

«Эта книга могла бы быть научной работой Кэрри Брэдшоу».

THE OBSERVER

# Отпусти его



# Обрети себя

10 шагов от разбитого сердца  
к счастливым отношениям

*Эми Чан*

  
БОМБОРА

Эми Чан

# Отпусти его, обрети себя. 10 шагов от разбитого сердца к счастливым отношениям

Серия «Навстречу любви.  
Секреты успешных свиданий  
и счастливых отношений»

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68950272](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68950272)*

*Отпусти его, обрети себя. 10 шагов от разбитого сердца: Эксмо; М;  
2023*

*ISBN 978-5-04-184534-6*

## Аннотация

Когда мы влюблены, мы думаем, что это чувство будет длиться вечно. Поэтому разрыв отношений вызывает страх одиночества и крах надежд на счастливое будущее. Мы душим себя вопросами: «Почему так вышло? Я недостаточно хороша? Неужели со мной что-то не так?» Эти чувства хорошо знакомы автору книги.

Когда отношениям с парнем, с которым Эми Чан планировала совместное будущее, пришел конец, она долгое время не могла прийти в себя. Но вместо того, чтобы продолжать горевать,

девушка использовала внутреннюю боль как инструмент для роста. Опираясь на последние психологические исследования и научные статьи, Эми смогла восстановиться, создать крепкие отношения с новым партнером и основать первый в мире лагерь по расставаниям, помогая тысячам женщинам исцелиться и вновь поверить в любовь.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Вступление	7
Любовное письмо	17
1	20
День в учебном лагере по расставаниям	23
Этапы расставания	34
Разбитое сердце в мозге	38
Эмоциональное взросление	41
Единственный выход – чувствовать себя	42
Не кормите своего эмоционального монстра	46
Конец ознакомительного фрагмента.	52

**Эми Чан**  
**Отпусти его, обрети**  
**себя. 10 шагов от**  
**разбитого сердца к**  
**счастливым отношениям**

© Пудов А.В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

**\* \* \***

*Моей семье:*

*Ми Пин, Кей Мау, Элис, Аните и Полу*



# Вступление

*Как только гусеница подумала, что жизнь  
кончена, так сразу превратилась в бабочку.*

*Пословица*

После девяти месяцев знакомства Адам впервые признался мне в любви.

После восемнадцати месяцев мы с ним договорились, что я перееду в его квартиру, если внезапно потеряю работу.

После двадцати четырех месяцев знакомства Адам изменил мне.

Мы только вернулись из романтического путешествия по Европе, и Адам собрался встретиться с друзьями. Однако, когда наступила полночь, а моего молодого человека все не было, я начала беспокоиться. Переживания усиливались с каждым часом, поэтому, когда в четыре утра Адам наконец вернулся домой, я была вне себя от ярости. Размазывая слезы по щекам, я расспрашивала Адама о том, где он все это время находился.

– Ведешь себя как сумасшедшая, – проворчал он. Адам объяснил, что проводил время с друзьями и потенциальными инвесторами. Они выпивали и говорили о бизнесе.

Я не хотела выглядеть какой-то сумасшедшей, поэтому вся в слезах отправилась спать. Впрочем, уже на следующий

день я не смогла удержаться и попросила прояснить события предыдущего вечера.

– Можем ли мы обсудить произошедшее, чтобы я смогла оставить этот эпизод в прошлом и не чувствовать необходимости поднимать эту тему в будущем? – спросила я Адама.

Когда Адам вновь начал пересказывать события, я заметила, что некоторые детали все-таки изменились. Новый вариант уже не совпадал с тем, какой я слышала ночью. Я начала давить, а мой молодой человек – защищаться. После ссоры он ушел в нашу спальню и лег спать. Я почувствовала, что он что-то скрывает, поэтому впервые в жизни поступила как «сумасшедшая девчонка». Я залезла в его телефон.

Не потребовалось много времени, чтобы понять – Адам не общался с инвесторами до четырех утра.

Он был с другой женщиной.

Эта новость шокировала меня. Я упала на пол, свернулась калачиком и заплакала. Не в силах пошевелиться, я провела в таком положении несколько часов. Все чувства словно умерли во мне.

В голове крутился бесконечный поток вопросов:

*Неужели он считает, что она красивее меня? Неужели он думает, что она сексуальнее меня? Была ли она лучше меня? Почему это произошло? Что я сделала не так?*

В тот момент я не поняла, что его предательство вскрыло глубокую эмоциональную детскую рану, о существовании которой я даже не подозревала. Вскоре ответ на вопросы, за-

данные самой себе, вырвался наружу и вызвал боль, которую я когда-то испытывала маленькой девочкой:

*Я недостаточно хороша.*

Мои отношения казались идеальными, я встречалась с мужчиной, за которого хотела выйти замуж, мы обсуждали, как будем воспитывать наших будущих детей. Адам был предпринимателем, а я работала в небольшой компании. Мы планировали, что я стану домохозяйкой, после того как у нас появятся дети. Из-за этого перестала стремиться к повышению на работе. Мне нужен был гибкий график, чтобы сопровождать Адама, когда он ездил по делам. Увольнение не заставило долго ждать, но зато я улучшила навыки ведения домашнего хозяйства: научилась готовить роскошные блюда, которые упаковывала моему мужчине на обед. Я была идеальной девушкой генерального директора и готовилась стать его женой.

Я прошла путь от самоуверенной карьеристки с идеальным жизненным планом, дизайнерским лофтом и бойфрендом до безработной, бездомной и одинокой девушки. Все, на чем я строила личность – статус, карьера, шестизначная зарплата, отношения, – исчезло.

Я оплакивала не просто конец моих отношений, а смерть личности и прекрасного будущего, которое никогда не наступит.

Слишком пристыженная, чтобы переехать к маме, я месяцами торчала у друзей, а Адам пытался вернуть меня цве-

тами и сценами раскаяния и заботы. Очевидно, он хотел помириться, но измена была одной из жестких линий, которые я провела в наших отношениях. Когда мой бывший молодой человек понял, что у нас нет никаких шансов снова быть вместе, с ним что-то произошло. Любимый человек и одновременно мой лучший друг из извиняющегося и заботливого превратился в отчужденного. Пусть я и не хотела снова иметь отношения с Адамом, он являлся человеком, к которому я привыкла обращаться за утешением. Вот это и есть самое безумное – хотеть утешения от человека, причинившего тебе боль. С Адама было достаточно: он перестал отвечать на звонки и вычеркнул меня из своей жизни.

Умом я понимала, что между нами все кончено, но все равно тосковала по бывшему. Я и ненавидела, и хотела его. Просто «взрыв мозга». Однажды вечером я узнала, что Адам отменил покупку билетов на концерт, на который мы собирались пойти вместе. Концерт стал еще одной вещью, «отнятой» им у меня. Это событие подтолкнуло меня к краю пропасти.

Печаль и чувство поражения были моими постоянными спутниками, и я начала беспокоиться, что никогда не почувствую себя иначе. Вскоре это состояние переросло в паническую атаку. Я пыталась успокоиться, приняв ванну, и, когда дыхание стало приходить в норму, тоска превратилась в апатию. Теперь в моем мозгу крутились мысли гораздо мрачнее. Может, единственный способ покончить с болью – за-

вершить мою жизнь? Я сразу же начала обдумывать план, как это сделаю.

*Возможно ли совершить самоубийство так, чтобы не травмировать психику человека, нашедшего мое тело? Ну, если меня найдет уборщица, то это будет нечестно. Она ведь посторонний человек. И я не могу позволить подруге, которая предложила мне пожить в ее доме, найти меня мертвой. Она ведь была так любезна и позволила мне остаться.*

Независимо от того, какой сценарий я придумывала, я не могла понять, как его осуществить, чтобы не причинить вреда невинному человеку. Кто бы мог подумать, что меня спасут хорошие манеры?

Я достигла самого дна.

На следующее утро после пробуждения я задала себе такие вопросы:

*Как я к этому пришла?*

*Почему это случилось со мной?*

*Что мне теперь делать?*

Я находилась на этапе принятия решения. Можно было падать все ниже и ниже или начать бороться, чтобы вновь подняться.

Мое горе трансформировалось в гнев. Позже я узнала, что на стадии скорби переход от печали к гневу был положительным знаком – движением энергии. Я решила: с меня хватит страданий. Я составила план действий для постепенного

восстановления, и на какое-то время он сработал, но потом любое воспоминание об Адаме заставляло меня вспоминать прошлое, и я снова лежала на полу в слезах.

Со временем я, возможно, реже плакала, однако горькое, обиженное поведение постепенно стало моей нормой. Я словно ходила с невидимой табличкой, на которой было написано: «Это сердце закрыто». Друзья, посещавшие меня, оказались участниками «Шоу жалости к себе», в котором я играла главную роль.

Я решила перейти на следующий жизненный этап и отчаянно искала безопасное место, где могла бы получить исцеление, в котором так нуждалась. Я перепробовала все: терапию, иглоукалывание, рэйки (исцеление прикосновениями ладонями), медитацию, очищение чакр, экстрасенсорные чтения... подставьте нужный вариант. В промежутках между сеансами с суперцелителями, советовавшими мне повторять позитивные мантры, и с терапевтами, напоминающими, насколько испорченным было мое детство, я так и не могла понять, срабатывает ли из этого хоть что-нибудь. Я поехала в Мексику на занятия по йоге, и, хотя мне было весело повторять «омм...», когда вернулась домой, я столкнулась со всеми теми же чувствами, которые брали надо мною верх перед отъездом. Мне не становилось лучше. Я просто тянула время.

Однажды, когда я в сотый раз пересказывала свою историю подруге, которую не видела с момента расставания, что-

то изменилось. Я потратила много сил, презирая Адама и пытаясь привлечь других на свою сторону. Я наблюдала, как сама себя обвиняю, ненавижу всех и вся, и вдруг меня осенило: возможно, я и не в состоянии изменить события своей истории, но я *могу* изменить историю, которую связываю с этими событиями.

Я выбирала историю, которая мне не подходила. Гнев и боль заставили меня сосредоточиться на том, насколько несправедливо со мной обошлись. Мне нужно было переосмыслить отношения. Я должна была воспринимать время, проведенное с Адамом, как мостик к чему-то лучшему, а не как пункт назначения, которого я теперь никогда не достигну. Впрочем, единственный способ «пересечь мостик» – энергию, потраченную мною впустую на ненависть к бывшему, направить на что-то вдохновляющее именно меня.

Я хотела узнать все о науке, психологии и духовности расставаний и отношений. Я хотела помогать другим. Если бы я смогла сделать убитого горем человека чуть менее одиноким и чуть более обнадеженным, тогда, возможно, моя боль того стоила. Работа дала мне новую цель в жизни.

Я решила, что буду помогать другим женщинам, учитывая знания, приобретенные на моем пути к принятию и исцелению, и захотела создать для них то, чего не имела сама: учебный лагерь по расставаниям, чтобы женщины не страдали с разбитым сердцем в одиночку.

В 2017 году «Учебный лагерь по расставаниям. Обновле-

ние» стал реальностью.

На каждом курсе есть команда так называемых «хакеров сердца» – более дюжины экспертов, начиная с психологов и заканчивая гипнотизерами и энергетическими целителями, которые помогают женщинам исцеляться от боли, перенастраивать шаблоны и изменять ограничивающие убеждения. Бесчисленное количество женщин смогли изменить жизнь после «Обновления». Когда-то они замкнулись, чувствовали себя «сумасшедшими», плакали:

«Как будто у меня выбили почву из-под ног».

«Я боялась, что никогда больше никого не найду».

«Я отдала ему лучшие годы жизни».

**ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ ИСТОРИЮ СОБЫТИЙ ВАШЕГО ПРОШЛОГО, НО ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ ОПИСАНИЕ, КОТОРОЕ БУДЕТЕ АССОЦИИРОВАТЬ С ПРОИЗОШЕДШИМ.**

В течение года этот многодневный ретрит был освещен на первой странице *New York Times*, с фрагментами на *Morning Nightline*, *Good America* и *The Doctors*, а также в рамках статей в международных изданиях – *Fortune*, *Glamour*, *Marie Claire* и многих других.

«Учебный лагерь по расставаниям – это событие», – написали в журнале *Vogue* и отметили роскошь «расслабляющего уик-энда вдаль от дома». *CNN* сосредоточилось на цифровом детоксикационном аспекте ретрита – месте, где «нет телефонов», а *New York Times* назвала его «убежищем для тех,

кто просто не может справиться со своими проблемами», и выделила круг экспертов – от научных до метафизических. Учебный лагерь привлек международное внимание целостным подходом к излечению разбитых сердец, проработанностью каждой детали – от групповой терапии до полезной пищи и роскошной окружающей среды. Я была в восторге. Другие женщины нуждались в том, что искала и я.

Десять лет ушло на исследования, писательскую работу, пробы и ошибки в путешествии по созданию лучшей версии себя, чтобы разработать окончательную учебную программу. Именно она должна была помочь женщинам преодолеть состояние разбитого сердца. Программа основана на всем, что я хотела бы иметь сама. Я намеревалась дать клиентам великолепие красивой обстановки ретрита и вкусной еды, а также вооружить их механизмами, чтобы они завершили программу другими, более сильными людьми. После уик-энда в учебном лагере я намеревалась наградить их новой историей их прошлого, настоящего и будущего; новым планом; новым видом вдохновения. Я работала с психологами, неврологами, бихевиористами, тренерами, секс-тренерами и духовными целителями в целях разработки каждой минуты программы. Это сработало и работает.

Теперь я делюсь с вами всем, что узнала от клиентов, от экспертов, из исследований и из моего собственного путешествия с вами, дорогой читатель. Это ни в коем случае не типичная книга о взаимоотношениях. Это не руководство для

свиданий. Это живой проводник. Это живое пособие. Это книга о том, как жить лучше, узнать больше и любить себя для процветания ваших следующих отношений.

# Любовное письмо

Вот мы, два незнакомца, связанные общим опытом. Боль в сердце. Чувство разочарования в любви. Изломанность страданиями. С чего вы начинаете, когда кажется, что боль пронзила каждую клеточку тела? Как вы вообще начнете надеяться, что расставание «произошло по какой-то причине», когда даже не видите смысла встать с постели?

Да, это может быть очень больно.

Я понимаю. Меня тоже когда-то переполняла боль. Она преследовала меня повсюду, как призрак, от которого я не могла убежать даже во сне, где мои кошмары были окрашены болью. Раньше я ненавидела эту боль. Я часто плакала от несправедливости всего произошедшего. Я спрашивала себя о карме, о человечестве, о том, буду ли я когда-нибудь снова счастлива.

Я хочу открыть вам секрет. Боль не проходит.

Вместо этого она трансформируется. Алхимически превращается во что-то прекрасное. Боль становится частью вашей души, вашего сострадания, вашего сочувствия. Именно она позволяет увидеть другую женщину, также страдающую от разбитого сердца, и одним только взглядом помочь ей почувствовать себя чуть менее одинокой. Общая человечность, сострадание и понимание нашего общего несовершенства, поиск пути, связь – все это и есть любовь.

Я здесь не для того, чтобы забрать боль или исцелить вас. Я не собираюсь предлагать волшебную пилюлю, которая ускорит преодоление боли. Вместо этого я хочу предоставить вам проверенные и надежные методы, с помощью которых можно *преодолеть* боль и проложить новый путь вперед. Я собираюсь дать вам разрешение – скорбеть, горевать, полноценно чувствовать – и заверяю, что вам не нужно придерживаться временной шкалы для преодоления боли. Я хочу подчеркнуть, что сам процесс падения, возвращения и обучения *служит* вашей силой.

Сила – способность открыть сердце, даже когда оно болит. Особенно когда оно болит. Эта практика и заключается в противостоянии боли с состраданием и любопытством, даже когда кажется, что ее гораздо легче избежать, отвлечь или подавить. Сила – возможность позволить чувствам, хорошим, плохим и уродливым, расширить эмоциональный диапазон. Вы находитесь в естественном жизненном цикле, и окончание одного этапа знаменует начало нового.

Вы не сломлены, а просто побиты; вы не разрушены, а, напротив, меняете форму. Такая встряска – всего лишь поворотный пункт для вас и шанс изменить направление жизни. Укрепляйте доверие. Отдайтесь ему. Вы – автор своей истории, и каждый выбор, который вы делаете, – слова на странице, создающие следующую главу.

Какую историю вы хотите рассказать? Ваша боль – катализатор перемен. Отправимся же вместе в путешествие, что-

бы проанализировать прошлое и построить будущее, которое может нас вдохновить.

Готовы ли вы обновиться?

# 1

## Дело всегда не только в бывшем

*Вы можете сделать все, что захотите. Вы можете действовать, чтобы изменить и взять под контроль жизнь, управлять ее ходом. Этот процесс является наградой сам по себе.*

*Амелия Эрхарт*

Дело не только в бывшем.

Всегда присутствует переработанная боль.

Мы часто воссоздаем эмоциональный опыт того, как были «ранены» в детстве. Если мы не проработаем изначальный источник наших ран, то будем продолжать повторять один и тот же опыт, только с разными людьми.

Большинство людей, с которыми мы встречаемся, не будут нашей целью. От них потребуются служить нам мостиками. Каждая связь – это возможность выучить урок, а не повторять один и тот же шаблон или пересекать один и тот же мостик снова и снова. Каждый раз, когда мы пересекаем мостик, у нас есть шанс стать сильнее и мудрее.

Даже самые болезненные отношения раскрывают важную информацию о привычках, заложенных глубоко в нашем подсознании. Если мы не остановимся, чтобы оценить жизненные уроки, не воспользуемся мудростью, которую нам

должно было дать это специфическое путешествие, мы «застрянем».

Когда мы обнажаем глубинные раны, убеждения и шаблоны, которые управляют нашим проявлением себя в интимных отношениях, и учимся заменять старые привычки на более здоровые, мы меняем свое направление. Шаг за шагом мы в конце концов оказываемся в новом месте назначения.

Но я должна сказать вам, что это место назначения не является счастливыми отношениями. Они приходят изнутри.

После пересечения достаточного количества мостиков мы понимаем, что пункт назначения на самом деле никогда не касается другого человека. Все дело в любви к себе. Это основа, необходимая для того, чтобы стало возможным здоровое партнерство с другим человеком. Но прежде чем мы туда доберемся, нам нужно увидеть мостик таким, какой он есть.

И с каждым новым бывшим это происходит заново.

Один из лучших советов, как любить себя, – дарить себе любовь, которую мы часто мечтаем получить от других. Было время, когда я чувствовала себя паршиво из-за своего сорокалетнего тела, считала себя слишком толстой, не такой как надо. И все же я мечтала найти любимого человека, который преподнес бы мне дар быть любимой такой, какая я есть. Глупо, не правда ли, что я мечтала о ком-то другом, предлагающем мне принятие и любовь, которые я не давала сама себе?

*Белл Хукс*

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ, С КОТОРЫМИ МЫ ВСТРЕЧАЕМСЯ, НЕ БУДУТ НАШЕЙ ЦЕЛЬЮ. ОНИ ПРОСТО БУДУТ СЛУЖИТЬ НАМ МОСТИКАМИ. КАЖДАЯ СВЯЗЬ – ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ УРОК, А НЕ ПОВТОРЯТЬ ОДИН И ТОТ ЖЕ ШАБЛОН ИЛИ ПЕРЕСЕКАТЬ ОДИН И ТОТ ЖЕ МОСТИК СНОВА И СНОВА. КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА МЫ ПЕРЕХОДИМ МОСТИК, У НАС ЕСТЬ ШАНС СТАТЬ СИЛЬНЕЕ И МУДРЕЕ.

## День в учебном лагере по расставаниям

«Никаких кроличьих нор на празднике ненависти, – говорю я последней группе женщин, пришедших в учебный лагерь. – Мы здесь не для того, чтобы искать новые причины критиковать бывшего. Вопрос, который мы собираемся исследовать: почему вас привлек именно этот человек? Вы игнорировали опасные моменты? Отдавали свою силу и чувство собственного достоинства кому-то другому? Почему?»

Каждый раз, когда новая участница моего проекта воскликает, каким сюрпризом было расставание, неверность или разлука, мы «копаем» глубже и обнаруживаем, что произошедшее не было такой уж неожиданностью. Были определенные знаки. В человеке жило ощущение, что что-то не так. Происходило постепенное снижение самооценки, выход за границы дозволенного или игнорирование подозрительных моментов. Мы можем быть настолько поглощены отношениями, что даже не осознаем, как теряем в них себя, и только когда отношения рушатся, наконец-то понимаем, что что-то не так.

Я поговорила с сотнями женщин об их душевных страданиях и заметила, что они обычно разделяются на несколько категорий, но, конечно, не все помещаются в эту классификацию.

**Сверхуспевающая.** Она уничтожает проблемы в своей карьере. Такая женщина приняла менталитет «делай больше – получай больше», еще когда была молода. Это коренное убеждение происходит от мысли: «Я недостаточно хороша». Часто оно появляется еще в детстве, когда сверхуспевающая узнает, что получит любовь и одобрение, только если их заслужит. Механизм совладания с чувствами творит чудеса для успешной деятельности и продвижения по службе, но не приводит к здоровым романтическим отношениям. Эти женщины часто жестче всего относятся к самим себе, но вот наступает момент исцеления, и они разочаровываются. Сверхуспевающие женщины не могут просто совершить некий поступок и таким образом заставить боль уйти. Они таят в себе избыточный стыд, поскольку видят в страданиях слабость, от которой не могут избавиться.

**Сверхчеловек.** Имеет сходство со сверхуспевающей, но прежде всего это женщина, которая гордится тем, что делает абсолютно все. Она требует совершенства и от себя, и от других. Она постоянно себя «фиксирует» и изучает новейшие техники и методы, лишь бы иметь отношения, какие хочет. Женщина-сверхчеловек не понимает, что подходит к отношениям так же, как когда-то к получению хороших оценок в школе. Иногда эта женщина настолько погружена в мысли, что, можно сказать, «отключена» от своего тела. Ее сосре-

доточенность на действиях мешает ей просто быть. Женщине-сверхчеловеку трудно оставаться на месте. Ее суждения о других людях, которые не соответствуют стандартам совершенства этого человека, отражают излишнюю самокритику и отсутствие принятия себя. Коренное убеждение женщины-сверхчеловека: «Я непривлекательна». Она адаптируется, хочет быть полезной, а значит, и любимой.

**Угождающая.** Такая женщина выворачивается наизнанку, лишь бы сохранить отношения, но в итоге чувствует себя покинутой, недооцененной, изголодавшейся по большой любви и какому-то вкладу от ее партнера. Ее коренное убеждение: «Я недостойна любви». Она адаптировалась и стала тряпкой. Угождающая ставит потребности других людей выше собственных, потому что глубоко внутри не чувствует, что достойна удовлетворения своих потребностей. Она боится выразить их из-за страха быть отвергнутой или брошенной.

**Беспокойная.** Женщина такого типа, вступающая в отношения, чувствует себя наиболее комфортно, если может слиться с партнером и поставить отношения в самый центр своего мира. Жизнь, личность и приоритеты беспокойной женщины вращаются вокруг отношений. Ей обычно трудно очерчивать личные границы. Коренное убеждение: «Я не в безопасности/не в порядке». В этих ситуациях партнер становится фундаментом, на котором «стоит» беспокойная

женщина, а еще точнее – единственным человеком, который может привести ее в порядок, и, когда отношения в сумятице или заканчиваются, такая женщина чувствует, что у нее отнимают поддержку.

**Закрытое сердце.** Она была так сильно «ранена» расставанием, что никогда полностью не оправится от травмы. Даже если на когнитивном уровне она переживает из-за потери своего бывшего, подсознание такой женщины все равно ассоциирует любовь с болью. Она считает, что не может доверять другим, и поэтому ей небезопасно открывать свое сердце. Женщина – закрытое сердце либо полностью прекращает встречи, либо встречается с людьми, в которых, как она знает, никогда не влюбится или с которыми ей не придется быть уязвимой. Такая женщина может даже встречаться с людьми, живущими в другом городе/стране, или стремиться к фантастическим отношениям, поскольку подсознательно знает – они никогда не будут настоящими. Ее сердце закрыто, и людям нужно неустанно проявлять себя, чтобы заставить эту женщину открыться.

**Пресыщенная.** Она столько раз была разочарована, что по умолчанию склонна к скептицизму и цинизму. Пресыщенная женщина уверена – хороших мужчин не существует, она слишком критична, чтобы встречаться, а свидания в ее городе – отстой (или любое другое оправдание, кото-

рое она может рационализировать, чтобы объяснить, почему все еще одинока). Внешнее впечатление сочетается с мягким сердцем, некогда раненным, отвергнутым и преданным. Пресыщенная излучает агрессивную энергию: «Не подходи ко мне», чтобы показать, насколько она уверена и неприкасаема, но внутри такая женщина чувствует себя неуверенной и боязливой.

**«Наркоманка».** Она неспособна сама себя успокоить и поэтому использует одобрение мужчин. Эта женщина верит, что любовь хаотична. Она чувствует себя живой в порыве страсти и будет конструировать драму для поддержания любого порыва. Женщина-«наркоманка» избегает истинной близости, упивается фантазиями и гоняется за максимумами, крайностями.

Независимо от того, к какой категории относятся эти женщины и насколько могущественными они могут казаться снаружи, каждая из них борется в своих романтических отношениях с ощущением беспомощности.

Сидя в кругу, участницы одна за другой раскрывают причины, по которым они пришли сюда (все имена и данные изменены):

«Я знаю, что заслуживаю лучшего, – говорит Лейла, красивая, недавно разведенная женщина, сильный и профессиональный работник, покоривший корпоративный мир, но, по-

хоже, неспособная избавиться от токсичных моделей отношений. – Мы постоянно расстаемся. И снова встречаемся. Я знаю, что заслуживаю лучшего. Просто моя самооценка очень занижена. Я не могу его отпустить».

Женщине было двадцать девять, когда она познакомилась с Майком, харизматичным венчурным капиталистом, жившим в Нью-Йорке. Начало их отношений впечатляло. Майк ухаживал за девушкой, используя грандиозные романтические жесты, преображая совместные выходные. Время шло, и Лейла планировала жизнь вокруг личности Майка. Постепенно ее личное одобрение стало полностью основываться на внимании Майка, но этого никогда не было достаточно. Женщина хотела всего больше: больше времени, больше обязательств, больше связей. Он начал отдаляться. Лейла перестраивала распорядок, чтобы соответствовать его правилам, и отдавала все больше и больше. Она ставила свои потребности на второе место и надеялась – ее преданность заставит Майка полюбить ее. Вместо этого Лейлу бросили.

«Я больше не чувствую себя влюбленным», – гласило сообщение Майка.

Вскоре через соцсети Лейла поняла, что он начал встречаться с другой девушкой.

Женщины изливают душу, рассказывают одну историю за другой и часто извиняются за слезы. Даже в самый разгар боли многие из них чувствуют себя виноватыми, будто их эмоции были бременем для группы.

Дженни снова и снова вовлекалась в отношения с наркоманом. Умом она понимала всю ненормальность их романа, но не могла не возвращаться к нему всякий раз, когда он снова появлялся на горизонте. Так продолжалось восемь лет.

Синди терпела физическое насилие от первого мужа. Ее следующий мужчина постоянно оскорблял девушку и следил за ней. Он беспочвенно обвинял ее в изменах. Синди надеялась, что ее бойфренд изменится, но этого так и не произошло. Только когда любимый человек пригрозил убить Синди, она поняла, что он на самом деле так же опасен, как и ее бывший муж, а то и больше.

Тереза так сильно хотела иметь мужа и семью, что была готова согласиться на любого внешне милого и стабильного мужчину. Она волновалась во время встреч с людьми, которые ей нравились, и тогда Тереза остановила выбор на парне, с которым у нее была нулевая химия. Девушка надеялась, что влечение будет расти. Этого не произошло.

Каролина ходила на фальшивые свидания. Она дружила с парнем, который ей нравился, без шанса для него стать парнем Каролины. Она продолжала давать и давать шансы в надежде на обязательство. Оно так и не пришло.

Все эти отношения были ненормальными, однако каждая из женщин была опустошена расставанием. Почему?

Независимо от ситуации, возраста или происхождения, все эти женщины имели одну общую черту. В мыслях они придерживались линейной модели отношений, которая

развивалась следующим образом: встречаться, переезжать, вступать в брак, заводить детей, оставаться вместе навсегда. Этот план означал «успех» – во всяком случае, в глазах основной части общества. Именно они сделают все возможное, чтобы сохранить план нетронутым, даже если его соблюдение сопровождается терпеливым отношением к оскорблениям и принесением в жертву собственных потребностей.

После более подробных бесед с каждой из участниц стало очевидно – самым большим источником боли от расставаний были не их бывшие или даже не отношения, а именно разрушение их священного плана отношений.

Я не была исключением. Я изучала любого понравившегося мне парня на предмет, может ли он быть потенциальным парнем/мужем/отцом. Я никогда не присутствовала полностью в стадии завоевания, потому что меня всегда волновал следующий шаг в продвижении моего плана. Я «влюблялась» прежде, чем действительно узнавала человека (позже я поняла, что это классическое увлечение, а не любовь). Я вписывала этого человека в план, который находился в моей голове, конечно, никогда не впутывая парня. Значительную часть времени мне нравился даже не сам парень, а просто идея. Фантазия действительно может испортить вам жизнь.

Всякий раз, когда мое «долго и счастливо» разваливалось, я чувствовала себя опустошенной. Неужели мое «я» «сломалось» лишь потому, что я потеряла Прекрасного Принца? Нет, просто моя личность вращалась вокруг отношений

и плана, за который я так яростно держалась.

Когда мы привязаны к одному плану, у нас нет должной гибкости. Мы можем легко «сломаться». Один из первых шагов к исцелению от расставания – осознание, что план вашей жизни способен и будет меняться и вы должны к этому адаптироваться.

Чтобы прийти к этому пониманию, участницы лагеря составляют планы – с 8.30 утра и до 11 вечера. Столь напряженный график предназначен для выталкивания участниц за пределы зоны комфорта и создания специфической эмоциональной встряски, необходимой для внедрения новых идей. В конце концов, мы имеем дело с десятилетиями работы разрушительных моделей. Многие женщины приходят обновить себя. Наш проект – их последний шанс.

Поскольку истинное исцеление требует целостного подхода, охватывающего разум, тело и дух, психолог, работающий в лагере, глубоко погружается в эмоциональную регуляцию, изменение убеждений, само сострадание и методы когнитивно-поведенческой терапии. Эксперт по беспокойству учит проверенным практикам, призванным успокоить нервную систему, а коуч по свиданиям объясняет любовную зависимость и то, как разорвать этот цикл. Гипнотизер и мастер нейролингвистического программирования ведет женщин в медитативное путешествие, чтобы они получили доступ к своему внутреннему ребенку. На соматическом уровне посредник при разводе использует техники, заимствован-

ные из священного и светского африканского движения. Они должны помочь женщинам обрабатывать гнев и тревогу через тело и вне его. Холистический врач проводит их через серию дыхательных упражнений для избавления от накопленных травм и энергетических блокировок в теле. Секс-педагог учит двигательным упражнениям, чтобы активизировать их чувственную энергию и восстановить связь с телом. Кульминация наступает в воскресенье, когда профессиональная Госпожа преподает психологию динамики власти. Также предлагаются частные сеансы с энергетическими целителями, лайф-коучами и интуитивными медиумами. Работа в лагере тщательно разработана так, чтобы направлять участников через процессы принятия, отпускания, прощения и благодарности – важные элементы закрытия. Возможно, вы не сможете физически добраться до нашего лагеря, но все равно считайте эту книгу библией науки расставания. Я взяла все проверенные методы, лучшие практики и инструменты, чтобы помочь вам испытать мой метод в комфортных условиях собственного дома.

И примечание для всех читателей: хотя эта книга и написана так, будто говорит только с женской аудиторией, эта информация относится ко всем, кто когда-либо страдал от сердечной боли и хочет перестроить бесполезные шаблоны, независимо от гендерной идентичности или сексуальной ориентации.

Когда закрывается одна дверь, открывается другая;

но мы часто так долго и с таким сожалением смотрим на закрытую дверь, что не видим тех, которые открываются перед нами.

*Александр Грейам Белл*

Прежде чем мы начнем двигаться вперед, нам нужно как следует оплакать прошлое. Чтобы достичь этого, полезно понять, на какой стадии горя вы находитесь.

# Этапы расставания

Плач по утрате отношений может ощущаться так же, как плач по кому-то, кто ушел из жизни.

Горе имеет шесть стадий, независимо от его источника. Помните, временная шкала для преодоления горя не всегда линейна. Будут дни, когда вы почувствуете, что преодолели боль и готовы принять новую жизнь, а на следующий день обнаружите себя запущенной и неподвижной. Такие перепады могут показаться неудачей, но это естественная часть процесса. Вот шесть стадий горя, или, точнее, расставания.

**Шок:** шок возникает как на физиологическом, так и на психологическом уровне. Чисто физически всплеск адреналина пронесется сквозь тело. Это может привести к тому, что вы почувствуете нервозность, панику и головокружение. Вы можете быть подавленной и переполненной сильными эмоциями. Это и есть естественная защита вашего тела от боли. Ваше тело еще не приспособилось к новой реальности без вашего партнера. Вы начинаете обрабатывать произошедшее и достигаете следующей стадии – отрицания.

**Отрицание:** по сути, это отрицание реальности. Чем скорее вы примете реальность, что все кончено, тем скорее начнете процесс исцеления.

**Депрессия:** первый шаг к исцелению – депрессия. Вы чувствуете печаль, апатию и оцепенение. Все напоминает о вашем бывшем и о ваших общих воспоминаниях. На этом этапе естественная потребность может заключаться в изоляции, но важно, чтобы в это время вы приняли поддержку близких.

**Гнев:** жизнь кажется нечестной и несправедливой. Вы задаетесь вопросом, почему все происходит с вами, и можете возмущаться, что ваш бывший, похоже, не испытывает такой сильной боли. Гнев как раз и указывает на энергию, способную мотивировать вас на активные изменения.

**Торг:** ваш мозг не хочет признавать, что все кончено, и начинает разрабатывать стратегию, как вернуть бывшего или как исправить отношения. На этом этапе вы можете размышлять о том, что следовало бы сделать по-другому или «лучше». Вы даже способны придумать предлог, чтобы увидеться со своим бывшим. В это же время не исключен рецидив, и вы опять сойдетесь со своим бывшим только для того, чтобы снова расстаться. Возможно, потребуются несколько циклов включения-выключения, прежде чем вы достигнете переломного момента и примете как данность, что одно и то же поведение будет продолжать давать одни и те же результаты. На этом этапе важно не упускать из виду понимание: ваши отношения закончились по какой-то причине, и оба челове-

ка были соавторами их окончания.

**Принятие:** вы принимаете реальность ситуации и делаете выбор, который поможет вам двигаться дальше. Теперь вы можете свести к минимуму катастрофические утверждения вроде «Я никогда больше не буду любить» и «Я всегда буду одна». Вы вновь надеетесь на будущее и решаете, что готовы закрыть эту главу и начать следующую.

Важно понимать, что для достижения принятия вам нужно пройти через другие стадии. Вы можете чувствовать себя застрявшей на одной стадии дольше, чем на другой, и иногда это наш способ сохранить отношения. Если вы расстались, но все еще сердитесь на бывшего, или торгуетесь, чтобы снова быть вместе, или одержимы деталями, что пошло не так, – вы все еще находитесь в отношениях с этим человеком.

Нет единого, подходящего для всех промежутка времени, который потребует, чтобы пережить расставание, хотя многие склонны переоценивать продолжительность боли. Клинический психолог Рамани Дурвасула предполагает, что многим людям требуется около шести недель после расставания, чтобы начать приспосабливаться к жизни без бывшего. Другое исследование, опубликованное в *The Journal of Positive Psychology*, показало – люди чувствовали себя лучше через одиннадцать недель после расставания. Не корите себя за возможную уникальность временной шкалы. Верьте, что

есть конец страданиям, даже если на тот момент вы неспособны это представить.

Женщины, приходящие в лагерь по расставаниям, находятся на разных стадиях. Некоторые из них только что пережили муки утраты. Они расстались всего за несколько недель до этого. Некоторые все еще находятся в отношениях «снова вместе – снова врозь», из которых они, похоже, не могут выйти. Некоторые несколько лет в разводе и с трудом идут дальше, не говоря уже о свиданиях. Отдельные вообще не связаны с расставанием, но разочарованы в романтической жизни и хотят изменить модели поведения. Всем этим женщинам полезно быть «свидетелями» друг друга. Все они находятся на разных стадиях проекта, хотя по одной и той же причине: эти женщины хотят получить шанс создать здоровую любовь.

# Разбитое сердце в мозге

Понимать, что происходит в мозге во время расставания, – значит иметь ключ к его преодолению. Эмоциональные «американские горки» после расставания естественны. Тот же поток химических веществ, заставляющий вас пребывать в состоянии блаженного вожделения на начальных стадиях любви, доставляет вам страдания, когда чувства гаснут.

На первом этапе знакомства эти химические вещества предназначены для того, чтобы заставить вас и партнера размножаться. Возбуждение, навязчивые мысли о вашем новом возлюбленном, так называемые «бабочки в животе» – результаты мотивации, а именно брачного влечения, которое является частью системы вознаграждения в мозге. Мы подробно рассмотрим точные химические вещества, присутствующие во время фазы вожделения, в последующих главах, но сейчас важно отметить, что во время расставания ваш мозг испытывает те же самые химические реакции, но в обратном порядке.

Исследования показывают, что одиночки из недавно распавшихся пар проявляют активность в той же части мозга, что и наркоман, жаждущий дозы. Пораженная часть мозга, вентральная сегментарная область, связана с мотивацией, целенаправленным поведением и системой вознагражде-

ния, ответственной за высвобождение дофамина. Дофамин – химическое вещество, заставляющее вас хотеть большего от любого стимула, который дал вам награду в первую очередь, будь то кокаин, шоколад или любящее прикосновение партнера. Дофаминовая тяга дает *мотивацию* и побуждает действовать так, чтобы получить больше нужного, и в случае романтики эта потребность – ваш любимый человек. Мозг ожидает, что награда придет (подтверждение от партнера, ответная привязанность, физическое прикосновение), однако после расставания награда либо задерживается, либо вообще не приходит. Хотя на когнитивном уровне вы и знаете о конце отношений, нейроны в вашем мозге в ожидании награды не гнушаются «пылать», держать вас подсознательно в состоянии «любви» и с неким отношением к вашему бывшему, лишь бы получить свою дозу.

Во время отношений вы обладаете тысячей нейронных цепей в мозге, посвященных вашим партнерам. Психолог Филипп Шейвер утверждает, что во время разлуки «каждый [нейронный контур] должен быть поднят и реконструирован с учетом отсутствия человека». Я думаю об этом как о мозге, требующем серьезной реконструкции.

Ваш мозг привык получать дозу дофамина от взаимодействия с партнером. После потери этого человека мозг не сразу забудет дофаминовое ощущение. Ему нужно научиться жить без него. Здесь потребуется время, и, когда вы устанавливаете контакт, просматриваете старые тексты или за-

цикливайтесь на активности своего бывшего в социальных сетях, вы активируете старые нейронные цепи и связи. Подобное лишь продолжает вашу привязанность к бывшему. В процессе, называемом синаптической обрезкой, неиспользуемые нейронные связи устраняются, и мозг может сосредоточиться на создании новых. Аллилуйя пластичности мозга!

# Эмоциональное взросление

Расставание вызывает массу эмоций. Вы имеете дело не только с разлукой и горем, которые следуют за окончанием отношений, но и в целом с любыми неразрешенными, подавленными эмоциями, оставшимися из прошлого. Итак, вместо того чтобы вновь наслоить подавленные или неисследованные эмоции, мы столкнемся с ними еще один, последний раз!

Мы должны снять наш эмоциональный долг и начать другую жизнь. В ней мы сможем активно осмыслить наши чувства, чтобы не оказаться несостоятельными. Существует множество дисфункциональных способов справиться с эмоциями: избегать их, раздувать или превращать в нечто социально приемлемое.

# Единственный выход – чувствовать себя

Мы живем в обществе, где нас учат отвлечься от боли, оцепенеть и скрыть ее. В условной культуре «просто преодолей это» мы часто не отдаем себе отчета, что эмоции имеют жизненный цикл и их нужно попытаться ощутить и «обработать». Если же мы избегаем эмоций, они в конце концов сами подкрадываются к нам.

Достаточно одного разочарования, критики или отказа, и эмоциональная бомба замедленного действия взорвется. Внезапно вас захлестывает не только чувство потерянности, что вас бросил последний парень, но и из-за парня до этого, и из-за того, из средней школы, тоже. Это как эффект домино от усугубления травмы. Не зная истинного источника вашей сильной боли, легче всего указать пальцем на человека или ситуацию. Но она всегда исходит из чего-то более глубокого.

Исцеление начинается, когда мы можем смотреть в лицо своим эмоциям по мере их возникновения, и первый шаг – сделать паузу, когда мы испытываем это неприятное чувство. Мы обычно действуем быстро, чтобы избавиться от чувства дискомфорта, потому что так запрограммированы культурой. Мы называем чувства «хорошими» или «плохими» и осуждаем себя за них, вместо того чтобы признать, что мы люди, имеющие человеческий опыт. Есть еще один спо-

соб, к которому мы прибегаем, чтобы не иметь дела с нашими эмоциями, и это поведение, которое я наблюдала у большинства женщин, посещающих «Обновление». Это поведение означает быть опекуном всех, кроме нас самих.

Сорокаоднолетняя Трейси была матерью-одиночкой. Через два года после развода она встретила кого-то нового, безумно влюбилась и обручилась. Ее жених был богат и очарователен и ухаживал за ней с романтическим пылом. Вместе с ее самопожертвованием, титулом супермамы после знакомства со своим новым Прекрасным Принцем Трейси вошла в роль будущей супержены. Она подстраивалась к расписанию своего жениха и к тому, где он хотел жить (даже если это означало уехать из города, в котором она прожила десять лет), и заботилась о его потребностях занятого предпринимателя. Когда Трейси не служила своему мужчине, она посвящала каждую минуту созданию идеальной жизни для своей дочери. Даже в тяжелые времена, когда она почти была опустошена, женщина отдавала остаток своей энергии людям, которых любила.

«Это все, что я умею делать!» – воскликнула она во время группового занятия.

Трейси, как и многие другие женщины, с детства была приучена заботиться о других. Мы вырастаем социализированными и думаем, что безостановочная отдача – это то, что делает из нас отличную подругу, жену или мать. Даже когда мы задыхаемся, мы сначала надеваем кислородную маску на

других. Но пока мы пытаемся завоевать почетный знак ученика, мы не понимаем, что просто избегаем разбирательства с нашими собственными вещами.

Видите ли, когда вы постоянно заботитесь об эмоциях других, вам не нужно сталкиваться со своими собственными. Как удобно!

Это нездоровый тип отдачи или воспитания. Это происходит от нездорового намерения (сознаете вы это или нет) не сидеть в дискомфорте своих чувств. Забота о других как способ избежать может вызывать такую же зависимость, как и пристрастие к алкоголю или какому-либо другому веществу.

Вы должны чувствовать эмоции, чтобы обработать их. Именно в этом процессе чувства, принятия и размышления вы получаете важные уроки, необходимые для вашего роста и освобождения.

## **УПРАЖНЕНИЕ: определите свою эмоциональную реакцию**

В тот момент, когда вы чувствуете неприятную эмоцию – будь то печаль, гнев, тоска и так далее, – что вы делаете? Как реагируете? Занимаетесь ли вы самолечением, прибегая к алкоголю, наркотикам, пище или одобрению других? Вы подавляете свои чувства и отвлекаетесь на работу? Или, может быть, вы раздуваете эмоцию, преувеличивая негатив и

уменьшая положительное? Перечислите, как вы могли бы в настоящее время избегать/отвлекать себя от чувств и обработки своих эмоций:

---

---

# Не кормите своего эмоционального монстра

Есть разница между ощущением эмоций и их подпиткой. Первое означает быть с тем, что вы чувствуете, принять это и позволить этому пройти. Последнее требует предоставления большего количества того, чего хочет эмоция, чтобы расти. Эмоция хочет расти в силе, размере и частоте. Ее пища – ваши мысли, язык тела и действия. Это не ваше разумное «я» играет Coldplay «Fix You» на повторе, пока вы рыдаете в позе эмбриона. Нет, это ваш голодный эмоциональный монстр!

Физиологическая продолжительность жизни эмоции в теле и мозге составляет 90 секунд согласно исследованиям нейробиолога Джилл Болти Тейлор. Да, прилив адреналина, жар в лице, стеснение в груди, учащенное сердцебиение – все эти ощущения естественным образом поднимутся, достигнут пика и рассеются в течение полутора минут. Так что же заставляет эмоции задерживаться? История, которую вы прилагаете.

Вместо того чтобы осознавать, что ощущения эмоций естественным образом исчезнут в течение нескольких минут, мы отождествляемся с чувством и застреваем на том, как человек или ситуация, вызвавшие его, ошибочны и какими этот человек или ситуация *должны* быть, вместо того чтобы принимать то, что есть. У людей есть склонность

связывать истории с эмоциями, потому что с эволюционной точки зрения истории служили предупреждением об опасных угрозах, они помогли сохранить жизнь нашим предкам.

Кроме того, когда мы предрасположены испытывать негативные эмоции (печаль, беспокойство, стыд, чувство вины или злость), соответствующие нейронные пути становятся прочнее, и таким образом становится легче вызывать эти эмоции и соответствующие истории. Эмоциональная спираль ухудшается, когда мы повторяем эту историю снова и снова, идя по порочной петле, ведущей в никуда. Это мысленная ловушка для пережевывания, история становится размытой, без начала и конца.

Например, после расставания я часто чувствовала себя не в своей тарелке из-за бессонных ночей. Мое тело не было здорово, как и мой разум, что делало меня склонной к хорошему эмоциональному захвату. Как-то я почувствовала себя особенно одинокой и начала просматривать социальные сети моего бывшего. Я увидела его фотографию на вечеринке, он был со своими друзьями, улыбался с бокалом в руке. Похоже, он отлично проводил время. Я почувствовала прилив гнева. Внезапно мой мозг начал лихорадочно работать...

*Он встретил кого-то?*

*Как он смеет веселиться, как будто ничего не случилось!  
Он не чувствует никакой боли, в то время как я здесь одна,  
подавленная и страдающая!*

*Я его ненавижу!*

Затем я изобразила его ужасным человеком, придумывая историю за историей, подтверждающую, насколько несправедливо мое положение. Я свернулась калачиком, опустила голову и закрыла лицо руками. Затем стала продолжать рассматривать новые фотографии, фотографии его друзей. Я довела себя до бешенства. Мое беспокойство усилилось. Вскоре я почувствовала одышку и разрыдалась. И вот я уже была в полномасштабной панической атаке. Вместо того чтобы позволить этой искре гнева погаснуть, я продолжала добавлять истории, слой за слоем, повторно вызывая стресс. Я держала свой ум в негативе, но и тело испытывало гнев снова и снова. Этот каскад эмоциональных потрясений был вызван одной фотографией. Как только эмоциональный монстр был накормлен, он захватил все мое существо и я отправилась на «американские горки» руминации!

## **«Американские горки» руминации**

Прежде всего, руминация – естественная человеческая склонность, особенно после расставаний. Поэтому можно дать себе поблажку прокатиться раз или два. Но научиться перенаправлять свои мысли, чтобы не переусердствовать, – это искусство. Клинический психолог доктор Элайна Зендеги, специализирующаяся на когнитивной поведенческой терапии и диалектической поведенческой терапии, учит женщин в «Обновлении», что первый шаг к изменению на-

ших шаблонов руминирующего мышления – идентификация цикла, когда он происходит. Вам хочется уловить первые признаки, точно так же как почувствовать первую каплю дождя перед грозой.

По словам доктора Зендеги, «тревожные эмоции (например, стыд, печаль, тревога) или телесные ощущения, связанные с ними, могут быть подсказками, что вы руминируете. Как только вы поймаете себя на руминировании, верните свое внимание к настоящему моменту и мягко переориентируйте его на сенсорные ощущения или дыхание. Когда цикл возобновится (а это, вероятно, произойдет), обратите на это внимание и верните свое внимание обратно. Если вам нужно больше практики, вы можете начать ежедневную медитативную практику осознанности, чтобы развить навыки осознания руминирующих шаблонов и привлечения внимания к настоящему моменту».

В следующих разделах мы рассмотрим проверенные методы, которые могут помочь вам остановить руминацию и вывести эмоции из тела. Но сначала давайте посмотрим, как ваши руминирующие мысли и истории могут быть переосмыслены.

## **Вы заново себя переоцениваете?**

Сколько раз вы рассказывали свою историю об ужасном расставании? Когда вы рассказывали ее в ярких подробно-

стях, ваши друзья и семья, возможно, пытались выразить свою поддержку, повторяя ваши чувства: *«Какой неудачник. Какой самовлюбленный! Не могу поверить, что это случилось с тобой!»*

Ваши благонамеренные друзья думают, что это сочувствие – использовать боль как способ связи. Но это только подпитывает эмоциональный заряд. Также история начинает трансформироваться, принимая немного другую форму каждый раз, когда рассказывается. Как и сообщения в телефонной игре, наши воспоминания не являются фактами и изменяются очень незначительно каждый раз, когда их вспоминают.

Исследование молекулярного механизма памяти и обучения показывает, что всякий раз, когда мы вспоминаем сцену или возвращаем воспоминание в наше сознание, мы разрушаем его и, делая это, изменяем его навсегда.

*Амир Левин*

Когда вы применяете фильтр виктимизации и добавляете интерпретации и предположения к смеси, ваша история искажается и превращается в нечто гораздо более болезненное. Ваша история больше не о том, как вы расстались, а о том, как вы отдали ему лучшие годы своей жизни. Вы думаете, что нет хороших мужчин и вы навсегда останетесь одна. Вы соединяете факты и вымысел, создавая драматические истории, которые преследуют ваше настоящее и будущее. И, пе-

рассказывая эту историю снова и снова, вы перестраиваете себя. Наше тело не может отличить события прошлого, настоящего и будущего. Когда мы переживаем нашу историю снова и снова, пересказывая воспоминания в мельчайших деталях, наше тело отвечает стрессовой реакцией. Вы когда-нибудь плакали во время рассказа о чем-то травмирующем, что произошло много лет назад? Это происходит потому, что ваше тело думает, будто сцена, которую вы вспоминаете, происходит в реальном времени.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.