

ОТ АВТОРА



Ольга Алёхина,

магистр психологии, гештальт-терапевт, практикующий психолог (WIP), основатель Украинского центра исследования поведенческих зависимостей

Эта книга состоит из размышлений о жизни, взаимоотношениях и психологии людей. Небольшие заметки – как утренняя чашечка кофе, как глоток жизни, который мгновенно наполняет нас и оставляет яркое послевкусие.

Размышления рождались день за днем, до или после того, как я встречала кого-то из вас в своем кабинете. Именно там, друзья, вы позволяли мне понимать, как устроен ваш внутренний мир, разрешая быть свидетелем этого поистине сложного процесса. Словом, книгу мы создавали с вами вместе, подобно тому, как и кофе готовится в вашем присутствии.

Вы можете спросить, почему размышления именно «за чашкой кофе». Кофе – напиток, который вызывает уважение и имеет характер. Кофе не выносит неуважения и скорости. Как и мы с вами, он требует необходимого времени и места, дабы раскрыть свой аромат и заполнить им все пространство. Самодостаточный, дерзкий, иногда острый, пробуждающий, порой доминирующий и сольный, а временами готовый к созданию пары, но лишь с чутким партнером.

В кофейных напитках, как и в этой книге, все не случайно.

Дающая силы и обжигающая глава «Эспрессо» – о законах жизни, об основе важных поступков, которые помогают принимать верные решения и видеть мир ясно. Пикантная корица и мускат придают напитку богатый яркий вкус – так появилась глава «Пряный кофе». Она о том, о чем часто умалчивают, предпочитают не говорить.

Воздушная молочная пенка смягчает горечь кофе, поэтому родилась глава «Кофе с молоком», в которой мы говорим о мужчинах и женщинах.

А в главе «Десертный кофе» бодрящий напиток сбалансировал свою крепость, позволив нам смаковать наблюдения за собой.

Перелистывая книгу «Размышления за чашкой кофе» в любимом кафе или на скамейке в парке, вы можете услышать себя, коснуться собственных мыслей на тему историй из книги. У вас появится шанс побыть наедине с собой и сделать себя самым важным объектом для собственных размышлений и исследований.

Пожалуйста, читайте медленно, не пытайтесь осилить все и сразу, иначе со временем вы можете пресытиться и заскучать, а то и вовсе отбросить книгу. Все как в жизни – даже самый вкусный десерт, дополняющий терпкость любимого кофе, может надолго исчезнуть с нашего стола, если вы захотите съесть больше, чем сможете переварить.

Кофе требует пристального внимания к себе, и вам просто необходимо будет найти для новой чашечки кофе тот самый пресловутый coffee time! Будьте так же внимательны и к себе. «Выпивайте» книгу понемногу и размышляйте над ней за чашкой кофе.

НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ К ПРОЧТЕНИЮ

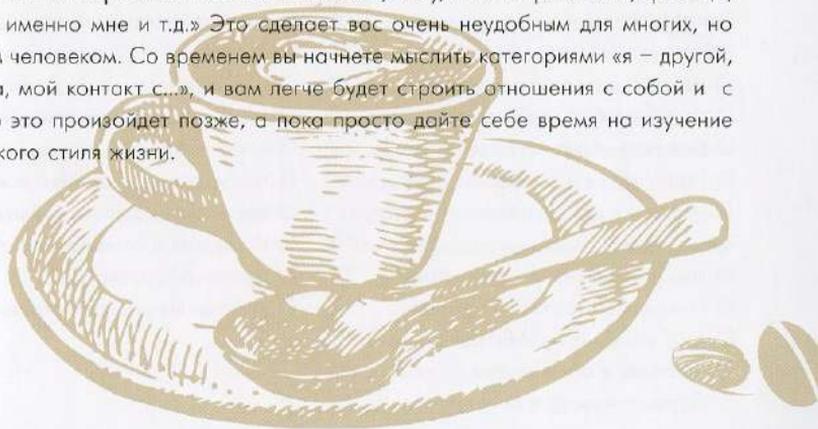
Считаю важным оговорить рекомендации к прочтению этой книги, которые сделают ваши размышления действительно полезными.

Читайте, пожалуйста, дозированно – не более одного «размышления» в день.

Не удивляйтесь повторам. Вам будет казаться, что вы об этом уже читали, и некоторые слова станут вам знакомыми. Может, что-то и надоест. Не волнуйтесь, это нормально. Мы долгое время отвыкали обращать внимание на чувства, желания и... себя. Но когда день за днем вы будете себе напоминать о вас самих, то часть вас будет сопротивляться, мол, все это не важно и не работает. У вас могут возникнуть вопросы: «Как, опять о чувствах? Сколько можно?!» Ответу: «Сколько важно, столько и можно».

Не верьте личному обесцениванию. Возможно, вас что-то напугало – и вы не получили быстрый результат. Или какие-то из размышлений в книге всколыхнули давно забытые чувства и воспоминания – и вы захотели быстро «сбежать» оттуда. Не бойтесь. Возможно, вы таким образом «оживаете». Это ведь хорошо, правда?

Со временем вам понравится быть «эгоистом»: «я, хочу, мои потребности, границы, что нужно именно мне и т.д.» Это сделает вас очень неудобным для многих, но свободным человеком. Со временем вы начнете мыслить категориями «я – другой, мир, среда, мой контакт с...», и вам легче будет строить отношения с собой и с миром. Но это произойдет позже, а пока просто дайте себе время на изучение именно такого стиля жизни.



СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. «ЭСПРЕССО» 9

- ценности личных чувств.....10
- Об отторжении новизны
и о негибкости.....12
- начале любых отношений14
- том, что не все правила
полезны16
- балансе и творческом
приспособлении.....18
- Об ответах внутри нас..... 20
- теневых качествах души..... 22
- привычке быть «хорошим»..... 24
- балансе «брать – давать» 26
- Об опасности и о любопытстве..... 28
- тревоге и об отсрочке
важных дел..... 30
- том, насколько мы проницаемы..... 32
- том, как выбраться из рутины 34
- том, как мы слышим «тон» других... 36
- глаголах в отношениях 38
- балансе чувств и действий..... 40

Глава 2. «ПРЯНЫЙ КОФЕ» 43

- том, как мы позволяем
себя мучить..... 44
- тех, кто любит «присасываться»... 46
- сильной нужде..... 48
- нашем влиянии на других 50
- контроле и безопасности..... 52
- Об идеалах и расщеплении мира 54
- самоотверженности 56
- зависимости от любви 58
- манипуляциях 60
- жизни «под прицелом»..... 62
- чувстве стыда..... 64
- токсичных отношениях 66
- выборе и устойчивости..... 68
- «подвиге» в отношениях 70
- душевной хрупкости 72
- чувстве вины и удовольствии74

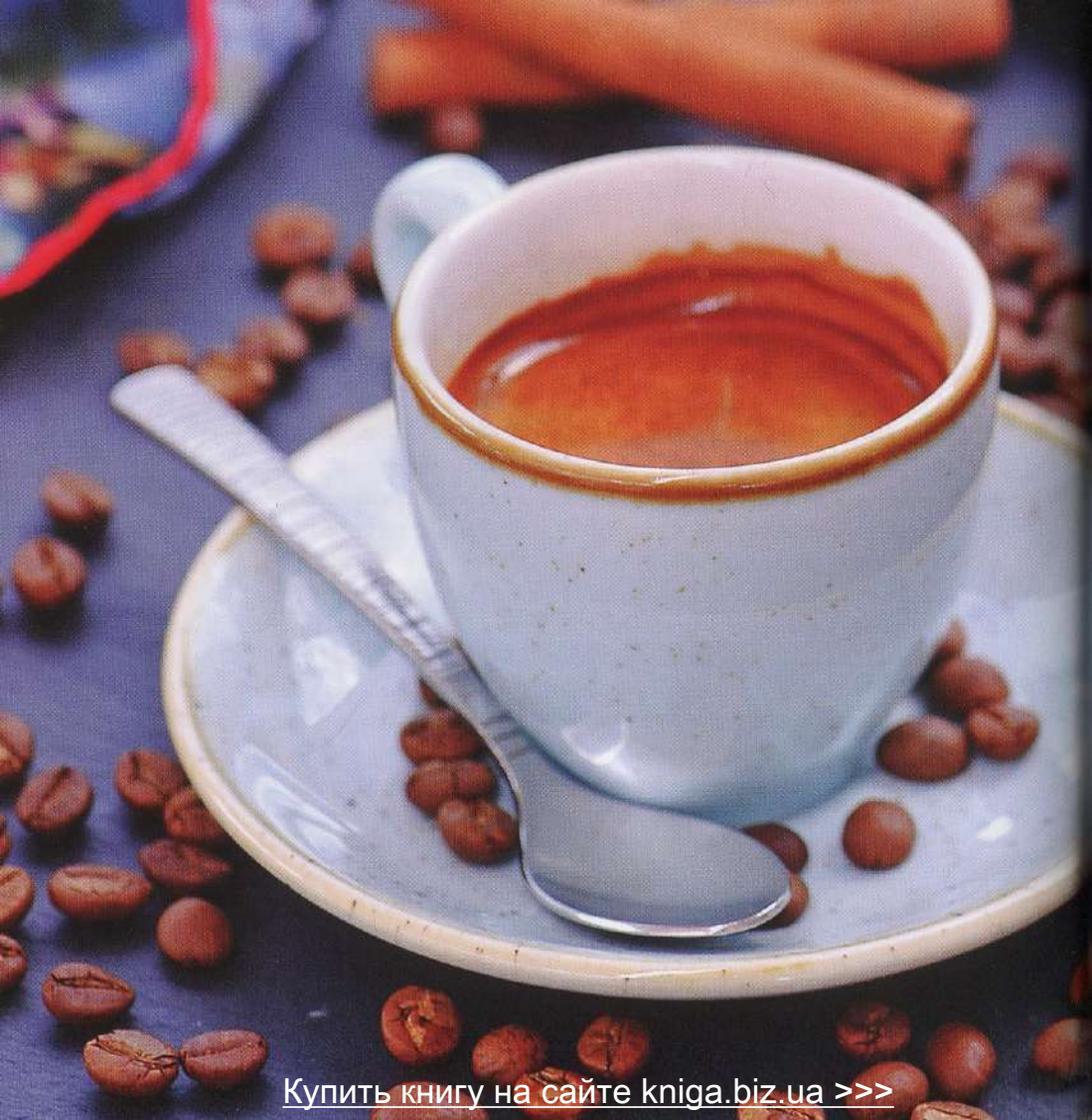
Глава 3. «КОФЕ С МОЛОКОМ» . 77

○ о единении и о близости	78
○ ценности чувств в паре	80
○ помощи и утрате желаний	82
○ том, когда от нас уходят	84
○ наших границ	86
○ попытке изменить других	88
○ страхе пустоты	90
○ здоровой радости	92
○ насилии и власти	94
○ том, как мы доверяем себя	96
○ кризисе и трансформации	98
○ том, как нас «поглощают»	100
○ просьбах и отказах	102
○ об отстраненности	104
○ о пассивной агрессии	106

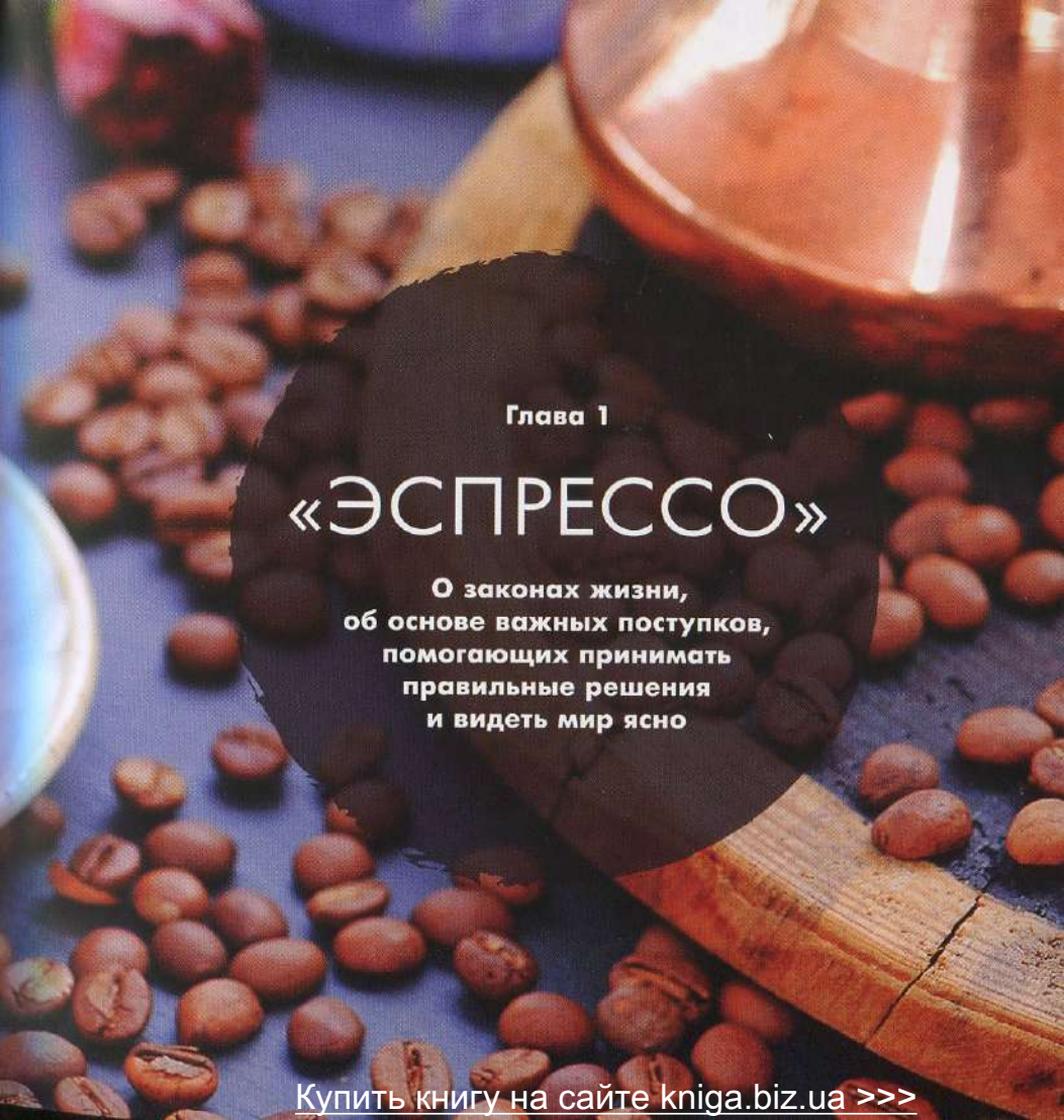
Глава 4. «ДЕСЕРТНЫЙ КОФЕ» . 109

○ о важности поддержки	110
○ ловушках любви	112
○ об освобождении от клише	114
○ о маске радости	116
○ «прорастании» родителя в нас	118
○ о недовольстве собой	120
○ о запретах в семье	122
○ о потребности создавать настроение	124
○ о нужде и привязанности	126
○ о неуязвимости и уверенности	128
○ о том, как избежать страданий	130
○ о важности желаний	132
○ о любви к деньгам	134
○ о важности завершения	136





Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Глава 1

«ЭСПРЕССО»

**О законах жизни,
об основе важных поступков,
помогающих принимать
правильные решения
и видеть мир ясно**

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

О ЦЕННОСТИ ЛИЧНЫХ ЧУВСТВ

«Я не знаю, что я чувствую. Разучился очень давно» – типичная фраза современного человека. Чувства стали немодными. Душевность считается признаком слабости. «Все ерунда!» – говорят те, кто поставил себя на подножие превосходства независимых и холодных людей.

Люди, способные переживать, – храбрые люди. Они рискуют, осмеливаясь говорить и чувствовать то, что впоследствии оказывается освобождающим и эффективным действием. Наше изумление и решимость, трепет и радость, вина и нетерпеливость, страх и стыд – все это рождает наша душа каждый раз, когда мы делаем вдох и настраиваемся на выдох.

Мы чувствуем боль, когда нам одиноко; скуку, когда теряем интерес; тепло, когда рядом плечо близкого человека; благодарность за то, что было; досаду на то, что все закончилось; трепет в надежде, что еще, возможно, нас что-то ждет впереди...

Научившись смотреть внутрь себя, легко обрести краски жизни и наполниться смыслами. Чувства, рожденные на фоне жизни «здесь и сейчас», делают нас теми, кто способен переживать. Так мы учимся сверяться с нашими внутренними процессами.

Подумайте за чашечкой кофе:

Что сейчас происходит внутри меня?



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ОБ ОТТОРЖЕНИИ НОВИЗНЫ И О НЕГИБКОСТИ

Наша психика живет по простому принципу – удовольствия и наименьшего напряжения. Она старается все максимально сделать так, чтобы «нового», непривычного опыта в ее жизни было как можно меньше, а «старого», привычного – как можно больше. Так мы отторгаем новизну.

Представьте себе, что мы сидим в кругу семьи и разговариваем с близкими, и вдруг кто-то говорит или делает что-то такое, чего мы никогда бы не сказали или не сделали в силу своего опыта или, как может выясниться впоследствии, личных ограничений.

Мгновенно мы анализируем происходящее и идентифицируем себя с чем-то привычным для нас, называя это «правильным», а странное и непривычное отторгаем, называя «неправильным». Это может быть ошибочной оценкой – не всегда «привычное» является хорошим, а «непривычное» плохим. Развивать гибкость – значит принимать разность с другим (то, что другой от нас отличается) и иметь силы примерить на себя новый опыт. Так мы расширяем наш репертуар и становимся чуть «неправильнее» и новее, чем были ранее.

Подумайте за чашкой кофе:

Как часто в течение дня я называю странное поведение других людей, партнера, ребенка или что-либо новое – неправильным?