

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово.....	4
Люди в потоке терапии: фантазии и реальность отношений.....	7
ЛЮБОВЬ	15
Я умру за Сару Коннор.....	15
Грустный тандем.....	23
Бегство в одиночество.....	28
Экскурс ту хэлл в трех шагах.....	33
Занавес на сцене зависимости.....	40
ЭССЕ О СЕМЬЕ	49
Дорога к океану.....	49
Бермуды отношений.....	58
Круговорот козлов в системе.....	63
Путь к Темной Башне.....	69
ДЕТИ И ВЗРОСЛЫЕ	78
О защите детей.....	78
Don't you want a balloon, Georgie?.....	80
<i>Морские владычицы и последний дюйм</i>	88
The importance of being perfect.....	94
The longread of Reading Goal.....	101
Я И НЕ-Я	109
Границы: теория и практика.....	109
Сэлфи и абьюз.....	119
На всякий случай.....	131
СЕМЬ СКАЗОК ДАЛЬНЕЙ ЗЕМЛИ	154
Я привез тебе льдки.....	154
Утро на Итаке.....	155
Доктор, плиз.....	156
Тризна.....	157
Ловец миражей Z.....	157
Сказка для Юли.....	158
Dreamer.....	159

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Возлюби ближнего своего, как самого себя.

Евангелие от Матфея, глава 22

О чем эта книга? Безусловно, в названии автора, ответ уже дан, но я постараюсь поделиться о том, о чем эта книга была для меня — о паре, о семье, о родственниках, детях, друзьях, всех тех, дорогих и не очень людях, которые окружают нас. О близости и не близости, об уважении и манипуляции, о том, какие сложности могут ожидать человека, когда без должного знания себя, кажется, что можешь узнать другого, и не только узнать, но и порой решить, как ему жить. Еще, эта книга о том, как можно разрушить и свою, и чужую жизнь, а как можно не разрушить. Если бы меня попросили одной фразой сказать, о чем эта книга, то я бы сказал, что эта книга об ОТНОШЕНИЯХ.

И об отношениях не только с другими, но прежде всего с собой. Одним из ключевых понятий гештальт-подхода является граница контакта. Граница контакта, эта та зона где происходит встреча с чем то, что для меня является важным, но каким образом происходит эта встреча, во многом зависит от того, насколько я ясно понимаю свою потребность, как я привык в течении жизни обходиться со своей потребностью и окружающим полем жизни. Человек — это открытая система, при этом, мы существа глубоко социальные, и очень большая группа наших потребностей, может быть удовлетворена, исключительно, при взаимодействии с другим/ другой или другими. Здоровая близость — это всегда непрерывный танец границ, а здоровая граница — это граница гибкая и полупроницаемая, в основе здоровья лежит ясное понимание своих потребностей и потребностей близких, способность относиться с уважением и принятием к себе и другому, даже если этот другой, всего лишь ребенок. В книге Анны Федосовой простым человеческим языком, понятным не только адептам гештальт-подхода рассказывается о многих подводных камнях, которые встречаются в сложном, важном и интересном пути построения отношений — в парах и семьях, клиентов и терапевтов, детей и родителей, друзей. Как быть в отношениях сохраняя себя и другого, как их сохранить, и, как и когда, завершить, когда токсичности и разрушения,

больше, чем тепла и радости близости. Уважение к себе и другому, адаптивные и неадаптивные семейные сценарии, и стратегии, зависимость, контрзависимость, и зрелая, осознанная, здоровая взаимозависимость, нарциссический процесс, любовь и контакт, пара и триангуляция, теория Self и то, как происходят изменения, вот лишь то небольшое, чему посвящена эта книга, с чем встретиться читатель, взявший в руки эту книгу. Несмотря на то, что затронуты важнейшие вопросы человеческих взаимоотношений, текст читается очень легко, так как присутствует большое количество примеров из личной и профессиональной жизни автора. Я думаю, что эту книгу, можно смело рекомендовать всем, кто хотя бы раз задумывался о сложностях человеческих взаимоотношений, кому важен баланс сохранения своих интересов, и интересов близких. Безусловно, порекомендую прочитать эту книгу родителям, бабушкам и дедушкам, и конечно, своим коллегам, психотерапевтам и психологам, и тем, кто только делает первые шаги на пути освоения профессии, которую смело, можно назвать, прикладное человековедение. Приятного чтения, друзья!

Демьяненко А.М.,

врач психиатр-психотерапевт,

Заведующий Городским Психотерапевтическим Центром (Санкт-

Петербурге), сертифицированный гештальт-практик,

преподаватель Восточно-Европейского Гештальт Института,

ассистент кафедры психотерапии и сексологии

СЗГМУ им. И.И. Мечникова.

Обращаясь за психологической помощью, не каждый человек понимает к чему это приведет и как это происходит. Наши клиенты в большинстве своем приходят с ожиданиями, что психолог или психотерапевт сможет дать спасительный совет или инструкцию по улучшению жизни. И, начиная терапию, клиенты с удивлением осознают, что изменения и улучшение качества жизни зависит от множества факторов и главное, для того, чтобы эти изменения происходили необходима работа — непростая, длительная и кропотливая.

Анна Федосова рассказывает о том, как и что происходит в психотерапии, используя термины гештальт-терапии, художественные метафоры, истории из собственной жизни и на жизни клиентов. Обращаясь к терапевтам, и к клиентам, разрушает фантазии об идеальном успешном и быстром результате психотерапии.

Любовь и отношения как одна из базовых ценностей общества часто является способом манипуляции и мучений. Автор посвящает книгу любви, описывая ее виды, приводит античную классификацию, раскрывает суть проблематики формирования интроекта «настоящей» любви — жертвенной и несчастной. В книге идет речь о том, как мы создаем и продолжаем несчастливые болезненные отношения, как избегаем любви, как ее ищем и как в ней живем.

В книге описываются типы коммуникаций в отношениях с точки зрения гештальт-подхода и раскрываются особенности функционирования семейной системы в зависимости от наиболее часто используемого механизма прерывания контакта. Автор предьявляет свой взгляд на то, что является и не является психотерапией, развенчивая идеализированные представления начинающих психотерапевтов.

Поскольку автор легко и доступно высвечивает довольно важные, болезненные, трогательные аспекты нашей жизни, книга будет интересна не только студентам и психотерапевтам, но и тем, кто желает чуть больше понять о себе и о том, как могут быть устроены отношения. Вы не найдете в ней советов, как улучшить свою жизнь, как найти свою любовь, как обрести свободу. Но вы получите гораздо больше — возможность увидеть картину своей жизни. Перечитывая одну главу за другой вы сможете увидеть то, как развиваются отношения, как создаются сценарии. Возможно даже удастся осознать как лично вы попадаетесь «на крючки» нелюбви или как создаете их в своей жизни, как учитесь жертвовать собой и своими интересами, как теряете право на свои чувства.

Истории в этой книге проникают в сердце и остаются в нем, их хочется перечитывать снова и снова, возвращаясь к наиболее актуальным разделам. Возможно даже, перечитывая книгу во второй раз, вы увидите дополнительный смысл, новый акцент, тот, который был не замечен прежде.

Без преувеличения скажу, что прочтение будет приятным и полезным. Подарите себе время, присядьте в уютном кресле, отключите телефоны и погрузитесь в эту книгу, наслаждаясь историями, открытиями, чувствами и великолепными стихами.

Мугилина Л.И.,
*психолог, сертифицированный
и аккредитованный гештальт-терапевт и супервизор
(Общество практикующих психологов «Гештальт-подход»),
ведущая учебных и психотерапевтических групп*