

УДК 159.922
ББК 88.921
Д40

Эта книга — независимая публикация, она не санкционирована, не лицензирована, не спонсирована и не одобрена каким-либо лицом или организацией, связанными с упоминаемыми здесь фильмами и телешоу.

В книге приводятся вымышленные консультации с героями кино и сериалов, истории героев дополнены для раскрытия творческого замысла.

В книге не используются истории настоящих клиентов автора, любые совпадения случайны, но объяснения психологических явлений в формате, приведенном в книге, имели и имеют место в работе автора.

Редактор Д. Вишня

Иллюстрации М. Милк

Джексон С.

Д40 За кадром : О скрытой работе нашей психики / Светлана Джексон. — М. : Альпина ПРО, 2023. — 600 с.

ISBN 978-5-206-00153-2

В книге «За кадром», как в кино, параллельно развиваются несколько линий. Первая линия — это повествование о работе автономной нервной системы. С острым умением не меньшим, чем у создателей мультфильма «Головоломка», Светлана Джексон рассказывает, как важно уметь разбираться в незаметной на первый взгляд работе автономной нервной системы.

Вторая линия посвящена жизни Светланы (она же героиня повествования), которая с 2015 г. живет в Луизиане, США. Эта героиня может быть растерянной, напуганной, неловкой, но она находит выход из разных ситуаций благодаря юмору и, конечно, профессиональным знаниям, потому что понимает, что человеческие реакции нормальны и у людей гораздо больше сил управлять своей эмоциональной жизнью, чем мы порой думаем.

Третья линия представляет собой серию психологических консультаций. Ситуации типичные и методы реальные, но в роли клиентов выступают главные герои известных кинофильмов и сериалов, которые по воле воображения автора попадают к ней на консультации и достигают успехов в своей личной борьбе с психологическими проблемами, связанными среди прочего с эмоциональным неглектом (пренебрежением эмоциями).

Книга знакомит с техниками, помогающими достичь душевного равновесия и психологической гибкости, учит понимать свои потребности, распознавая, что именно нужно сейчас, и помогает прийти к согласию с собой и безопасности в отношениях с другими.

УДК 159.922
ББК 88.921

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 lib@alpinabook.ru.

© Джексон С., 2023

© Издание и оформление. ООО «Альпина ПРО», 2023

ISBN 978-5-206-00153-2

Содержание

Об авторе	11
Вступление	12
Часть I. <i>Город без света: что такое эмоциональный неглект</i>	15
Глава 1. Закон сохранения энергии	16
Глава 2. Сессия. Было и было...	
Если бы на консультацию пришла Ася из сериала «Измены»	22
Глава 3. Невидимые раны	31
Глава 4. Сессия. Когда любить людей слишком больно	
Если бы на консультацию пришел Ленни Белардо	
из сериала «Молодой папа»	39
Глава 5. Автокафе и открытость эмоциям	48
Глава 6. Сессия. Эмоциональный буй	
Если бы на консультацию пришла Марло из фильма «Талли»	56
Глава 7. Коррозия доменов	66
Глава 8. Сессия. Когда забыл выйти из угла	
Если бы на консультацию пришел Теодор Тумбли	
из фильма «Она»	73
Глава 9. Что под крышкой?	84
Глава 10. Сессия. Когда обида вместо любви	
Если бы на консультацию пришла Мэрион	
из фильма «Леди Бёрд»	90
Резюме части I	102
Часть II. <i>Наследие: как возникает эмоциональный неглект</i>	105
Глава 1. Недостающий ингредиент	106
Глава 2. Сессия. Либо/либо	
Если бы на консультацию пришла Ася из сериала «Измены»	110
Глава 3. Лан-яп	122

Содержание

Глава 4. Сессия. Что я сделал не так?	
Если бы на консультацию пришел Ленни Белардо из сериала «Молодой папа»	130
Глава 5. Нота ля	139
Глава 6. Сессия. Расстроенное пианино	
Если бы на консультацию пришла Марло из фильма «Талли»	142
Глава 7. «Голубая собака» и стили привязанности	160
Глава 8. Сессия. Весна в отношениях с собой	
Если бы на консультацию пришел Теодор Туомбли из фильма «Она»	165
Глава 9. Самонеглект и самый длинный в мире мост	177
Глава 10. Сессия. «Гамбо ЙяЙя»	
Если бы на консультацию пришла Мэрион из фильма «Леди Бёрд»	181
Резюме части II	194
Часть III. <i>Эмоциональное выгорание и немного вуду:</i>	
<i>результат эмоционального неглекта</i>	197
Глава 1. Заколдованные болота	198
Глава 2. Сессия. Ругару	
Если бы на консультацию пришла Ася из сериала «Измены»	207
Глава 3. Психологическое вуду	228
Глава 4. Сессия. Возвращаясь в прошлое	
Если бы на консультацию пришел Ленни Белардо из сериала «Молодой папа»	236
Глава 5. Ящик с горячей картошкой	252
Глава 6. Сессия. Болотная ведьма	
Если бы на консультацию пришел Теодор Туомбли из фильма «Она»	256
Глава 7. Знакомьтесь: Боб	268
Глава 8. Сессия. Боб, так со мной нельзя	
Если бы на консультацию пришла Марло из фильма «Талли»	272
Глава 9. Треугольник Гранча	291
Глава 10. Сессия. Самонеглект и Спасатель	
Если бы на консультацию пришла Мэрион из фильма «Леди Бёрд»	296
Резюме части III	310

Часть IV. <i>Давайте потанцуем: отношения с собой и другими</i>	313
Глава 1. Отношения и дикобразы	314
Глава 2. Сессия. Нечерный «Черный квадрат» Если бы на консультацию пришла Нина из фильма «Черный лебедь»	320
Глава 3. Танец в «гостиной»	331
Глава 4. Сессия. Разрывы и мосты Если бы на консультацию пришла Моника из сериала «Друзья»	337
Глава 5. Логические дыры	349
Глава 6. Сессия. Экзистенциальная глушь Если бы на консультацию пришел Виктор из фильма «Географ глобус пропил»	353
Глава 7. Мистер Гринч	364
Глава 8. Сессия. Компас стыда Если бы на консультацию пришел Пэт из фильма «Мой парень — псих»	369
Глава 9. Ритм, совместность и «Хиби Джиби»	382
Глава 10. Сессия. Aloha Если бы на консультацию пришла Клементина из фильма «Вечное сияние чистого разума»	387
Резюме части IV	402
Часть V. <i>Штормовое предупреждение: эмоциональный неглект и психологическая гибкость</i>	405
Глава 1. «Барри» и реакции на травму	406
Глава 2. Сессия. Нина, Опоссум и Олененок Если бы на консультацию пришла Нина из фильма «Черный лебедь»	414
Глава 3. История в моей голове	428
Глава 4. Сессия. Моника и Антилопа Если бы на консультацию пришла Моника из сериала «Друзья»	431
Глава 5. «Катрина» и верные друзья	445
Глава 6. Сессия. Пэт и Лев Если бы на консультацию пришел Пэт из фильма «Мой парень псих»	451

Содержание

Глава 7. Ураганные вечеринки и дискомфорт	464
Глава 8. Сессия. Виктор и Корги	
Если бы на консультацию пришел Виктор	
из фильма «Географ глобус пропил»	469
Глава 9. Восемь	481
Глава 10. Сессия. Клементина, Енот и Лев	
Если бы на консультацию пришла Клементина	
из фильма «Вечное сияние чистого разума»	488
Резюме части V	504
Часть VI. <i>Моя Америка: смысл через нарратив</i>	507
Глава 1. Моя Америка	508
Глава 2. Сессия. Исцеляющая фантазия	
Если бы на консультацию пришла Нина	
из фильма «Черный лебедь»	511
Глава 3. Негостеприимная Америка	522
Глава 4. Сессия. Мудрость Самости	
Если бы на консультацию пришла Моника	
из сериала «Друзья»	524
Глава 5. Когда в ушах пробки и палочки «Твикс»	536
Глава 6. Сессия. Путь к стадии «Личность»	
Если бы на консультацию пришел Виктор	
из фильма «Географ глобус пропил»	541
Глава 7. 30 секунд	553
Глава 8. Сессия. Истории, которые делают нас выше	
Если бы на консультацию пришел Пэт	
из фильма «Мой парень — псих»	556
Глава 9. Ценность слушателей	567
Глава 10. Сессия. Храбрость не в том, чтобы не бояться	
Если бы на консультацию пришла Клементина	
из фильма «Вечное сияние чистого разума»	571
Резюме части VI	582
Эпилог	584
Благодарности	589
Список литературы	590
Кинофильмы и телесериалы	596