



СОДЕРЖАНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ

ОБО МНЕ

Глава 1. БОЛЬ О БЫВШЕМ

Мои мысли в этот период

Фильмы для тех, кто в сложных отношениях

Глава 2. Я РЕШИЛА УЙТИ

Мои мысли в этот период

Фильмы для тех, кто пережил расставание и крах иллюзий

Глава 3. ТЕСНЫЕ ОБЪЯТИЯ ДЕПРЕССИИ

Мои мысли в этот период

Фильмы для тех, кто переживает депрессию

Глава 4. БЛЕСК И НИЩЕТА НАРЦИССОВ

Сила притяжения

Закрутилось

Ситуация накаляется

На грани разрыва...

Фильмы о мужчинах-нарциссах

Глава 5. БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ БЫТЬ ОДНА

Мои мысли в этот период

Фильмы о самодостаточных женщинах

Глава 6. РАБОТА, КОТОРАЯ ДАЕТ МНЕ КИСЛОРОД

Из моей терапевтической практики

Фильмы о том, как психологи преодолевают трудности

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИЯ

Рекомендация написана Иден Ельниковой -
гештальт-терапевтом,
коучем и тренером эннеаграммы.

Меня очень зацепили автобиографические рассказы и переживания моей коллеги Лидии Хнык. Эта книга привлекла меня невероятной искренностью. Легкое чтение сочетается с глубокими переживаниями. Она удивляет, злит и восхищает четкостью метафор. Оставляет послевкусие рассуждений о знакомых и незнакомых жизненных ситуациях.

Во времена шаблонных правил успеха кажется постыдным испытывать гнев, высказывать протест против низости людей. Признаваться в собственных ошибках. Лидия не боится быть собой. Она не говорит, как надо жить, она обнажает правду человеческих проявлений. Как хороший наставник воспитывает в читателе гуманность.

Профессионалам психологии известен безусловный терапевтический эффект от принятия себя. Эта книга даст импульс всем, кто боялся быть настоящим, быть самим собой. Я же поделилась коллекцией фильмов, которая

дополнит впечатления от прочитанного и, возможно, поможет разобраться в пережитом.

Словно капелька живящего эликсира книга поможет тем, кто устал от осуждения, жёсткости и высоких требований современной жизни.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

В моей жизни были периоды, когда Мужчина становился центром жизни. А потом причинял огромную боль.

И я подумала: «А что, если мне рассказать, как я потом много лет собирала себя по кусочкам?»

Я знаю, что такое начинать с нуля.

Знаю, что такое депрессия.

Я долгое время ждала счастья от Другого человека в центре моей жизни. Сейчас в центре Я и то, что чувствую, решаю, хочу.

Но так было не всегда...

Полгода я веду страничку в соцсети, где выворачиваю наизнанку состояние души. И вижу, что многим это откликается. Люди пишут мне о своих переживаниях. Пишут даже те, кто ни с кем ранее не делился своей болью.

Для меня важно, что моя откровенность помогает другим людям терапевтировать. Ведь я, будучи гештальт-терапевтом, хорошо знаю, когда мы рассказываем кому-то свою историю, и осознаем свои настоящие чувства — происходит лечение.

Я надеюсь, эта книга поможет тем, кто пережил похожие эмоции. Мои мысли сотканы из опыта и переживаний.

Может, вы найдете в них правду для себя.

А возможно, даже решение своих проблем.

ОБО МНЕ

Меня зовут Лидия Хнык.

Я из тех женщин, которые никогда не станут покладистой домашней курицей.

В моей жизни было много взлетов и падений, радостей и больших потерь.

Я уехала в другую страну. Начинала несколько раз с нуля. Училась и учусь. Строила бизнес. Руководила и продолжаю управлять процессами. А теперь эти моменты работают на меня. И скоро их будет больше.

Вникая в суть деревьев, вижу лес и какие микроэлементы нужны корням.

Не могу быть ленивой овечкой. По натуре я добытчица. Так меня называют с 12 лет, с тех пор, как начала приносить домой деньги и продукты.

Да, я горжусь собой, когда у меня есть собственные деньги на хлеб и вино. Испытываю огромное удовольствие от покупки парфюмерии на заработанные евро. Люблю уважать себя за это. Имела несколько квартир и домов. И не останавливаюсь на достигнутом.

Не люблю долго ковыряться в магазинах. Быстро выбираю, необходимое. Прекрасно знаю, чего хочу. И умею просить помощи.

Практичная и лёгкая, мне необходимо не умереть от тоски с большей частью «сильной половины человечества». Банальности нагоняют сон.

Ценю ласку и заботу. И с удовольствием даю её тем, кто спокойно принимает мою силу.

В разные времена меня называли по-разному, но всегда это были и есть понятия-синонимы. Роковая, манкая женщина. Вызываю зависимость. Разбиваю сердца. Сравнивали с Маленой, героиней Беллуччи из одноименной киноленты. Думали, что у меня раздвоение личности. Пытались вразумить или бежали от меня, как безбилетник от контролёра.

В этом вся я. Мне жаль, но я не могу быть покладистой. Давно перестала ждать, что кто-то подарит мне рай. Я сама себя сделала. Быть иной, было бы кощунством и попытками сломать закалённую сталь.

БОЛЬ О БЫВШЕМ

*«То, что ты можешь сделать для себя - это опустить глаза,
положить руку на сердце.*

Послушать его неровный стук.

*Пусть туда лучики тепла и прощения за то,
что однажды в своей жизни ты сглутила.*

Ошиблась.

Хоть твой путь и был выстлан чужими благими намерениями».

Три года я жила в гражданском браке с человеком, которого считала своим мужем. Я переехала в его дом, вела с ним бизнес и быт. Все было хорошо, пока в нашей жизни не стали происходить кризисы, которые мы не смогли преодолеть. Он отказался бороться за меня. Все, что я в него вкладывала – было обесценено. Он просто сдался, не желая бороться за наши отношения. И в какой-то момент я оказалась у пустого корыта. Без работы. Без жилья. И без мужа. Зато с депрессией и кипой проблем...

А все так красиво начиналось. Мой лучший друг был его пациентом (бывший муж – психолог). Он много рассказывал обо мне, потому что мы близки, как брат с

сестрой. А спустя два года мы все приехали на один ретрит¹. Там и познакомились. Много гуляли и разговаривали. Он всегда говорил: «С тобой очень просто. Я чувствую, что не нужно из себя что-то корчить...» Дальше бесед мы не зашли, так как на тот момент я встречалась с другим мужчиной и не была открыта для новых отношений.

Он уехал в свой город (за 800 километров от моего). И два года мы переписывались и звонили друг другу.

В следующий раз, когда мы встретились, я была свободна от отношений. Он пригласил меня в свой город. С тех пор я стала периодически ездить к нему. И однажды он спросил: «Давай встречаться»? Помню, я только улыбнулась и не ответила. По моим меркам мы уже давно встречались, и было забавно, что он только сейчас мне это предложил.

Так мы сошлись и три года жили вместе в его доме в Европе. Работали тоже вместе. Я всегда помогала ему в центре и дома, очень много обязанностей взяла на себя. Он уже подарил мне кольцо, и были готовы документы для свадьбы. Все шло к этому... Вот только я чувствовала, что его семья не приняла меня. Старший брат с женой поддерживали отношения, а мать с остальными членами

семьи никакого интереса никогда не проявляли. Им было фиолетово есть я или нет.