

УДК 159.9
ББК 88.3
Д14

Фотограф: *Руслан Ибрагимов*

Ретушер: *Ксения Сазанович*

Дайнеко, Ирина Александровна.
Д14 Иллюзия идеальной жизни : как перестать бежать за навязанной мечтой и стать по-настоящему счастливым / Ирина Дайнеко. — Москва : Эксмо, 2021. — 384 с. — (В кабинете психотерапевта. Реальные истории).

ISBN 978-5-04-113851-6

Если с нами постоянно случается что-то плохое или, наоборот, в жизни ничего не происходит, то это не превратности судьбы, а наши установки и взгляды на жизнь, сформированные в детстве и юности. Они работают как фильтры или как шоры. И если эти установки не поменять — ничего не изменится.

В своей книге психотерапевт с 20-летней практикой позволяет посмотреть, что происходит в его кабинете.

Эта книга о поисках смысла жизни, родительских сценариях, непростом детстве, безответной любви и неприятии себя. Эта книга о людях, которые считали себя несчастными, нашли силы прийти на прием и разобраться в своих проблемах.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-113851-6

© Дайнеко И., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
В КАБИНЕТЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА. РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

Дайнеко Ирина Александровна

**ИЛЛЮЗИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕЖАТЬ ЗА НАВЯЗАННОЙ МЕЧТОЙ
И СТАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЛИВЫМ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Давыдова*. Младший редактор *А. Ужгова*
Художественный редактор *П. Петров*. Корректор *И. Федорова*

В коллаже на переплете использованы фотографии:
KUTan, Africa Studio / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

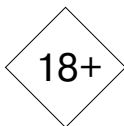
ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүү: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 кабинет, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасындағы импортерлері «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және инін бөлімша арқыз-тәлғаттарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (777) 251-529-90/91; E-mail: PR@almaty.rdc.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндүрген мекеме: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Дата изготовления / Подписано в печать 17.12.2020. Формат 60x90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,0. Тираж экз. Заказ



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

[bomborabooks](https://bomborabooks.ru) bomбора
bomбора.ru

ISBN 978-5-04-113851-6



Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

Примечание автора	7
Благодарности	9
Предисловие	11
ГЛАВА 1 ПСИХ, ПСИХ, ПСИХ	
Токсичная психосоматика	17
Анус как средство восстановления отношений	31
Любовь к поиску	40
Блогеры для меня боги	45
ГЛАВА 2 НАЧАЛО	
Мой первый пациент	59
История лесбиянки	71
В поисках гендера, или Как прийти к тому, с чего начали	76
Ошибки родителей	83
ГЛАВА 3 САМООПРЕДЕЛЕНИЕ	
Мама, чего я хочу?	97
Не все так просто, как кажется	104
Собака умерла, и я не хочу ничего	114
Выученная беспомощность	123
Девочка-кошка	126
ГЛАВА 4 ЗАВИСИМОСТИ	
От зависимости к независимости	135
Пудрим носик	146
Игроман Кирилл	154
Групповушка	162

Любовная аддикция	169
Страх наказания длиною в жизнь	178
Сдохни, сука!	185

ГЛАВА 5 | ЗАМУЖ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Тютелька в тютельку	195
Я буду всегда твоей	203
ЗАБЕРИТЕ ЕГО, ДОКТОР!	208
РАССАДИ ТАРАКАНОВ ПО ПОЛКАМ	215
СМЕРТЬ ЗА РЕВНОСТЬ	222

ГЛАВА 6 | «Я» И «ОНИ»: ШТЫРИМСЯ ЛАЙКАМИ

АКТЕР И НАРЦИССИЗМ	235
ВСЕ МЫ НЕВРОТИКИ	241
ГИПЕРАКТИВНЫЙ ВЗРОСЛЫЙ МАЛЫШ	249

ГЛАВА 7 | СЕКС И ВСЯКИЕ РАЗНОСТИ

НИМФОМАНИЯ: СЛАДОСТЬ ИЛИ ГАДОСТЬ	261
ТРЕНДЫ ПАРАФИЛИИ — ВИРТУАЛЬНЫЙ СЕКС	266
БДСМ	272
ИМПОТЕНТАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ	280
ОТ ГАДЖЕТА В ЛГБТ-СООБЩЕСТВО	284

ГЛАВА 8 | ТАКАЯ РАЗНАЯ ЛЮБОВЬ

Я ходила по острию бритвы	298
ПРОГУЛКА НА ЛОШАДИ, ЛОМАЮЩАЯ ЖИЗНЬ	312
ЛЮБЛЮ ЕГО, НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО	323

ГЛАВА 9 | ЖИТЬ, ПРОСТО ЖИТЬ

НИКОГДА НЕ БУДУ СЧАСТЛИВ	342
Я убежала от смерти в стриптиз	350
Без него я ничто	358
ПРИМЕЧАНИЯ	368
БИБЛИОГРАФИЯ	380

ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

Эта книга не руководство для психотерапевтов по решению тех или иных проблем пациентов или их лечению. Она пришла в этот мир, чтобы принести понимание того, чем занимаются психотерапевты. Но так получилось, что именно в ней собрались наиболее сложные и тяжелые истории моих пациентов. Обычно запросы гораздо проще и, соответственно, хватает всего десяти встреч, чтобы пациент вновь почувствовал себя свободным, счастливым, успешным, нужным и любимым. Важно при этом знать, что психотерапевты не дают советов, не учат вас жизни, не осуждают ваших решений и нарушают границы личного пространства только в той степени, в которой вы сами им это позволите. Да, мы очень долго учимся и продолжаем учиться всю жизнь, чтобы применять техники и методики, не травмируя еще больше вашу психику. Поверьте, совсем не просто уметь очаровываться каждым пациентом, но без этого не будет помощи.

Многое поменялось за последнее время: и окружение, и техники, и запросы. Весь мир стал единым информационным полем, мы возвращаемся в общем понятийном пространстве, так что порой уже не помнишь, где почерпнул те или иные знания, твои это мысли или где-то увидел, и они настолько понравились, что незаметно для тебя самого прижились в голове. Когда-то я прочитала, что психотерапия — это очистка души от гноя, ведь порой болит так нестерпимо, что не знаешь, куда бежать с этой

болью, остается только одно — вскрыть и посмотреть, какие микробы там поселились и что за пир они решили устроить.

Все истории, которые представлены в этой книге, записаны с согласия моих пациентов, имена, явки, пароли — все изменено. Диалоги записаны в ходе расшифровки аудио- или видеозаписей, некоторые реконструированы и очень сильно сокращены. В них много художественной правки и моих мыслей. Так что если вы вдруг узнали себя, то это ваша фантазия, но никак не правда. А еще в связи с написанием книги выявилась очень интересная закономерность: я поднимала свой архив, и оказалось, что некоторые запросы повторяются, порой даже дословно совпадают. Это стало моим открытием: в насколько одинаковые ситуации порой попадают люди!

Теперь к моему списку «врач-психотерапевт, клинический психолог» добавляется «писатель». Сразу вспоминаю героиню некогда популярного сериала, который заинтересовал меня с точки зрения менталитета общества (в нем я не живу, но связь ощущаю благодаря тому, что направление, полученного мной образования, зародилось именно там). Так вот эта героиня очень гордо произносила фразу «Я — писательница», всего лишь начиная вести колонку в газете. Для меня писатели — это Антон Чехов, Михаил Булгаков, Джейн Остин, Виктор Гюго, Эрих Мария Ремарк, Чарльз Диккенс, Алексей Толстой — ну вы меня поняли. «Писатель» от слова «писать». Так вот я все-таки врач-психотерапевт, и я люблю свою работу и люблю своих пациентов, очаровываюсь ими, их уникальностью и неповторимостью, стойкостью и смелостью. Спасибо им за доверие и за то, что выбрали меня.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарна своему мужу за то, что он уже столько лет знает, что такое жить с врачом, за то, что он знает, что такое наш день; своим детям, которые мне приносят столько радости с самого своего появления и за их помощь при создании этой книги в техническом и эмоциональном плане; за веру в меня своим родителям и за то, что благодаря им я вообще пришла в этот мир; моей сестре, всем моим родным за понимание и отсутствие меня в том количестве времени в их жизни, к которому они привыкли; одному очень хорошему и талантливому программисту, который загорелся идеей написания книги, пожалуй, раньше меня и во многие тексты добавил логики своими вопросами и уточнениями (программист = логика, вполне ожидаемо). Своему другу, который увидел во мне талант рассказчика и позаботился о моих публикациях на одной из медийных площадок в интернете. Своей коллеге, которая на время написания книги очень мягко подхватила часть моих обязанностей по работе с моими бумагами на кафедре. А еще одному молодому человеку, который снова стал подтверждением того, что любовь существует, что она есть, она может быть совсем рядом, что нужно не только мечтать, но и действовать, что если два человека хотят быть счастливыми, то они свернут горы, перед

ними откроются все границы и они будут жить долго и счастливо.

И конечно же, редактору, без которой этой книги не случилось бы никогда! Во-первых, она нашла на просторах интернета и прочитала мои коротенькие рассказы, во-вторых, увидела в них потенциал, написала мне письмо и сумела меня заинтересовать. Поверила в меня, воодушевила, придумала концепцию и на всем пути вела меня, подправляла, редактировала, собирала истории в главы... В общем, огромное ей спасибо за несомненный профессиональный талант и помощь с ее стороны.

|

Предисловие

|

**“ В психотерапии
нет и не может быть
стандартов. Есть
опыт, которым можно
поделиться, но вот
гарантии, что это
поможет пациенту
со схожим запросом,
нет никакой ”**

В век скоростей и развитых технологий очень сложно себя остановить, а еще трудней посмотреть по сторонам, оглянуться, выйти из режима автопилота. Современные люди порой напоминают лошадей с шорами на глазах, которые *бегут за призрачным счастьем и недостижимой мечтой*. Бегут, не замечая того, как растут их дети, как проходит время, выбирая жить потом, а не здесь и сейчас.

Очень часто ко мне на консультацию приходят без конкретного запроса. В этом случае приход к психотерапевту вовсе не означает, что пациенту удалось остановиться и перестать бежать вперед, не разбирая дороги. Он просто устал, перестал видеть цель или понял, что ее попросту не было, или же потратил сил и ресурсов столько, что все уже становится неважным.

Мое поколение формировалось и росло в обществе того периода, когда психотерапия в России только зарождалась, а в институтах открывались первые факультеты. И с каждым шагом вопросов становилось больше, чем ответов. Моим родителям повезло еще меньше. Психотерапии в нашей стране не было как таковой. Строителям коммунизма не пристало думать о душе и своем психологическом здоровье. Сейчас все меняется, и это радует мы становимся более цивилизованными. Многие направления пси-

хиатрии еще не представлены в нашей стране, ставок в государственных учреждениях и больницах почти нет, но надеюсь, что это временно.

Сегодня часто пишут и говорят о том, что ряд заболеваний человека могут вылечить только врачи-психотерапевты. По данным ВОЗ, от 38% до 42% заболеваний начинаются с психологических проблем, с нашего эмоционального состояния. Положительный же эмоциональный настрой способствует выздоровлению.

В период весны — осени, когда все болеют непонятными простудами, с самого утра вы можете быть совершенно здоровы, а к обеду вдруг почувствовать себя не совсем хорошо: вас одолела слабость, нос отказался дышать, уши перестали слышать в них что-то стало как будто потрескивать, голова решила развалиться на два своих законных полушария. С работы вы отпросились и лежите дома на диване. Болеете и сами себя жалеете.

Но вдруг раздается телефонный звонок. Этого звонка вы ждали вечность. Молодой человек, который вам очень симпатичен, приглашает вас поужинать. Ну что? Долго будете болеть?

Даже если из носа будут бежать сопли, это уже неважно. Вы оденетесь и полетите на эту встречу. И вряд ли вспомните о своем недомогании.

Вот они, ресурсы, заключенные в ваших эмоциях и желаниях. Психотерапевты умеют их находить, умеют видеть то, что мешает вам стать счастливым и настоящим.

Мы знаем, как помочь снять ваши шоры для того, чтобы вы увидели, как мир вокруг прекрасен. И как прекрасны вы!

Глава

1

Псих,
псих, **ПСИХ**

**“ Любая болезнь
усиливает ваше
ощущение
беспомощности,
а оно, в свою
очередь, приводит
к еще большему
обострению
заболевания или
к его развитию ”**

ТОКСИЧНАЯ ПСИХОСОМАТИКА

Мой путь в *психосоматическое направление медицины*¹ был далеко нелегким, и мне было сложно принять на веру многие достаточно простые суждения, предлагаемые некоторыми коллегами. Правда, большинство из них не имеют базового медицинского образования, и, может быть, благодаря этому или вопреки, проблема лечения психосоматических заболеваний рассматривается более узко, нежели она видится многим медикам. А уж когда на просторах интернета мне попала *таблица психосоматических жалоб* с указаниями, как их быстро лечить, именно быстро, моему возмущению не было предела. Меня до сих пор интересуют любые организованные профессионалами курсы, касающиеся новых подходов к лечению, коррекции и интерпретации психосоматических заболеваний. Я с удовольствием слушаю рассказы о случаях из их клинической практики, иногда мы даже выносим отдельные истории на разбор, и порой сложно прийти к единой или хотя бы близкой позиции, кто-то вообще остается при своем мнении, невзирая на доводы коллег.

Споры и разногласия в этом направлении — абсолютно *нормальное явление*. А уж о технологиях