

УДК 159.923.2  
ББК 88.50  
А31

Редактор Влада Исакова

**Адлер А.**

А31 Ты в порядке: Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими / Алина Витальевна Адлер. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 296 с.

ISBN 978-5-9614-5776-6

Книга посвящена отношениям человека с собой и другими и освещает самые распространенные проблемы, с которыми люди обращаются к психологу: неуверенность, неспособность отпустить прошлое, неумение собраться с силами, ревность, давящее чувство вины, раздражения, зависти, безысходности, сожаление об упущенных возможностях, потребность в любви, горе потери... Автор — практикующий психолог, гештальт-терапевт и семейный консультант, рассматривает серьезные жизненные вопросы на примере реальных случаев из своей практики. Эти истории подскажут читателю, как распознать и правильно проработать травматичный опыт, помогут избавиться от негативных эмоций, обрести гармонию и радость жизни.

УДК 159.923.2  
ББК 88.50

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.*

© Адлер А. В., 2021  
ISBN 978-5-9614-5776-6  
© ООО «Альпина Паблишер», 2021

# Содержание

Предисловие .....	7
-------------------	---

## Часть I

### «Неправильные» чувства

#### Глава 1

«Я не хочу чувствовать безысходность/ ревность/горе/грусть, но не могу». Возможно ли избавиться от чувств? .....	15
--	----

#### Глава 2

«Он поступал со мной несправедливо», «они должны были меня поддержать», «она обесценила мои старания». Обидно... Почему мы годами обижаемся, как справиться? .....	26
---	----

#### Глава 3

«Я не могу собраться и взять себя в руки». Как наша психика проживает горе и потерю? Что помогает, а что нет? .....	37
---	----

#### Глава 4

«Вот если бы я тогда... то сейчас все было бы по-другому». Как справиться с сожалением и перестать терзать себя неслучившимся прошлым? .....	49
---	----

#### Глава 5

«Я постоянно чувствую себя виноватой». О выученном чувстве вины и чужой ответственности .....	60
--	----

#### Глава 6

«Я боюсь причинить неудобство другим людям». О чувстве стыда и его вреде, когда стыдиться не за что .....	73
--	----

## Глава 7

«Мне не помогают успокоительные».

Механизм тревоги и спокойствие без таблеток ..... 86

## Глава 8

«Меня стало все раздражать».

Как запретить себе злость и проиграть ей ..... 96

# Часть II. О тебе

## Глава 9

«Я так не могу — что все подумают!»

Кто такие «ВСЕ»? В чем их сила и слабость? ..... 109

## Глава 10

«Я в безвыходной ситуации».

Где искать ресурс, когда есть только два варианта —

«плохой» и «очень плохой»? ..... 121

## Глава 11

«Полюбить себя? Боюсь стать эгоистом».

Миф об эгоизме ..... 138

## Глава 12

«Я всегда думаю о плохом». Зачем это нужно

нашей психике и как можно с ней договориться? ..... 148

## Глава 13

«Почему он так поступил со мной?! Как он мог?!»

Что делать, когда вопросов больше, чем ответов? ..... 160

## Глава 14

«Я должна!» Почему мы не замечаем себя,

когда больше всего нуждаемся в себе? ..... 172

## Глава 15

«У меня не получится», «я не способна»,

«чувствую себя ничтожеством».

Где взять адекватную самооценку? ..... 182

## Глава 16

«Хочу все поменять в жизни!»

Шесть этапов, без которых перемен не случится. .... 196

## Часть III

### В отношениях. Партнеры, родители и все-все-все

#### Глава 17

«Я не умею строить отношения».

Глава о том, что так не бывает ..... 209

#### Глава 18

«Мы слишком разные. Мы не слышим друг друга».

Как оставаться вместе, когда это невозможно изменить? ... 221

#### Глава 19

«Хочу, но не могу простить», «я ему больше не доверяю».

О прощении как о решении.

Возможно ли вернуть доверие? ..... 235

#### Глава 20

«Давай все забудем и начнем сначала!» А так бывает?

Как разговаривать друг с другом, чтобы не поругаться? .... 246

#### Глава 21

«Я хочу побыть один, но не хочу уходить из семьи».

«Я разлюбила мужа? Нашим отношениям конец?»

Как остаться в отношениях и сохранить себя?

Этапы сближения и отдаления в отношениях ..... 260

#### Глава 22

«Я не могу простить свою маму...»,

«у меня сложные отношения с родителями».

Обида на родителей ..... 274

#### Глава 23

«Я боюсь повторить сценарий своих родителей».

Единственный способ прерывания.

Об осознанности вместо заключения ..... 286

Благодарности ..... 291

Об авторе ..... 293