесь нелюбимым делом. Это ваш выбор? Или когда-то его сделали за вас: отец, учитель, семейные традиции, общественное мнение?»

«Вы выбираете потребности других людей, но не свои. Как вы это делаете?»

«Вы страдаете и занимаетесь самобичеванием вместо того, чтобы действовать во благо себе. Для чего вам нужен такой способ обхождения с собой?»

На эти и подобные вопросы сложно ответить сразу.

Я задаю их клиентам, чтобы помочь осознать причины дискомфорта, боли, застревания в травматическом опыте. Когда ответ приходит, он вспыхивает инсайтом и становится толчком к решению проблемы. А иногда погружает в затертые психологическими защитами детские воспоминания и приводит в длительную психотерапию.

Неосознанные паттерны поведения; следование чужим правилам жизни; ориентирование на нелогичные, не применимые к вашей реальности установки; стремление «быть как все». Такие способы жить создают ощущение тупика в личностном развитии, и вам кажется, что выбор ограничен.

В книге я рассказываю о том, что возможность выбора и правда есть не во всех внешних жизненных обстоятельствах и контекстах. Например, вы не можете выбрать свое детство. Или пол и генетическую предрасположенность своих детей. Выйдя замуж за надежного, любимого человека, но внезапно оказавшись в плену его токсичного нарциссизма, вы горюете о том, что не выбрали такие отношения. Не выбрали стать жертвой предательства или не со зла навредить другому.

НО.

Вы наделены внутренним ресурсом выбирать свое отношение к происходящему или к неизбежному. Вы сами регулируете настройки своих реакций и откликов на несправедливость по отношению к вам; на обесцени-

вание; на трагические события и потери; на последствия психологических травм. Вы вольны выбирать, как долго задерживаться в своей боли и на какую глубину погрузиться в кажущуюся безысходность. Выбираете смириться, терпеть, отказывать себе в себе и дальше удобрять свои детские страхи ограничениями? Или не жить против себя? И отращивать мощные крылья, которые поднимут выше уровня самообмана, помогут достигнуть целей и внутреннего комфорта.

Доступ к выбору открывается через осознанность.

В книге на примерах историй героев и описании терапевтических сессий я показываю, какими «булыжниками» и «песчинками» выстлан этот путь. Через какие сложности и сопротивление проходят люди, чтобы податься к ощущению внутренней свободы.

Когда вы выбрали, как относиться ко всему, о чем сказано выше, вы уже не сможете не действовать. Вы свободны. С фасада «тупиковых» ситуаций осыпается слой безвыходности.

Выбор дает свободу:

- перевоплотиться из жертвы в уверенную личность;
- вырваться из капкана психологической травмы;
- выйти из лабиринтов самокритики, изматывающего достигаторства и перфекционизма;
- остаться в контакте с собой, когда отверг близкий;

- трансформировать отчаяние в способность действовать;
- превратить безвыходную ситуацию в новые возможности;
- выделить мелодию своих желаний из какофонии навязанных норм;
- избавиться от зависимости и взять ответственность за свою жизнь.

* * *

Главы книги не связаны между собой по смыслу. Начните с той, название которой заставило задуматься или почувствовать комок в горле. Читая строки о влиянии психологической травмы на настоящее и будущее; о замороженных на долгие годы обидах и страхах; о невозможности быть понятым и принятым; о бессилии и отчаянии; о недолюбленности в детстве, предательстве, насилии, отвержении; о боли собственных ошибок, — не торопитесь. Замедлитесь. Не для того, чтобы погрузить себя в сложные переживания. А для того, чтобы, прожив вместе с героями книги их истории, выкристаллизовать свой уникальный опыт и понять:

«Я не могу изменить отношение к себе других людей. Но я точно знаю про себя, что не плохой, не сложный и не странный, даже если им хочется так думать»;

Алина Адлер

«У меня есть травматичное прошлое. Но теперь я могу к нему относиться по-разному. И я не позволю ему топтать грязными ботинками мое будущее»;

«Я буду жить, а не существовать в режиме выживания. Я важен и ценен себе».

Смелее двигайтесь к своему выбору. А я буду рядом и поддержу вас в стремлении обрести внутреннюю гармонию, лично развиваться и полноценно жить без привязки к прошлому. Я надеюсь, после прочтения книги вы сможете уверенно сказать: «Я больше не живу против себя».

До встречи в первой главе.

* Я люблю свою работу, ценю клиентов и придерживаюсь этики. Основной принцип психотерапевта — конфиденциальность — строго соблюден в книге. Все истории приближены к реальным, но факты изменены, а имена героев вымышлены.