



Ирина Гиберманн

психотерапевт и супервизор

Принять прошлое  
и обрести себя  
в настоящем

**ЖИВУ  
КАК ХОЧУ**

психологический интенсив

МИОО

# Оглавление

Концовка .....	10
Рукопожатие .....	11
Глава первая. Когнитивный и эмоциональный ландшафт .....	14
Глава вторая. Смелость нырнуть в глубину себя .....	48
Глава третья. Идентичность .....	82
Глава четвертая. Личность и роли .....	109
Глава пятая. Семья и родительство .....	162
Глава шестая. Отношения с собой и другими .....	221
Глава седьмая. Культура и натура .....	252
Глава восьмая. Взрастить внутреннего взрослого .....	270
Глава девятая. Препятствия на пути к успеху .....	304
Глава десятая. Утрата, скорбь и горе .....	383
Глава одиннадцатая. Правила игры .....	419
Об авторе .....	429

*Эту книгу я посвящаю своим пациентам,  
каждый из которых для меня — это всегда эмоциональный,  
интеллектуальный и ментальный вызов.*

Книга — это не отражение автора,  
книга — это зеркало для читателя.

# Концовка

**М**оя бабушка научила меня как фундаментальным ценностям, так и вполне банальным вещам. Кроме прочего — читать книги с конца. Открываешь последние несколько страниц и понимаешь, надо ли читать, инвестиция это будет или трата времени.

Этот секрет уберегал меня от многих разочарований — и лишал интриги. Я за прозрачность, поэтому открываю карты: эта книга о вас.

«Живу как хочу» — это не только безмолвный свидетель чужих судеб, пронизанный самоиронией и абсолютно подлинный, но и приглашение в закулисы исцеления души, преломленное через призму социальной приемлемости. Это настоящее путешествие к себе и в себя, жизненный поток — со своими энергией, темпом, пульсацией, повторениями, циклами, перекрестками, разрывами и паузами. С вопросами без ответов. С ответами до вопросов. С многомерностью. Это заметки на полях, торопливо набросанные неразборчивым почерком. Но такие искренние и ценные, как будто от них что-то зависит.

*Ирина Гиберманн, 2022*

# Рукопожатие

**З**накомство в одно касание. Рукопожатием. Как первая сцена, которая решает все и в которой важна каждая деталь: какая погода за окном, какое время года и дня. Пришел ли пациент вовремя, торопился ли, ждал или опоздал. Мы протягиваем друг другу руку.

Вы только что взяли в руки мою книгу. Я приветствую вас. Давайте знакомиться с собой и друг с другом.

**Рука холодная, как рыба.  
Или мокрая от волнения.  
Моей руки еле касаются из уважения.  
Или нерешительно протягиваю свою.  
Мою руку жмут, показывая силу.  
Мне жмут руку и не смотрят в глаза.  
Мне не дают руки из чувства стыда.  
Меня заставляют ждать с протянутой  
рукой.  
Жмут мою руку и, глядя на кольцо,  
спрашивают: «Замужем?»  
Мне дают левую руку со словами:  
«Я после операции».  
Четкое, сильное и выдрессированное  
рукопожатие.  
Мою руку трясут.  
Мою руку держат, выходя за границы  
этикета и не отпускают.  
Нежно дотрагиваются до моей руки.**

**Мою руку целуют со словами:  
«У нас так принято, вы Женщина».**

**Мою руку брезгливо быстро отпускают.**

**Мою руку жмут со словами:  
«Какие у вас ухоженные руки».**

**Мою руку жмут двумя руками.**

**Мою руку держат и смотрят прямо мне  
в глаза.**

**Мою руку пристально рассматривают.**

**Мою руку игнорируют и подмигивают  
мне.**

**Моя рука как главный инструмент  
диагностики. Терапия только что  
началась. С рукопожатия.**



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

