

**ЕКАТЕРИНА
КОСТЕЦКАЯ**



ПОЛЮБИ

КАК ПРЕВРАТИТЬ БОЛЬ В СИЛУ

СВОИ

И ВЫБРАТЬСЯ ИЗ
ВНУТРЕННЕГО КРИЗИСА

ТРАВМЫ



Psychology курс

Екатерина Костецкая

**Полюби свои травмы. Как
превратить боль в силу и
выбраться из внутреннего кризиса**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.92
ББК 88.3

Костецкая Е.

Полюби свои травмы. Как превратить боль в силу и выбраться из внутреннего кризиса / Е. Костецкая — «Издательство АСТ», 2023 — (Psychology курс)

ISBN 978-5-17-153621-3

Екатерина Костецкая — психолог-практик, поэт, блогер с аудиторией более 700 000 подписчиков в соцсетях. Боль — место, где мы рождаемся заново. Какая исцеляющая сила скрывается в тоске, апатии и ненависти? В этой книге вы узнаете: как пережить утрату и расставание; почему мы выбираем людей, которые нас ранят, и как освободиться от любовной зависимости; как найти, осознать и проработать психологические травмы; почему нам не стоит стремиться к здоровым отношениям; как выйти из замкнутого круга и найти в себе силы двигаться дальше. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-153621-3

© Костецкая Е., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Введение	6
Шаг 1. Осознание боли	8
Боль всегда в прошлом	8
Воспоминания и эмоциональные инвестиции	10
Боль и любовь	13
Около боли	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Екатерина Владимировна Костецкая

Полюби свои травмы. Как превратить боль в силу и выбраться из внутреннего кризиса

© Костецкая Е. В., текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Введение

Как сделать так, чтобы перестало болеть? Мы все хотя бы раз в жизни задавались этим вопросом, когда воспоминания становились невыносимы. Когда не желали никого видеть. Когда все, что имело значение, навсегда оставалось в прошлом. Когда изо дня в день ходили в своих мыслях по кругу. И когда собственная память становилась нашим главным противником.

К сожалению или к счастью, боль сопровождает нас на протяжении жизни. И мы привыкли считать, что она худшая ее часть или темная сторона. Мы знаем, что жизнь – это черно-белые полосы, после дождя приходит радуга, а после ночи наступает рассвет. Но и в черном цвете тоже есть элегантность и стиль. В минуты, когда гуляешь под дождем без зонта, жизнь ощущается совсем по-другому. А ночь... ночь я всегда называла самым ресурсным временем суток. Уже много лет я почти всегда дожидаюсь рассвета и лишь потом ложусь спать. Кто-то называет это сбитым режимом, а я называю их скучными людьми.

Тот, кто пытается не замечать темноты, упускает одну из граней своей жизни. Кто боится боли, все равно с ней столкнется, но закроет глаза от страха. Я предлагаю смотреть в нее. Первое время – с ужасом, но потом глаза привыкнут к темноте.

Рано или поздно каждый из нас оказывается в точке, где нет ничего, кроме боли. И мы кричим во весь голос: «Я сильнее боли! Ей меня не сломить!» Как будто она своим бездушием и молчаливостью желает нам зла и тяжелой жизни. Но что, если она единственная, кто никогда не покидает нас, как самый верный друг? Просто за громким шумом жизни мы не всегда слышим голос боли. Но когда мы остаемся одни, ее больше ничто не перебивает. Шепотом или в полную силу, но она говорит с нами. А мы смотрим на нее как на врага, противимся ей и пытаемся вылечиться от нее вместо того, чтобы принять ее и позволить ей нас направлять.

Основная идея этой книги – показать вам, что в боли скрыт огромный потенциал. Наша болевая точка и есть начальная точка роста. Конечно, можно и нужно идти вперед через любовь, доверие и легкость, но когда ты на самом дне, откопать в себе любовь и благодарность к этому миру не так уж просто.

Наверное, жизнь не такая простая и чудесная, как нам казалось в детстве. Признаюсь, что все детство я мечтала встретить принца, родить ему парочку детей и воспитывать их. Но у жизни были на меня немного другие планы.

В жизни мало линейности и предсказуемости, и в этом, пожалуй, ее прелесть. Я не знаю, как вас зовут и сколько вам лет, но я знаю, что хотя бы раз, закрывая глаза перед сном, вы думали о ком-то, жалели о чем-то и винили себя за что-то. Может, вы казались кому-то веселым и открытым, а приходя домой, плакали от собственного бессилия. Не знаю, так ли это, но если так, то это лишь доказательство того, что вы живой человек. Каждый из нас молчит о чем-то, каждого из нас что-то тревожит. У каждого из нас внутри есть некое темное пятно, именуемое Болью.

Если вы часто задумываетесь о том, что с вами что-то не так, я не скажу вам: «Принимайте себя». Мой ответ будет: «Здорово! Так и должно быть». Потому что именно в том, в чем мы «не такие, как все», именно в том, в чем мы считаем себя слабее других, скрыто много ресурса.

Скажи мне, в чем ты слабее других, и я скажу тебе, в чем твоя сила.

Боль – это точка, после которой начинается новое предложение. Хотите – новый абзац, а хотите – новая глава.

Боль – это место, в котором рождаются новые качества.

Боль – это такое же наше чувство, как и любое другое. Мы не обязаны любить его (ну, мы же не мазохисты), но обязаны относиться к нему с уважением. Мы всему учимся через боль:

научившись падать, мы научаемся ходить. А научившись принимать боль достойно, перестаем сопротивляться жизни во всех ее проявлениях.

Хочу, чтобы мы с вами вместе посмотрели на боль с другой стороны, через призму ярко-желтого цвета. Чтобы мы посмотрели на нее, как на маяк или указатель. Чтобы боль больше не чувствовала себя нашим врагом. Чтобы она могла дать нам энергию и силы, в которых мы иногда так нуждаемся.

Шаг 1. Осознание боли

Боль всегда в прошлом

Я не боюсь людей, потому что я привыкла доверять миру, находить взаимосвязи событий и замечать в людях самое доброе, что в них есть. Мир безопасен для меня. Весь мир безопасен для меня, кроме моего собственного внутреннего мира. Большие всего на свете я боюсь себя: своих мыслей, реакций, эмоций и чувств. Потому что каждый раз, захлопывая за собой дверь квартиры, я остаюсь наедине с ними. Я прихожу домой, а в прихожей, на стуле рядом со шкафом сидит моя боль. Она всегда ждет, когда я останусь одна. И дожидаясь, она приглашает меня снова провести время с ней. Она для меня как подруга, с которой уже не связывают общие интересы, но мы продолжаем общаться по привычке:

– Ты пришла одна? Тогда проходи и присаживайся. Я не буду задавать тебе вопросы. Я дам тебе ответы и правду, которую ты так старательно пытаешься не замечать.

Если у вас на теле есть хоть один шрам, будь то большое пятно от ожога или почти незаметный рубец, оставшийся после ветрянки, могу с уверенностью заявить, что вы носите на себе следы прошлого. Мы все носим их на себе, как бы ни старались кричать об осознанности и важности «здесь и сейчас». Один взгляд на свой старый шрам, и в памяти уже флешбеками проносится момент, когда он был оставлен.

Я люблю спрашивать людей об их шрамах и татуировках. И в первом, и во втором случае ответы могут казаться максимально неожиданными, но кое-что их все-таки объединяет: это следы прошлого. Они не болят, не ноют, не требуют к себе особого внимания и бережного отношения, они лишь служат напоминанием о событии.

У моего папы на руке есть маленькая татуировка с буквой «ю». Все детство я пыталась понять, что означает эта буква. Он выдавал разные ответы, ссылаясь в основном на то, что был молод и не знал, зачем это делает. А я тем более ничего не понимала. Но ясно было одно: это что-то важное, ценное. Это часть его истории, которую мне пока еще рано знать. Позже, когда я была уже подростком, он признался, что на букву «ю» начиналось имя его девушки. Папа называл ее своей первой любовью. Так, выбитое синей краской на руке, у него навсегда осталось напоминание о первых сильных чувствах в его жизни. Напоминание о событиях того времени.

А шрамы – то же самое напоминание об опыте, который мы забрали с собой из прошлого в настоящее. Разница между шрамами и эмоциональными травмами лишь в том, что первые видны окружающим, а о вторых знаем только мы. Эту фразу мне часто повторял мой лучший друг: «Только ты знаешь, какое решение тебе принять, ведь то, что проживала ты, не проживал больше никто». Так что все решения, которые мы принимаем в настоящем, так или иначе опираются на опыт прошлого.

В прошлом вы усвоили что-то, что помогло вам сформировать необходимую реакцию. Вы же не возьмете голыми руками горячий чайник? Надеюсь, нет. Опыт прошлого показал, что брать в руки что-то горячее – это больно. Ваш опыт с чайником отложился в подсознании, и вы интуитивно понимаете: лучше надеть рукавицу или взять в руки полотенце, прежде чем снять чайник с плиты.

Опыт – это не то, что мы проживаем, а то, как мы реагируем на то, что проживаем. Опыт – это коробочка, в которой находятся все наши «больно», «опасно», «горячо», «остро». А на крышке коробочки написано: «Я знаю, как нужно на это реагировать». Ведь если вы десять раз обожглись о чайник, но все равно продолжаете брать его голыми руками, вряд ли это можно назвать опытом. Можно унести с собой огромный опыт, правильно воспользовавшись всего одной попыткой, а можно делать двадцать пустых попыток, не усвоив ничего ни с первого, ни с двадцатого раза. Опыт тесно связан с уроками, которые мы выносим из жизненных ситуаций. Если мы выносим с собой коробочку с надписью «Я не понимаю, для чего мне это было нужно», то урок не усвоен. А значит, придется начинать все сначала. Жизнь, как бы она ни была прекрасна и интересна, часто преподает нам уроки именно через боль. Так лучше усваивается пройденный материал.

Как ни странно, на вопрос о самом болезненном событии в жизни люди отвечают почти не задумываясь. А вопрос о самом счастливом событии уводит часто в долгие раздумья. Боль ощущается нами острее, сильнее, чем любая, даже самая большая радость. Так уж получилось. По-другому мы бы не выжили. Если бы мозг не реагировал на боль, сиюминутно вырабатывая большую дозу гормонов и молниеносно отдавая приказы телу, человеческий род бы вымер. А если бы мозг не записывал весь этот опыт в подсознание, то каждый раз, глядя рубашку на работу, мы бы прикладывали ладонь к раскаленному утюгу, чтобы убедиться: действительно нагрелся.

Боль и прошлое связаны неразрывно и линейно. Эмоциональные раны и боль всегда уходят корнями в прошлое. В будущем нет боли. Там есть тревога. Я не люблю фразу «Прошлого нет». Не люблю фразу «Будущего нет». Они слишком категорично звучат, как отрицание чего-то очевидного. Потому что между настоящим, прошлым и будущим нет четких границ. Что назвать прошлым: то, что было минуту или пять лет назад? А как быть с сестрой, с которой не выходишь на связь уже год? Забыть ее? Притвориться, что ее нет? Тогда на вопрос: «Откуда у тебя этот шрам?» можно отвечать словами: «Какой шрам? Ничего не вижу».

Прошлое есть. Оно создало нас, слепило, сшило по меркам тех условий, в которых мы когда-то жили. То, что мы имеем в настоящем, лишь следствие. У всего и всегда есть причина. Причина и есть прошлое. А прошлое и есть то место, откуда мы забрали все свои травмы, все реакции и все умения.

Расскажу вам комичную историю, которая случилась со мной в детстве. Мы с сестрой очень любили смотреть мультфильм «Том и Джерри». И как-то раз, оказавшись рядом с маминими граблями в саду, сестра вспомнила, что Том часто наступал на грабли и после у него появлялась огромная шишка на лбу. Мы спросили у мамы: «Неужели так трудно поймать рукой черенок от грабель?» На наш взгляд, в этом не было ничего сложного: аккуратно наступи, потом смотри, куда направляется черенок, и лови его. Все просто. И следующую неделю мы с сестрой ходили с шишками во весь лоб. Было обидно, но это заставило меня познакомиться ближе с законами физики.

Я в настоящем – результат эмоциональных и рациональных решений, принятых мной в прошлом. Принятых мной секунду или 15 лет назад. Прошлое есть во мне, но меня в прошлом нет. Я есть только в настоящем. И если болит что-то внутри, это болит прошлое. Ответы нужно искать там.

Но искать ответы в «больном» прошлом далеко не просто. В этом я прекрасно вас понимаю. Это все равно, что искать большую иглу в куче маленьких игл, которые каждую секунду будут колоть вас со всех сторон. Тогда как быть?

Воспоминания и эмоциональные инвестиции

Странный вид ненависти к себе – возвращаться туда, где ты когда-то страдал.

Но еще чудовищнее прокручивать в голове воспоминания, где ты был счастлив.

Прошлое нужно помнить. Прошлое нужно знать, любить, уважать, анализировать, нужно искать в нем все ответы. Но иногда, заглядывая вглубь себя, ты с ужасом обнаруживаешь там клубок запутанных эмоций. Конечно, проще оставить его таким, чем искать начало этого клубка, а потом долго и кропотливо пытаться вытягивать по одной нитке. Что внутри клубка? Травма, покрытая слоем психологических защит, агрессии, обиды и сожалений.

Как отыскать начало клубка? В детском возрасте наш мозг очень легко формирует базовые установки. Потому что там еще нет ничего, что могло бы позволить критически относиться к окружающей нас информации. Представьте, вам говорят: «Все мужчины злые и эгоистичные. Они опасны. Девушке не нужно даже пытаться выстроить отношения с мужчиной. Лучше быть всю жизнь одной, а от них держаться подальше». Как вам такая информация? Скорее всего, она покажется спорной. Потому что у вас уже есть свое мнение насчет мужчин, и эту мысль (кем бы она ни была озвучена) вы вряд ли воспримете как истину в последней инстанции. У меня тоже есть установка, что мне безопасно рядом с мужчинами. Я уважаю и ценю их, поэтому высказывание выше для меня – полный бред. И если кто-то постарается убедить меня в обратном, я точно не соглашусь, хотя и послушаю аргументы.

А теперь представим, что будет, если мама говорит эту фразу дочери, да еще и каждый день. Или же маленькая девочка видит насилие в семье со стороны отца. У нее на всю жизнь остается установка: «Близкие отношения с мужчинами – это опасно». Став девушкой, она будет избегать сильной привязанности или же подсознательно выбирать мужчин, с которыми априори невозможны близкие отношения (женатые, эмоционально недоступные, инфантильные).

Это реальный случай из моей практики. Девушка пришла с запросом на построение близких отношений. Но как выяснилось в процессе диалога, она сама боится отношений с мужчинами, а потому выбирает тех, с кем их точно не выстроить. Корень проблемы – в раннем детстве. Позже добавились обиды, установка «Нормальных мужчин уже не осталось», ощущение неполноценности и аутоагрессия. Начало клубка нужно искать в прошлом. И чем более далеким оно кажется, тем лучше.

Воспоминания не болят сами по себе. В лучшем случае они уже покрылись слоем защит или вытеснились в подсознание, где от них остались только триггеры, якоря и установки. В худшем случае прошлое все еще вызывает мощный всплеск негативных эмоций. Стоит услышать знакомое имя, почувствовать запах, увидеть то же место, и волна грусти или агрессии накрывает до самой макушки. Хотя, казалось бы, всего лишь запах. Как он может стать причиной грусти, злости или паники?

Если вы придете в новое место (кафе, парк, пруд) с новым для себя человеком, то ассоциация человека с этим местом останется в вашей памяти на всю жизнь. Ни много ни мало. Так работают ассоциативные ряды в нашем подсознании. Дедушка Фрейд не зря разработал и использовал метод свободных ассоциаций. То, что связано у вас со словами «дом», «семья», «любовь», может многое о вас сказать. Какие ассоциации возникают у вас со словом «любовь»? Свобода, счастье, легкость, опора, забота? Или боль, страдания и душевные муки? Ответьте себе на этот вопрос.

Ассоциации, конечно, помогают нам в жизни. Даже тогда, когда мы не осознаем их. Стоит услышать слоган «Праздник к нам приходит», и наш мозг тут же рисует картинку Нового года,

снежных сугробов за окном и нарядной елки. Мы легко окунаемся в праздничную атмосферу, ловим приятный трепет в ожидании подарков и ночного салюта. Здорово, что всего одна фраза может вызвать столько приятных ассоциаций и позитивных эмоций! Но увы, у ассоциаций есть и обратная сторона. Что если, почувствовав знакомый запах, ваш мозг сразу выбрасывает кадры из прошлого, которые вы больше всего на свете хотите забыть?

Я всегда говорю: «Воспоминания – это прекрасно». Но есть такие воспоминания, которые я называю болезненными. Тот самый запрос «Я хочу это забыть» возникает именно тогда, когда воспоминания отдают болью. Хотя, если честно, мне всегда было непонятно, почему люди так хотят вырезать из своей памяти кусок своей же истории. Но даже если найти оправдание этому желанию, факт остается фактом: мы никогда не забудем то, что хотим забыть больше всего. Мы никогда не забудем свою первую любовь. А так же вторую и пятую. Почему?

Мы можем забыть всю теорию по экономике сразу после того, как сдали экзамен. Но человека, с которым нас связывают эмоции, – никогда. Конечно, мы можем забыть цвет его глаз спустя двадцать лет, но эмоции – нет. На это влияет множество факторов, но главный из них – эмоциональные инвестиции. Они у нас ограничены, поэтому чем больше эмоций мы вложили в человека, тем большей значимостью он для нас обладает.

Если вы когда-то пропускали сон ради того, чтобы тусить всю ночь, то вспомните, что вы чувствовали под вечер следующего дня. Апатию, тоску, спутанность мыслей. Если продлевать это состояние дольше, то можно столкнуться не только с физическим, но и с эмоциональным истощением. Это очень четко отслеживается у людей с пограничной организацией личности. Может, вы узнаете среди них и себя. Это люди, для которых не существует состояния «нормальности». Либо все очень хорошо, либо чудовищно и невыносимо. Плата за ощущение счастья и эйфории – обратное состояние: эмоции горят ярко и сжигают, оставляя после себя только выгоревшее поле. Со временем ресурс возвращается вместе со вкусом к жизни и желанием снова испытать эйфорию. Потом откат. И так по кругу.

Эмоциональные инвестиции – как любимая кружка, которую мы отдали близкому или неблизкому человеку. Когда мы делимся, то рассчитываем на то, что он вернет нам эту кружку, а если нет, ничего страшного, у нас есть еще десять других кружек. Найдем, из чего попить воды. Но когда пить становится не из чего, мы вспоминаем про ту кружку и того человека, которому ее отдали. Особенно, если вы не поддерживаете больше связь с ним, то задумываетесь: «Зачем я ее отдал(-а)? Может быть, лучше было оставить себе? Ведь мне она тоже, как оказалось, может пригодиться».

Эмоциональные инвестиции – это те эмоции, которые мы затратили на человека или ситуацию. Фраза «Чем тернистее путь к цели, тем слаще вкус победы» отчасти об этом. Чем больше эмоций, надежд, энергии было затрачено, тем важнее получить результат. Событие сразу обретает повышенную значимость. И если результат – попросту потраченное время и ресурсы, то с поражением смириться особенно трудно. Так и с эмоциями. Так и с людьми.

Психике непросто смириться с потерей собственных эмоций. Это ее ресурс. Как бензин в машине. Как деньги, которые лежат в банке, и банк может благодаря им существовать и продолжать свою работу. Если денег в банке нет, банк просто закроется. Эмоциональный ресурс – это те же деньги в банке нашей души. Благодаря им мы ощущаем вкус жизни. Они дают нам мотивацию и стимул. Любой стимул, даже тот, который исходит из слова «нужно», все равно привязан к эмоциям. Вы думаете: «Мне нужно написать курсовую, потому что, если не сдам вовремя, мне влетит». В этом случае негативная мотивация – страх – дает вам энергию на написание работы.

Когда вы теряете этот ресурс, теряете свои эмоции, вы лишаетесь еще и энергии. Если в каком-то месте или рядом с каким-то человеком вы оставили много эмоций, то там же ваша энергия. Это очень просто прочувствовать через якоря и триггеры. Если вас начинается немного колотить, когда вы видите смс на экране, значит, у этого человека остались ваши эмо-

ции. Конечно, не стоит обвинять его в том, что он их забрал. Мы сами добровольно раздаем и дарим свои эмоции (а вместе с ними и энергию) людям, местам, предметам, событиям. Но до тех пор, пока где-то в прошлом есть место или человек, который триггерит, вы одной ногой стоите там. Вы не владеете до конца своей энергией и не руководите своими эмоциями. Вы смотрите на экран телефона, читаете сообщение и забываете обо всем остальном. А ваши эмоции тем временем бьют тревогу.

Мне нравится думать, что часть нашей энергии просто узнает себя в этот момент. Когда мы видим на экране смс, проезжаем мимо какого-то места или смотрим на какой-то предмет, часть нас начинает давать телу сигнал о том, что тут оставлены наши эмоции. И тревога в этот момент – это желание вернуть себе эти эмоции. Невербально нам посылается сигнал: «Здесь же мы! Наша часть! Что она тут делает? Давай заберем ее с собой и вернем себе цельность».

Или вот вам еще один пример: вы даете деньги в долг своему приятелю. Рассчитываете, что в следующем месяце он вернет их вам. Вы финансово стабильны, денег на все хватает и острой нужды вы не испытываете. Однако вас неожиданно увольняют, а у вас неоплаченная коммуналка, кредит на машину и что-нибудь еще. Теперь появляется необходимость в деньгах. Вы пишете своему приятелю: «Месяц уже прошел, не мог бы ты вернуть мне мои деньги?» Он отвечает, что в этом месяце никак не получится, только в следующем. Вы испытываете тревогу и негодование и злитесь на своего приятеля: «Как же так? Он обещал вернуть и не возвращает!»

А теперь еще немного углубимся в эту историю. Ваш приятель спустя время перестает выходить на связь, игнорирует звонки, не читает сообщения, и вообще вы даже не знаете, где он сейчас живет. Прошел год. Вы пока еще не нашли достойную работу, но берете небольшие подработки, чтобы на жизнь и на оплату счетов хватало. И тут неожиданно встречаете своего приятеля (хотя, как мы выяснили, не такого уж и приятеля) на улице. Вот так встреча! Не уверена, что каждый из нас решится в этот момент попросить вернуть долг, но равнодушно к нему мы точно не отнесемся. Нас начнет немножко колотить, появится мандраж. Откуда? Тело подает сигнал о том, что здесь наша энергия. У этого человека есть наш ресурс – деньги. Косвенно мы потратили на него много времени, потому что свое время мы меняем на деньги. Он забрал у нас энергию и взамен ничего не отдал. Нехорошо получается.

На уровне эмоций это выглядит так: мы затратили эмоции на человека (или на ситуацию, место, предмет) и рассчитывали что-то получить взамен. Точнее, психика рассчитывала на то, что нам это как-то возместится. Ведь за потраченное время нам обычно платят деньги. За потраченные эмоции мы тоже должны что-то получать взамен.

Если мы вступаем в близкие отношения с человеком, то неосознанно эмоционально включаемся в его жизнь, то есть с самого начала начинаем тратить. Мы рассчитываем на хэппи-энд этой истории, поэтому, конечно, не скупимся на эмоции. Но если хэппи-энда не случается, психика еще долго помнит про потраченные эмоции и скучает по ним. Там же оставлено столько ресурса, как можно его забыть и отпустить?

Поэтому после расставания нам требуется время, чтобы оправиться и постепенно смириться с затраченным ресурсом или вернуть его себе. По этой причине люди часто снова сходятся после расставания. Как бы парадоксально это ни звучало, эмоции, которые мы затратили в момент расставания, – это тоже наш ресурс, и мы израсходовали его на этого человека. Даже расставшись, мы еще какое-то время тратим энергию на своего бывшего партнера, поэтому шансы сойтись первое время довольно велики.

Как вы понимаете, воспоминания не болят сами по себе. Боль в этом случае – это отголосок затраченных эмоций. Отголосок надежд, иллюзий, планов и мечт, которые были оставлены в прошлом. Тогда где искать лекарство от этих воспоминаний?

Боль и любовь

Это одна из самых странных и чудовищных вещей в жизни: ты просто знакомишься с новым человеком, не зная, чем все обернется, а следующие несколько лет его образ прожигает в твоей памяти дыру.

Его имя ты видишь повсюду, очертания его лица узнаешь в случайных людях в очереди в магазине, его голос становится чем-то вроде твоего внутреннего голоса или советчика. Ваши встречи одна за другой «флешбечат» в памяти, когда ты закрываешь глаза перед сном.

Ты обдумываешь все несказанное и неслеланное, стоя под струями воды в душе, и забываешь про еще не смытый шампунь.

Я стала ненавидеть свое подсознание. Просто за то, что оно чертовски хорошо работает. Я стала ненавидеть свою хорошую память. Просто за то, что она сохраняет любые детали и каждое твое движение. Я стала ненавидеть тебя. Просто за то, что когда-то ты вовремя не сказал «стоп».

Это так странно и так чудовищно: ты знакомишься с человеком, не зная пока, кем он для тебя станет.

А он становится очередной дырой в твоей памяти. Дырой, которая, как и все черные дыры во Вселенной, пока до конца не изучена и не изведена.

Ты погружаешься в нее все больше в надежде, что знание, что находится внутри, поможет тебе выздороветь. Но пока ты там, у тебя плавно развивается паранойя.

Мы долго спорили с друзьями, что такое любовь. Многие философы говорят, что это когда ты не требуешь от человека ничего, а просто принимаешь его. Неважно, как он ведет себя, как меняется, как относится к тебе, ты просто ощущаешь это чувство по факту его существования. А большинство психологов сходятся во мнении, что любовь – это в первую очередь про взаимность. «Он меня ни во что не ставит, но я все равно его люблю», – это скорее эмоциональная зависимость, чем любовь.

Важными остаются вопросы: как отличить зависимость от любви? Можно ли любить человека, если чувства не взаимны? Как понять, что точно НЕ любовь? Ответ прост: если твои чувства приносят тебе больше счастья, чем страданий, то все ок. А если ты страдаешь от своей любви, то это повод задуматься. Я всегда говорю так: «Из отношений нужно уходить тогда, когда боли становится больше, чем любви». Не обманывать. Не обманываться. Признать свои страдания. Задать себе честный вопрос: «Неужели я родился, чтобы страдать?»

Любовь – почти синоним слова «счастье». Но далеко не для всех. Здесь можем вернуться к теме ассоциаций. Если к слову «любовь» вы не задумываясь приписываете слово «страдания» или «боль», то стоит поразмыслить. Боль действительно имеет отношение к любви, но немного в другой позиции. Боль является оборотной стороной любви. Любовь является оборотной стороной боли. Вторую мысль я раскрою несколькими главами позже, а сейчас предлагаю подумать, почему только близкие люди причиняют нам боль.

Представьте себе ситуацию: вы молодая девушка, по уши влюбленная в некоего Сашу. А в вас влюблен некий Дима, на которого вам абсолютно все равно. Через неделю вы видите Диму, обнимающего другую девушку. Каковы ваши чувства? Может быть, немного неприятно, поскольку Дима тешил ваше Эго своей любовью. Но катастрофы не произошло, ведь Диму вы и так не могли представить рядом с собой. Тем более закрадывается мысль: «Это он сделал назло мне или чтобы забыть меня». Да, даже в этом случае психика не сразу примет факт таким,

каков он есть. Она будет стараться защитить ваше эго и тешить его иллюзиями: «Его мир все равно крутится вокруг меня».

Что будет, если в такой же ситуации окажется ваш возлюбленный Саша? Представим, что вы не состоите с ним в отношениях, но он, как и Дима, признается вам в своих теплых чувствах. И тут вы застаёте его в объятиях другой дамы. Что вы почувствуете? Ох, даже страшно представить! Это будет горе вселенского масштаба. Вы, скорее всего, станете кричать на него, выяснять отношения и скандалить. Или же промолчите, но дома будете несколько ночей плакать в подушку. Почему в таких схожих ситуациях ваша реакция будет так сильно отличаться? Потому что Саша знал о ваших чувствах и намеренно причинил вам боль, а Дима делает все это вам назло? Немного не так.

Объективно ситуации почти равнозначные, если не брать во внимание вашу заинтересованность в том и в другом партнере. Получается, что дело в вас. А точнее, в том, что Саша обладал в ваших глазах большей значимостью, чем Дима. Саше было выделено больше эмоциональных инвестиций, больше мыслеобразов (планов на будущее), потому он имел большую ценность в ваших глазах.

«Боль причиняют только близкие» – не совсем верное выражение. Его лучше заменить на «боль причиняют только те, кого мы наделили значимостью». И чем большей значимостью в нашей жизни обладает человек, тем сложнее будет разрушить эту значимость. А значит, тем интенсивнее будет боль.

Так может, просто перестать наделять людей значимостью? Нужно ли запрещать себе испытывать любовь, если она приносит боль?

Около боли

Самое страшное – это то, что я не позволяла себе винить его. Мне проще было заручиться поддержкой психологических защит и искать ответы в себе. Ответы в конце концов были найдены, но они оказались неверны. Как и все комплексы, которые я тоже приняла в качестве ответов. Я винила себя и только себя. Я ненавидела себя и только себя. Я обрастала слоем тоски и апатии и тонула в ощущении собственной беспомощности. Но самая страшная установка, которая вселилась в меня тогда: «Я это заслужила».

Позже я поставила все это под сомнение: а что, если все не так? Может, ответы, найденные в моей голове, неверны? Теперь я знаю, что в отношениях есть двое. И иногда ответа на вопрос нет в твоей голове. Ответ есть только в голове другого человека.

Вы считаете других людей глупее себя? Если нет, то зачем пытаетесь искать им оправдания? Зачем пытаетесь объяснить мотивы их поступков через собственный взгляд на мир? Я смотрю на других людей как на равных себе. И оцениваю поступки с точки зрения их адекватности. Поэтому я почти не пытаюсь оправдывать грубость и ложь. Люди прекрасно знают, что они делают. Вы же отдаете себе отчет в своих действиях? Я тоже. И другие люди тоже.

Эта, правда, звучит неприятно, возможно даже болезненно. Но люди понимают, что они делают, за редким исключением. А любые наши попытки объяснить их поступки через собственные проекции не делают нас ближе к истине. Дело не всегда в тебе. В отношениях есть двое.

Ко мне за помощью как-то обратилась девушка, проживающая один из этапов расставания. У нее уже был новый молодой человек, и она знала, что ее бывший тоже находится в отношениях. Но от общих знакомых у нее была информация, что он прекрасно относится к своей новой девушке. В то время как ее в отношениях он всячески унижал и оскорблял. Очевидные вопросы, которые возникли в голове у клиентки: «Почему со мной он обращался так, а с ней по-другому? Что я делала не так? Неужели я не заслужила хорошего отношения к себе?»

Позже, когда мы стали раскручивать эту ситуацию, выяснилось, что разница была в том, на каком этапе своей реализации он находился, когда вступал в те и в другие отношения. Когда он был с моей клиенткой, то испытывал большие финансовые трудности. Чувство нереализованности накладывает весомый отпечаток на отношения. Ощущение несостоятельности побуждало мужчину агрессивно отыгрываться на своей возлюбленной (нашей психике так проще). Уже после того, как моя клиентка рассталась с ним, мужчина стал делать успехи в сфере реализации: рассчитался с долгами, сменил место работы, купил новую машину. И в следующие отношения он входил немного другим человеком. По крайней мере, с другим самоощущением. Конечно, мы разобрали и ошибки клиентки в этих отношениях: почему она так долго находилась в этой истории? Почему не могла уйти? На каком уровне была ее самооценка, если она допускала такое отношение к себе?

Проблема всегда находится между двумя людьми, в контексте их отношений. Но ответы стоит искать не только в своей голове, но и в голове другого. Потому что от возложенного на себя чувства вины ваша самооценка будет с годами опускаться все ниже и ниже. А правда остается все еще недостижима. Потому что у каждого она своя.

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.