

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ПРАКТИЧНО

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 Николаевна.

С30 Нереальная любовь. Как найти своего человека и построить крепкие отношения / Ирина Семизорова. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-248786-6

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

ISBN 978-5-04-248786-6

© Семизорова И., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

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 неосязаемы 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.



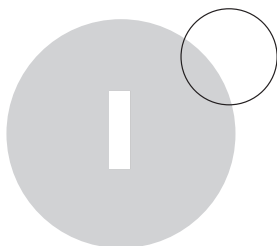
Моя книга — это тренинг. Мы будем учиться любить, будем закреплять этот навык и делать его своим собственным, присваивать себе любовь. Помните, что абсолютно все в мире делается из любви?

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,

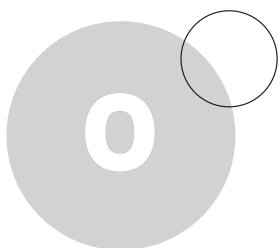
от меня к моему мужу, от меня к моим клиентам и дальше, как будто бы где-то на большой горе есть источник, от которого берет начало поток любви для всех. А я всего лишь проводник.

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.

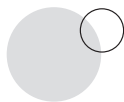
ЧАСТЬ



**Отношения
для всех
и каждого**



**Ошибки, которые
делают все**



Начать наш тренинг стоит из той точки, которую мы упорно не хотим замечать, когда всеми силами стремимся в отношения, — с ошибок и неверных представлений друг о друге, о любви и об отношениях.

Откуда они берутся? Из травматического опыта или искажений воспитания в семье. Нас с пеленок учат, что нужно обязательно мечтать. Мечтать о прекрасном принце/принцессе, об отношениях, представлять их себе наилучшим образом, фантазировать, как можно четче прорисовывать образ вожака/женщины. И мы, как маленькие повторяшки, начинаем это делать: мечтать, фантазировать, представлять себе коней и принцев, заботливых, сильных, любящих. В наших грезах они непременно дарят кольца, встав на колени, с глазами, полными искренней любви и обожания. Мы все представляем это, верно же?

Это нормально. Нас так научили мамы, папы, сказки, мультфильмы или фильмы. Мы непременно хотим этот образ из пресловутой «Красотки», когда

мечта всех женщин, Ричард Гир, вдруг все осознает и, несмотря ни на какие условности, по-настоящему влюбляется в падшую женщину и делает ей предложение. Обязательно! Наверняка и у вас возникали такие мысли, что все должно быть непременно так, несмотря ни на что. Минусы? Закроем на них глаза. Условности? В топку. Обстоятельства? Пффф. Главное — принц должен все преодолеть, встать на колено, подарить кольцо с бриллиантом и сказать заветные три слова.

К слову, дарить кольцо придумала фирма De Beers в одной из своих рекламных кампаний. Развила эту тему и превратила в привычную потребность, символ настоящей любви и искренних намерений. На самом же деле никакое кольцо с колен дарить не обязательно. Однако мы неумолимы и непременно хотим этого образа! Мы мечтаем о том, что мужчина будет инициативен и станет добиваться нас во что бы то ни стало. Бьюсь об заклад, каждая из вас, ожидая звонка от потенциального партнера, не отвечая на симпатию кого-то из сослуживцев, ждет, что он непременно все сделает сам. Ждете?

Уверена, многие из вас часами ерзают на кресле, просматривая сообщения в телефоне по много-много раз. Вы же уверены, что позвонить должен непременно ОН. Вы ругаетесь на того, кто не отвечает на ваше сообщение, не приглашает вас в клуб, не зовет в кино и не дарит подарков... Ведь все должно быть непременно как в кино, как в книге. А этого не происходит. Вы злитесь, ждете, перебирая в голове