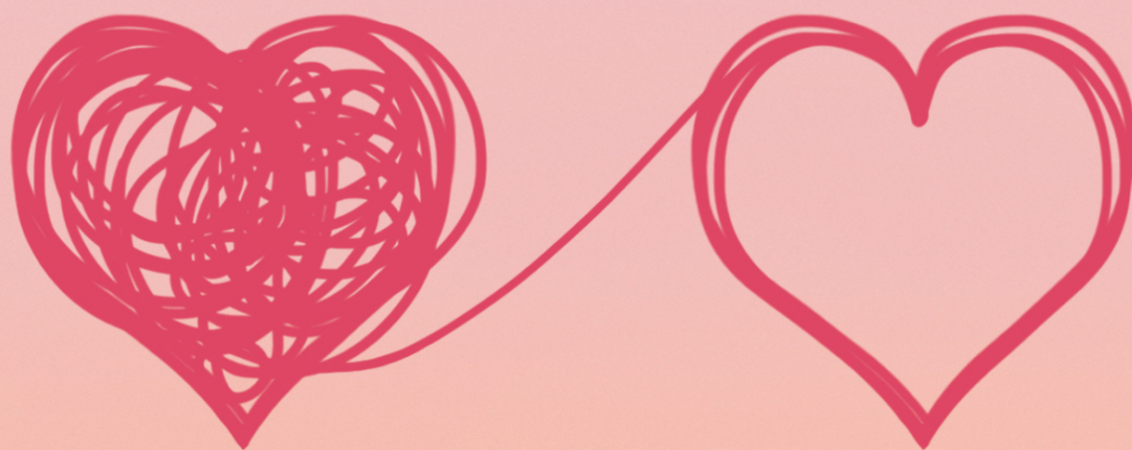


СЬЮЗЕН АНДЕРСЕН

клинический психолог с 30-летним стажем

# От расставания



# К НОВОЙ ЖИЗНИ

Пять шагов, которые помогут  
исцелить раненое сердце

Навстречу любви. Секреты успешных  
свиданий и счастливых отношений

Сьюзен Андерсен

**От расставания к новой жизни.  
Пять шагов, которые помогут  
исцелить раненое сердце**

«ЭКСМО»

2000, 2014

УДК 159.923.2  
ББК 86.52

## **Андерсен С.**

От расставания к новой жизни. Пять шагов, которые помогут исцелить раненое сердце / С. Андерсен — «Эксмо», 2000, 2014 — (Навстречу любви. Секреты успешных свиданий и счастливых отношений)

ISBN 978-5-04-191925-2

Потери и расставания - то, с чем так или иначе сталкивается каждый человек. Конец дружбы, расставание с любимым или смерть близкого человека оставляют в душе ощущение брошенности и горе. Эта книга — путеводитель по пяти стадиям горевания, которые сопровождают потерю любви. Автор подробно изучила психологию разрыва отношений и предлагает читателю полный спектр адаптивных стратегий для переживания тяжелых изменений в жизни. Теоретические знания подкрепляются реальными примерами и личным опытом, что позволит читателю более глубоко воспринимать материал. Книга будет интересна тем, кто уже сталкивался с потерей любви, неважно, было это только что или в детстве. Текст поможет лучше понять себя, принять реальность и пойти после потери отношений в новую жизнь, став только сильнее, смелее и лучше. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 86.52

ISBN 978-5-04-191925-2

© Андерсен С., 2000, 2014

© Эксмо, 2000, 2014

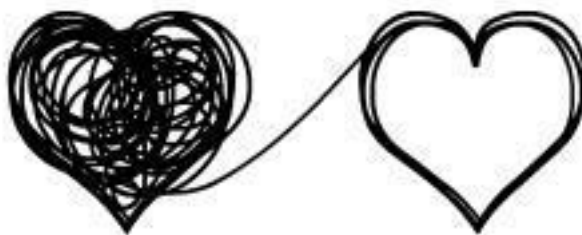
## Содержание

Акэру	7
Предисловие	8
Что такое брошенность?	11
Глава 1	12
Кто такие пережившие разрыв?	15
Что такое исцеление после разрыва?	16
Кто такие бросающие?	17
Надлом	19
Отмена	20
Интернализация	21
Ярость	22
Подъем	23
Глава 2	24
Первая стадия брошенности: надлом	25
Акэру	28
Надлом как личный путь	29
Анатомия надлома	30
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Сьюзен Андерсен**  
**От расставания к новой жизни.**  
**Пять шагов, которые помогут**  
**исцелить раненое сердце**

*Посвящается моим родителям, Барбаре Рут и Декстеру Уильяму Гриффиту.*

*И моим детям, Адаму и Эрике Андерсонам.*



Susan Anderson THE JOURNEY FROM ABANDONMENT TO HEALING  
Copyright © 2000, 2014 by Susan Anderson This edition published by arrangement with  
Writers House LLC and Synopsis Literary Agency.



**БОМБОРА**  
**ИЗДАТЕЛЬСТВО**

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

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## Акэру

Однажды, листая словарь японского языка, я наткнулась на слово, которое изумило меня, потому что имело так много разных значений – и ВСЕ они относились к оставленности. Это слово *акэру*. Оно означает «протыкать, открывать, завершать, проделывать дыру, начинать, заканчиваться, разворачивать, переворачивать». Когда кто-то уходит, *акэру* обозначает создаваемое пустое пространство, открытое место, в котором может зародиться новое начало. Меня поразила сила одного слова, которое предполагает, что начало и конец – это одно и то же, часть непрерывного цикла обновления и исцеления. Я очень воодушевилась, когда открыла для себя эту концепцию, и сразу же начала использовать ее в своей работе по исцелению после расставания, радуясь тому, насколько охотно люди откликнулись на ее мудрость.

Я не пытаюсь заработать на восточной философии или создать новое боевое искусство. Я благодарна за возможность позаимствовать удивительно плавное, многогранное значение одного слова, взятого из контекста просвещенной традиции.

## Предисловие

### Что такое брошенность?

«Что такое брошенность? – спрашивают люди. – Это про тех, кто ищет своих матерей? Или про тех, кого в детстве бросили на пороге чужого дома?»

Отвечаю: каждый день в мире появляются люди, которым кажется, что жизнь сама бросила их на пороге или выкинула за борт. Брошенность – это потеря самой любви, значимая потеря близости. Зачастую это связано с разрывом, предательством, одиночеством – с чем-то, что люди могут пережить разово или продолжать испытывать в течение нескольких месяцев или даже лет после события.

Для разных людей брошенность имеет разное значение. Это очень личный и индивидуальный опыт. Иногда это затянувшееся горе, вызванное старыми потерями. Иногда это страх. Иногда это невидимый барьер, удерживающий нас от построения отношений, от реализации истинного потенциала. Иногда она принимает форму самосаботажа. И тогда мы попадаем в паттерн брошенности.

Эта книга может оказать реальную помощь тем, кто искал, но не нашел ничего, что способно облегчить боль брошенности или ускорить исцеление. Она проведет вас через то, что я наблюдала за годы своей практики как пять универсальных стадий брошенности. Проходя этот путь, вы, возможно, удивитесь, обнаружив, что боль, которую вы испытываете после ухода любимого человека, – это не конец, а начало периода личностного роста.

Я могу говорить о разрыве отношений, но это будет лишь частный случай, так как последствия брошенности развиваются в результате всех видов, будь то потеря работы, мечты или друга. Это может быть также потеря дома, здоровья или смысла жизни. Брошенность – это психобиологический процесс. Я поделюсь с вами недавними открытиями в области науки о мозге, которые проливают свет на биологические и химические процессы, лежащие в основе нашей эмоциональной реакции на потерю, и на наиболее эффективный путь к восстановлению эмоционального баланса.

Люди, страдающие от потери любви, часто чувствуют, что их жизнь навсегда изменилась, что они никогда не будут прежними, никогда не полюбят снова. Я пишу эту книгу, чтобы заверить вас, что, какую бы пустоту внутри вы ни ощущали прямо сейчас, ваши чувства отчаяния и безнадежности *временны* и являются нормальной частью горевания по утраченным отношениям. Более того, преодолев ощущение, что ваша жизнь окончена, вы сможете излечить свои самые глубокие раны от прошлых и настоящих потерь и построить что-то новое.

Те из вас, кому осталось собрать осколки, могут задумываться о потерянных партнерах, которые уже заменили вас новыми жизнями и новыми отношениями. Вам осталось заниматься самоанализом. Вы стали частью избранной группы, способной пройти этот путь. Во время чтения этой книги вы обнаружите, что боль, которую вы испытываете, реальна и необходима, – она является неотъемлемой частью жизни.

Любой, кто чувствует эту боль, находится в закономерном эмоциональном кризисе. Многим кажется, что их ударили ножом в сердце столько раз, что они не знают, какое отверстие заткнуть первым. Но эти подавляющие чувства никоим образом не означают, что вы являетесь слабым, зависимым или недостойным. Несмотря на интенсивность ваших чувств, вы по-прежнему являетесь тем компетентным и надежным человеком, каким себя считали всегда. Ваш разрыв со всеми его эмоциональными перегибами не преуменьшил вашу значимость. На самом деле способность так глубоко чувствовать – свидетельство вашей силы и упорства. Переживая разрыв, люди становятся сильнее<sup>1</sup>. Только отдавшись своим чувствам, вы сможете найти выход из них.

Это время подведения личных итогов, но такой самоанализ может привести к крайней неуверенности в себе и яростным самообвинениям. Когда тот, кого мы любим, отвергает нас, мы часто обращаем гнев на этого человека против самих себя и прибегаем к самообвинениям. Таким образом, брошенность действует как зыбучие пески, погружая нас в чувство никчемности и отчаяния. Какими бы обидными или деморализующими ни были обстоятельства, вы не жертва и заслуживаете любви. Тот факт, что кто-то решил не быть с вами, говорит об этом человеке не меньше, чем о вас и о том, насколько хорошо вы действовали в отношениях. Возможно, сейчас вы унижены, но вы не повержены.

Если встретиться с проблемой лицом к лицу и взглянуть на то, что вы испытали, в перспективе, это помещает вам обратить свой гнев внутрь себя. Когда вы научитесь противостоять придавливающей вас к земле самооценке, то приобретете силу и эмоциональную выносливость. Вместо того чтобы чувствовать себя побежденным, вы станете мудрее, увереннее в себе и улучшите способность любить.

Без руководства многие люди не могут полностью оправиться от потери любви. Их опасения и сомнения остаются неразрешенными.

Есть такие чувства, о которых никто не хочет говорить, потому что они включают в себя страх, отчаяние и неуверенность в себе, и они настолько сильные, что вы естественным образом испытываете унижение и стыдитесь их. Этот стыд связан не только с позором, который вы испытываете из-за того, что вас отвергли; речь идет о чувствах, которые сбивают вас с толку своей силой, вызывают панику и заставляют поверить в то, что вы слабый, зависимый, недостойный любви и даже омерзительный.

Если эти сильные чувства оставить без внимания, люди так и будут молча терпеть их или пытаться отрицать. В конце концов эти забытые, глубоко закопанные чувства превращаются в неуловимое горе. Многие пытаются излечить его, но, кажется, не могут преодолеть недифференцированную пустоту, которую так часто ошибочно диагностируют и трактуют как депрессию. (Для некоторых людей это постоянное горе может быть связано с химическим дисбалансом, в некоторых случаях поддающимся лечению.)

Брошенность – сложная проблема, и раны от нее могут укореняться глубоко внутри. Важно понимать, что, какими бы сильными ни были ваши чувства, они не говорят об отсутствии воли или слабости характера. Они нормальны и являются частью процесса, ведущего к обновлению и изменению.

Процесс исцеления, который я опишу, не ограничивается излечением от текущей утраты. Он проникает в самое сердце совокупной раны – той, где хранятся все ваши разочарования и глубокие печали, которые бурлят под поверхностью вашей жизни, возможно, с самого детства.

Неразрешенная брошенность может быть основной проблемой, ответственной за большинство болезней, с которыми вы боролись все это время: эмоциональную нестабильность, от которой страдают ваши отношения; депрессию и беспокойство; навязчивое и компульсивное поведение; низкий уровень энергии и потерю самооценки, которые сдерживают вас. Тем не менее брошенные люди зачастую не могут выразить словами, через что они проходят. Возможно, они выросли с родителями-алкоголиками или чувствовали себя исключенными из группы сверстников в решающие моменты, когда их самоощущение только начинало развиваться. Какими бы отстраненными от корня своих бедствий ни были эти люди, они тратят свою жизненную энергию на торг со страхом и борьбу с нестабильностью.

Потеряв связь с источником своих ран, многие прибегают к быстрым решениям и удовлетворяют себя едой, алкоголем, покупками или другими людьми. Или они становятся зависимыми от лекций, книг и видео по самопомощи. Но любое самолечение и все утешающие слова в мире не избавят вас от страданий. Для настоящего исцеления вы должны отправиться в путешествие, направленное на устранение первопричины – самой раны брошенности. Это путешествие, которое принесет пользу абсолютно каждому.

На собственном опыте и за годы работы с людьми я убедилась, насколько полезно выйти из изоляции и пообщаться с другими, когда нашу жизнь охватывает горе. По этой причине, помимо проведения семинаров по исцелению для брошенных<sup>2</sup>, я разработала простой формат и помогаю создавать постоянные группы поддержки брошенных по всей стране, чтобы вы могли объединиться в сообщества на местном уровне и помочь друг другу исцелиться. (См. информацию в разделе заметок.)

На какой бы из пяти стадий, описанных в этой книге, вы ни находились, помните – вы не одиноки. Настоящее откровение узнать, что боль ослабляет самых сильных, умных и самодостаточных из нас; что она распространяется на все возрасты, культуры и уровни статуса и что в конечном итоге это универсальный человеческий опыт.

Эта книга предназначена для того, чтобы служить вам в качестве компаньона и проводника; она поможет разобраться с самыми трудными переживаниями, подтвердить ваш опыт исследованиями в смежных областях науки и дать инструменты, которые понадобятся вам на пути к новому мировоззрению и новой любви.

## Что такое брошенность?

- Чувство
- Чувство изоляции в отношениях
- Сильное чувство опустошения, когда отношения заканчиваются
- Первобытный страх – примитивный элемент, из-за которого горе, развод, разлука или тяжелая утрата ранят очень глубоко
- Одиночество не по собственному выбору
- Опыт из детства
- Ребенок, оставленный на пороге
- Развод
- Женщина, оставленная мужем после двадцати лет брака ради другой женщины
- Мужчина, которого невеста оставила ради кого-то «более успешного»
- Мать, бросившая своих детей
- Отец, бросивший своих детей
- Человек, который чувствует себя брошенным своим другом
- Ребенок, чей питомец умирает
- Маленькая девочка, скорбящая о смерти матери
- Маленький мальчик, который хочет, чтобы мама забрала его из детского сада
- Ребенок, который чувствует себя оставленным после рождения брата или сестры
- Ребенок, который чувствует беспокойство из-за эмоциональной недоступности родителей
- Мальчик, который понимает, что он гей, и предчувствует реакцию родителей и друзей
- Девочка-подросток, которая чувствует, что ее сердце разбито
- Мальчик-подросток, который боится подойти к девочке, в которую влюблен
- Женщина, дети которой выросли, чувствующая себя опустошенной, как будто ее бросили
- Ребенок, страдающий серьезной болезнью, который смотрит, как его друзья играют, в то время как он вынужден передвигаться в инвалидном кресле или оставаться в постели
- Женщина, потерявшая работу, а вместе с ней и профессиональную принадлежность, финансовую безопасность и статус
- Мужчина, которого компания отправила на покой, как будто бы он устарел
- Умирающая женщина, которая боится быть брошенной близкими так же сильно, как боится боли и смерти, или даже еще сильнее

**Брошенность – это все вышеперечисленное и не только. Такая рана лежит в основе человеческого опыта.**

## Глава 1

### Пять стадий брошенности

Когда отношения заканчиваются, это болезненно для обоих, но особенно сильна боль того, кого оставили.

«В моем случае это произошло неожиданно, – сказала Мари. – Однажды ночью Лонни не пришел с работы. Когда всего через час я не получила от него никаких известий, в моей голове зародились самые худшие сценарии – автомобильная авария, сердечный приступ. Я уже не говорю, насколько увеличились мои опасения, когда шесть часов спустя его все еще не было дома. Последнее, о чем я могла подумать, – это то, что он был с другой. Зачем ему это? Мы были спутниками и любовниками на всю жизнь, лучшими друзьями и прожили в счастливом браке более двадцати лет.

Наконец я услышала его шаги по гравийной дорожке. Я побежала ему навстречу. «Что случилось?» – спросила я. Сердце подскочило к горлу.

Пауза.

– Я несчастлив, – решительно сказал он.

– Несчастлив?

Он неопределенно сказал что-то о том, что между нами все изменилось.

– Изменилось? – спросила я.

– Не перебивай меня, – сказал он. – Это одна из проблем. Ты вечно перебиваешь.

Внезапно я ощутила жар и пульсацию на своем лице. Это был не Лонни.

Затем он произнес слова, от которых внутри все перевернулось и пересохло во рту.

– Я ухожу, – сказал он.

Я перестала дышать. Трудно было собрать мысли воедино. Единственное логическое объяснение, которое я могла придумать, заключалось в том, что сегодня он где-то ударился головой. Зачем он говорит все это? Я на мгновение всерьез подумала о том, чтобы вызвать «Скорую».

Когда мне наконец удалось заговорить, мой голос звучал глубоко и глухо, как будто принадлежал кому-то другому.

– Ты же несерьезно, – сказала я своим странным, нетвердым голосом.

– Я уеду в эти выходные.

Я оперлась о кухонный стол, чтобы не упасть, и попыталась дышать после того, как в меня вонзили кинжал.

– У тебя кто-то есть? – спросила я шепотом.

Он категорически и гневно отрицал это. Но через месяц после того, как он действительно съехал, я узнала, что на самом деле у него кто-то есть – учительница из его школы. Это уменьшило недоумение, но не мучительную боль.

Первые несколько недель я провела в одиночестве, пытаюсь справиться с необъятностью всего этого. Это был мужчина, которого я любила всем сердцем и душой. Он всегда был таким нежным, всегда излучал доброту. Для меня любовь к нему была чуть ли не религиозным опытом. Я испытывала такое благоговение перед тем, как он проживает свою жизнь! Он был добрым и заботливым отцом, мудрым и чутким.

Ночью я пыталась утихомирить агонию и лечь спать. Но о сне не могло быть и речи. Меня мучило пустое место рядом со мной в кровати. Как мне нравилось обнимать Лонни, моего прекрасного чувственного Лонни! Вместо него я обнимала подушку, плача, иногда крича в нее, потому что муки были невыносимы. Я имела полное право ненавидеть его за то, что он сделал, но могла лишь скучать по нему и проклинать себя за то, что допустила это».

Опустошение, вызываемое брошенностью, возникает из-за множества различных обстоятельств, множества разных типов отношений. Существует большое количество факторов, влияющих на то, как мы реагируем на потерю: характер и продолжительность наших отношений, интенсивность чувств, обстоятельства разрыва и наша предыдущая история потерь. После того как нас бросил любимый человек, могут открыться старые раны, возникнуть неуверенность в себе и сомнения, которые были частью нашего эмоционального опыта с детства.

Почти каждый из нас испытывал чувства Мари. Кто-то решил не быть с нами, не «держат нас». Мы внезапно чувствуем себя отрезанными, одинокими, отправленными в эмоциональное изгнание. Быть в одиночестве неплохо, когда мы выбираем его сами. Другое дело, когда кто-то решает уйти от нас. Сбитые с толку, растерянные, возмущенные, мы чувствуем, будто нас несправедливо приговорили к пожизненному заключению из-за какого-то невидимого дефекта. Мы тоскуем и страдаем по тому, кто нас бросил, как и Мари.

Брошенность – наш первый страх. Это первобытный страх, присущий человеческому опыту. В младенчестве мы лежали и кричали в своих кроватках, когда наши матери выходили из комнаты, боясь, что они больше не вернуться. Брошенность – это страх, что мы навсегда останемся одни и некому будет защищать нас и заботиться о наших самых насущных потребностях. Для выживания младенцу необходимо поддерживать привязанность к своему основному опекуну. Любая угроза или нарушение этих отношений вызывают этот первобытный страх, заложенный в аппаратной части нашего мозга, страх, который мы несем во взрослую жизнь. Когда дети чувствуют разрыв связи с родителем, у них нет защитных механизмов, к которым можно прибегнуть, как делаем мы, взрослые. Их раны могут не зажить, а остаться под поверхностью, сохраняясь и во взрослой жизни.

Эмоциональные переживания причиняют больше боли, когда они перекликаются с эпизодом из прошлого; это особенно верно, когда речь идет об отказе и потере. Отношения, которые закончились сегодня, могут быть реализацией ваших худших кошмаров из детства. Скорбь о потерянной любви открывает первобытную рану.

Тот, кто решает уйти от вас, пробуждает этот первобытный страх и вместе с этим вызывает сильный гнев. Вы злитесь из-за того, что испытываете столько страха и отчаяния. Вы разочарованы в себе из-за того, что бессильны, из-за того, что не можете *удержать* любовь другого. Вы чувствуете себя совершенно и беспрекословно побежденным обстоятельствами потери этой любви. Вы боитесь, что недостойны привязанности.

В некоторых случаях горе возникает не из-за недавнего разрыва – иногда оно коренится в остаточной нестабильности и страхе, порожденных давно потерянной любовью, которые мешают отношениям, за которые вы боретесь сегодня.

Вы еще можете быть со своим партнером, но понимаете, что он или она вас больше не любит. Несмотря на его физическое присутствие, вы скорбите о потере. Это постоянная пульсация, окрашенная чувством личной неудачи: «Почему ничего не выходит? Разве я недостойн любви? Почему я не могу сделать так, чтобы он(-а) полюбил(-а) меня?»

В других случаях, как у Мари, партнер бросает вас ради кого-то другого, тогда горе осложняется чувствами предательства и ревности.

Бывает, что другого нет: партнер ушел, потому что больше не хочет быть с вами, ему нужно пространство. Ваше горе сопряжено с самообвинениями, тревогой и отсутствием ощу-

щения завершенности. Вы спрашиваете себя: неужели вы настолько ужасны, что заслуживаете такого наказания – что ваш партнер предпочел быть *один*?

Или ваши отношения просто развалились – возможно, вы были не готовы или у вас двоих что-то не срослось. Быть может, отношения были настолько болезненными, что поначалу вас радовала перспектива разлуки. Чувство неполноценности пришло как горькое послевкусие. В таких случаях горе может осложняться глубоким чувством личного разочарования. Вы можете испытывать угрызения совести и неуверенность в своем будущем.

Может быть, вы были инициатором разрыва, потому что чувствовали себя брошенными *во время* отношений.

Или брошенность была внезапной и неожиданной, и тогда шок и недоверие взяли верх. Прежде чем горевать, сначала нужно справиться с отчаянной болью и изнуряющей паникой.

Процесс горевания подобен тяжелой утрате из-за смерти: потеря есть потеря. Но горе от брошенности имеет собственную жизнь, проистекающую из обстоятельств, которые к ней привели, а также из часто сопровождающих ее чувств отверженности и неполноценности.

Это очень больно, потому что нож брошенности пронзает насквозь. Вы теряете не только любимого человека, но и основополагающую веру в себя. Вы сомневаетесь в том, что вас любят, что вы подходите на роль партнера. Эти чувства могут засесть очень глубоко, создав невидимую рану, которая заставит вас отвернуться от себя.

Иногда люди так глубоко переживают потерю любимого человека и так сильно сомневаются в собственной значимости, что кажется, будто глубоко внутри есть невидимая утечка<sup>3</sup>, которая коварно выкачивает самооценку, как медленное внутреннее кровотечение. Парадокс для этих людей заключается в том, что, когда они пытаются восстановить самооценку, совершая достойные уважения поступки, их глубинная рана всегда ее истощает.

Такое истощение силы эго имеет решающее значение для понимания и прохождения цикла брошенности. На самом деле мне трудно понять, почему этот особый тип горя оставался практически нераспознанным, неизученным и не излеченным до появления этой книги. Специалисты в области психического здоровья обычно интерпретируют чувство брошенности как симптом депрессии или беспокойства. Но горе брошенности – это отдельный синдром. Именно то, как ваш страх и гнев обращаются против вас самих, придает горю брошенности особый характер.

Склонность к нападкам на себя и самообвинениям представляет собой середину процесса горя. Но нанесение вреда себе (или *интернализация отвержения*, как я это называю) присутствует на всех стадиях брошенности. Это постоянный, непрерывный процесс, который заставляет нас отказываться от себя снова и снова.

## Кто такие пережившие разрыв?

Пережившие разрыв – это те, кто испытал муки утраченной любви и остался достаточно смелым, чтобы продолжать верить в жизнь и в свою способность любить. Некоторые из них – знаменитости, которые рассказали нам свои истории из детства. Некоторые – психотерапевты: наверняка у многих терапевтов есть собственная история брошенности. Но большинство – обычные люди. Практически каждый может назвать себя пережившим разрыв, хотя некоторые могут этого не осознавать. Неуверенность, тоска и страх, связанные с потерей любви, универсальны.

Люди с синдромом брошенности страдают от незащищенности и самосаботажа, однако многим, несмотря на это, удается вести продуктивную, даже безупречную жизнь. Другие находят хроническую неуверенность большой помехой и не могут в полной мере проявить свои таланты.

Люди, пережившие разрыв, чувствительны, заботливы и настроены на любовь. Но членство в этой почетной группе не ограничивается теми, кто способен добиться успеха в отношениях. Многие продолжают бороться за то, чтобы залечить старые раны брошенности, которые мешают найти любовь.

Все выжившие – те, кто нашел любовь, и те, кто все еще ищет ее, – могут обнаружить влияние прошлых и настоящих потерь во фрагментах непрожитой жизни, нереализованного потенциала и недостигнутых мечтаний, которые по-прежнему ждут искупления в процессе исцеления после разрыва.

## Что такое исцеление после разрыва?

Исцеление после разрыва включает в себя программу из пяти упражнений, описанных в этой книге. Я назвала эту программу «Акэру». Вы предпринимаете действия, чтобы залечить глубокую рану брошенности от прошлых и настоящих потерь. Вы получаете новую информацию, определяете незавершенные дела из прошлого и выполняете практические упражнения для улучшения своей жизни. Такая практика принесет пользу абсолютно всем.

Исцеление после разрыва предоставляет новый язык и подход, сравнимый с программами восстановления «Двенадцать шагов». Программа «Акэру» разработана специально, чтобы справиться с неразрешенным чувством брошенности – основным источником ваших зависимостей, навязчивых мыслей и дистресса<sup>1</sup>. Она основана на самой последней информации, полученной наукой о мозге, и на многолетнем клиническом опыте работы с жертвами травмы брошенности. Программа дает вам возможность преодолеть свою изначальную брошенность, последствия ее саморазрушительных паттернов и достичь своих целей в отношении лучшей жизни и новой любви.

Если вы ждали правильных слов или тайных знаний, которые наконец освободят вас, будьте осторожны. Волшебной таблетки нет ни в одной книге или программе. Она внутри вас. Это та неиспользованная энергия, которую вы научитесь перенаправлять. Исцеляться после разрыва легко и даже приятно. Вы должны сделать больше, чем просто прочитать эту книгу. Вы должны применить ее мудрость на практике.

---

<sup>1</sup> Дистресс – состояние страдания, при котором человек не может полностью адаптироваться к стрессовым факторам и вызванному ими стрессу и демонстрирует дезадаптивное поведение (здесь и далее комментарии редактора).

## Кто такие бросающие?

Бросающие люди бывают всех возможных форм, размеров, цветов, возраста, пола и характера. Зачастую сложно сказать, кто способен нести эмоциональную ответственность, а кто не может – кто достоин доверия, а кто уйдет.

Еще больше усложняет картину то, что бросающий одного человека может быть партнером другого всю жизнь. Обстоятельства, окружающие отношения, настолько сложны и изменчивы, что неразумно и несправедливо выносить моральные суждения, указывать пальцем или делать обобщения.

Можно сказать, что многие бросающие не собираются намеренно причинять кому-то вред. Они просто люди, которые вместе со всеми пытаются найти ответы на сложные жизненные вопросы. Но есть и такие бессердечные, которые оставляют за собой след отвергнутых любовников на Аппиевой дороге<sup>2</sup> разбитых сердец. И есть серийные бросающие, те, кто получает медали за то, что причиняет эмоциональную боль своим возлюбленным. Для них опустошение – это способ продемонстрировать силу.

Даже те, кто *не* мотивирован такой потребностью, могут испытывать повышенное чувство собственной важности, когда отвергнутые возлюбленные предпринимают отчаянные попытки их вернуть. Однако в свете боли другого человека эти люди обычно не испытывают подъема эго или чувства триумфа, скорее наоборот – они чаще всего ощущают *вину*, но довольно легко отвлекаются от этого чувства, поскольку погружаются в новую жизнь и новую любовь с большим энтузиазмом, чем раньше.

Некоторые бросающие избегают мук вины, не обращая внимания на то, какое влияние оказывают на других. Они в целом отрицают причиненные ими разрушения. Такое отрицание помогает им поддерживать имидж порядочных и заботливых людей. Часто это воспринимается как бессердечие и жестокость по отношению к тому, кто остался собирать осколки.

Некоторые бросающие настаивают, что чувствуют себя так же плохо, как и брошенные. Но разница в том, что они не ощущают всех этих уколов отвержения, проникающих глубоко в психику, как ядовитые стрелы.

Однако другие бросающие, не способные отрицать причиненную ими боль, испытывают из-за разрыва отношений собственное искреннее горе и раскаяние.

Исцеление после разрыва предназначено для всех, кто борется за поддержание отношений, как для брошенных, так и для бросающих.

Сейчас вы откроете для себя преимущества прохождения различных стадий брошенности. Каким бы убитым горем вы ни чувствовали себя прямо сейчас, этот процесс поможет вам избежать ловушек подавления и избегания боли. Если вы похороните свои чувства, они останутся неразрешенными. Если вы не встретитесь с ними лицом к лицу, они будут продолжать вмешиваться изнутри и вы можете втянуть себя в обреченные на провал отношения, которые снова и снова будут заканчиваться разрывом. Неразрешенная брошенность – корень самосаботажа.

Процесс исцеления, который я назвала «*Акэри*», призван перенаправить эту травму. Он представляет собой программу из пяти упражнений, описанных в этой книге. Исцеление после разрыва поможет вам извлечь что-то из сильных эмоций, которые вы испытываете, чтобы превратить одно из самых болезненных событий в жизни в возможность расти и меняться.

---

<sup>2</sup> Аппиева дорога – первая римская мощеная дорога, проложенная при цензоре Аппии Клавдии в 312 г. до н. э. В переносном значении означает новый, проторенный по бездорожью путь, открытие чего-либо.

Далее следует общий обзор этапов, который поможет вам начать свой путь. Надеюсь, что возможность увидеть этапы как *единый процесс* даст вам некоторое представление о том, где вы находитесь, где вы были и чего вам ожидать.

## Надлом

На этой опустошающей первой стадии вы испытываете шок, боль и панику, внезапно лишившись ценности и смысла жизни. Вы пытаетесь удержать осколки себя вместе, но, несмотря на все усилия, ваши вера и доверие разбиты. Разрыв важной эмоциональной связи заставляет вас чувствовать (временно), что вы не можете жить без потерянной любви. Суицидальные наклонности нормальны для этого периода. Они вызваны подавляющим, но *лишь временным* отчаянием. В ваш текущий эмоциональный кризис вторгаются прежние чувства беспомощности и зависимости. «Акэру» предлагает методику купирования боли, которая поможет вам как можно скорее пережить самые трудные периоды и набраться сил, чтобы начать перерождение.

## Отмена

Отмена любви похожа на синдром отмены героина: она связана с возбуждением и сильным желанием любви, которой вам не хватает. Вы жаждете любви, страдаете без нее и стремитесь к возвращению любимого человека. Люди генетически наследуют сильную *потребность в привязанности*, и разорванные отношения не отменяют вашу потребность в связи. На самом деле потеря отношений ведет к усилению чувства потребности в ком-то. Эмоциональная рана запускает психобиологический процесс, который может включать бессонницу, потерю веса, беспокойство, эмоциональную и физическую усталость. «Акэру» покажет вам, как работать с инстинктом связи, который вызывает мучительную боль. Вы можете перенаправить эту энергию на установление новой значимой связи с собой, получая при этом постоянные преимущества.

## Интернализация

На этом критическом третьем этапе ваша эмоциональная рана становится восприимчивой к инфекции, что может привести к необратимым рубцам в виде ущерба вашей самооценке. Это происходит, когда вы подавляете гнев по отношению к потерянному партнеру и вместо этого истязаете себя. Вы склонны идеализировать бросившего за свой счет. Любая скрытая или явная критика с его стороны принимается близко к сердцу. Вас поглощают сожаления об отношениях, вы переживаете из-за того, что вам *следовало* сделать или что вы *могли бы* сделать, чтобы предотвратить потерю. Как бы сильно вы ни пытались сопротивляться, ваше самоощущение терпит поражение. «Акэри» предоставляет инструменты, которые помогут получить доступ к внутренней энергии и построить совершенно новую концепцию себя. Эта методика предназначена для того, чтобы открыть новые возможности для вашего осознания, позволить вам принимать новые решения и ставить новые цели.

## Ярость

Ярость – это не первое столкновение с гневом в этом процессе, но на первых трех этапах ваш гнев был яростью жертвы, бесполезным маханием кулаков в воздухе или отчаянными ударами по подушке. Только на этой *четвертой стадии* ваше заблокированное чувство собственного «я», находящееся в осаде из-за нападения на себя, готово встать и дать отпор, чтобы принять вызов внешнего мира. Только тогда ваша ярость приобретет силу и станет здоровой. Агрессия поможет вам реабилитировать вашу жизнь.

Ярость дает вам энергию, необходимую для защиты вашего новорожденного самоощущения и для обеспечения дальнейшего выживания. Некоторым людям трудно выразить гнев, и им нужна помощь, чтобы не превратить его в *тревожную депрессию*.

Иногда вы боитесь выразить гнев по отношению к потерянному партнеру из-за страха потерять еще больше любви, чем у вас есть. Вместо этого вы изливаете его на самых близких людей.

В это время у вас могут быть нереалистичные ожидания по отношению к другим: вы ожидаете, что они дадут вам любовь и заботу, которых вам так не хватает. Когда у них не получается, вы взрываетесь. Фантазии о расплате и мести по отношению к тем, кто вас бросил, также обычны для этой стадии, но есть альтернативы получше. Верна старая поговорка «Лучшая месть – это успех». «Акэру» использует энергию гнева, чтобы помочь вам превратить вашу брошенность в успех личного роста.

## Подъем

Поскольку ярость направляет энергию наружу, она помогает вернуть вас к жизни. Вы начинаете испытывать духовный подъем и периоды покоя и свободы. Вы чувствуете себя сильнее и мудрее после извлеченных болезненных уроков. Жизнь во всей своей полноте начинает привлекать вас. Вы отпускаете гнев. «Акэру» предлагает инструменты, которые помогут вам развить способность к новизне и любви.

Первые буквы каждой из пяти стадий на английском языке составляют слово *SWIRL* (Shattering, Withdrawal, Internalizing, Rage, Lifting) – «водоворот». Слово «водоворот» отражает циклонический, непрерывный, текучий характер вашего горя. Как и в любом естественном жизненном процессе, пять стадий являются скорее круговыми, чем линейными. Они представляют собой единый процесс, который совмещается и повторяется, процесс, который может происходить в течение часа, дня, месяца или нескольких лет – циклы внутри циклов. Вы проносите через них снова и снова, пока торнадо не начнет ослабевать и вы не выйдете из него другим человеком.

Да, после разрыва есть жизнь, полная, насыщенная, яркая жизнь, но вам придется потрудиться, чтобы достичь ее. Это руководство поможет вам преодолеть боль, извлечь из нее уроки и укрепить связь с самим собой. Применяв принципы этой программы в повседневной жизни, вы станете невероятно осознанным и живым человеком.

## Глава 2

### Стадия первая: надлом

Надлом – это разрыв плотных тканей привязанности человека.

Это чувство опустошенности, невыносимой боли.

Это мощный нейробиологический процесс.

Это пересмотр родовой травмы. Это возрождение.

Это рассеивание грозных туч, очищение нового неба.

Это прозрение, пробуждение эмоционального ядра.

Надлом – это дно, трансформирующееся дно, то самое, на котором люди на протяжении веков находили искупление.

Всю нашу жизнь мы чересчур подготавливались к потрясениям – к событиям, которые способны оторвать нас от того, что нам дорого, – пытаясь предотвратить обстоятельства, находящиеся вне нашего контроля. Большая часть нашей жизненной энергии тратится на то, чтобы обезопасить себя от потрясений. Затем, когда они все же случаются, это выбивает нас из колеи. Но как только мы переводим дыхание, мы в состоянии восстановить свою жизнь, а не просто лечить себя иллюзией безопасности.

Надлом высвобождает примитивные защиты, которые стали контрпродуктивными, сдерживая нас. Доспехи, которые когда-то защищали, становятся ограничивающими и неудобными. Нужно снять гипс с человека, который восстановился, иначе он станет помехой.

Надлом – это то, что мы чувствуем, когда отношения только заканчиваются, но он может быть и отголоском прошлого опыта, проявлением старых, забытых чувств. О таких проявлениях часто сообщают люди, прошедшие программу из двенадцати шагов по борьбе с зависимостями. Чаще всего на втором году программы они обнаруживают, что их аддиктивное поведение служило примитивной защитой. Столько времени требуется, чтобы старые защитные механизмы разрушились и произошла настоящая реабилитация.

Надлом – явление не новое, но, выделив его, мы сможем лучше с ним справиться.

Мы должны уважать силу надлома и дисциплинированно использовать ее для создания по-настоящему исцеляющей среды.

## Первая стадия брошенности: надлом

### Надлом Роберты

Роберта – человек чуткий, умный и разносторонний. Она одарена чувством иронии и демонстрирует его блестяще и тонко. У нее есть и серьезная сторона: она любит активно обсуждать политические вопросы. У нее густые золотистые волосы и большие бледно-зеленые глаза. Все это помогло ей очаровать Трэвиса, дирижера городского оркестра.

Главным недостатком Роберты, как сказали бы ее друзья, был выбор мужчин. Трэвис не был исключением. Он утверждал, что у него темперамент художника. Так он рационализировал свои властные манеры и потребность в контроле. Временами он бывал требовательным, очень критичным и эгоистичным. Роберте приходилось применять все свои дипломатические навыки, чтобы сохранять их отношения на плаву.

Она понимала, что, вероятно, совершит ошибку, выйдя замуж за Трэвиса, но, как ни парадоксально, именно этого она и хотела. Объяснение произошло однажды вечером за ужином. «Что думаешь на этот счет?» – спросила Роберта, глядя в свою тарелку.

Трэвис ответил не сразу. «Я не готов к этому, – наконец сказал он. – Роберта, ты же знаешь, я просто хочу веселиться, хорошо проводить время». Он пробормотал извинения за то, как поверхностно это прозвучало, в то время как сердце Роберты упало. Зачем она вообще подняла этот вопрос?

Весь следующий месяц Роберта пыталась уговорить Трэвиса вернуться к страстным отношениям, которые у них были. Но постепенно он все больше и больше увлекался своей карьерой. Он стал ограничивать их совместное времяпрепровождение до одного раза в неделю, а для того, чтобы соблазнить его на секс, приходилось прилагать усилия. Роберта чувствовала, что теряет Трэвиса. Друзья говорили ей, что все к лучшему, но она не могла отпустить этого мужчину. Она не могла вернуться в этот мир без него, ненавидела мысль об одиночестве. «Я слишком стара, чтобы пережить это», – сказала она себе. Ей было тридцать пять.

Потом случилось это. Она увидела его с другой женщиной.

Роберта подошла к ним и ударила Трэвиса сумкой в грудь. Они обменялись парой фраз, и его последними словами были: «Роберта, я собирался тебе сказать. Просто не знал как».

Роберта пришла на терапию, плакала, меняя одну салфетку за другой. «Я даже не думала, что бывает так больно, – сказала она, обхватив голову руками. – Такое ощущение, что вся моя жизнь кончена».

Надлом не уникален для брошенности. Это начальная стадия всех видов горя, где есть значительные потери. Но надлом брошенности особенный. Ваша потеря произошла не из-за смерти, а из-за того, что кто-то добровольно решил *не быть с вами*. К тому же, если отвержение, оставление или предательство сыграли свою роль в вашей потере, подорвано не только чувство безопасности, но и ваша вера в себя и чувство собственного достоинства.

«Я чувствую себя полным неудачником», – сказал Карлайл, его глаза распухли и покраснели. Он похудел почти на пять килограммов всего за две недели и утверждал, что не спал несколько дней. «Когда мне удастся заснуть, – сказал он, – я вскоре просыпаюсь и осознаю, что все кончено. А потом сердце

начинает бешено колотиться и все, о чем я могу думать, – как положить этому конец, просто покончив с собой. Единственное, что меня останавливает, – это мои дети.

Моя жена хочет, чтобы я ушел до конца месяца. Но как мне оставить семью? Я вложил в нее столько сил. Они – моя жизнь. Чем я такое заслужил? Как я такое не предвидел? Я не могу этого вынести. Я в ступоре, поэтому даже не знаю, что с этим делать, не знаю, что чувствую. Это подавляет».

Роберта и Карлайл переживают много общих состояний, присущих стадии надлома: разрушение надежд и мечтаний, угасающие чувства, бессонница, самоанализ, суицидальные чувства, шок. Важно помнить, что сильное чувство надлома носит временный характер. Более того, надлом – это самая недолговечная из пяти стадий.

Надлом – необходимая часть процесса исцеления, потому что он приводит вас к пониманию того факта, что ваши отношения заканчиваются. Боль мучительна, потому что она представляет собой разрыв плотных тканей сильной эмоциональной связи: вам словно приходится разлететься на куски, прежде чем вы сможете восстановить новое «я».

Для большинства людей надлом – это повторяющийся опыт. Любые старые, уже затянувшиеся потери наполняют вашу нынешнюю рану. Если вы пережили подобный разрыв, воспоминания о более ранней утрате всплывают на поверхность, вынуждая вас иметь дело не только с текущей потерей, но и вообще со всеми потерями в вашей жизни. Все ваше существо брошено в своего рода эмоциональное искажение времени. Прошлое, настоящее и будущее вместе выброшены в эмоциональную бурю. Как заметил один из участников моего семинара из Института Эсален, *«кто-то сбежал с моей страховочной сеткой, и я разбился об пол»*.

Надлом позволяет вам соприкоснуться с чувствами, которые могут показаться патологическими, если вырвать их из контекста горя. Фрейд в одной из своих ранних монографий *«Горе и меланхолия»* подчеркивал разницу между горем и депрессивным заболеванием. Сильные эмоции надлома иногда могут потрясти даже лечащего врача, который еще не осознал интенсивность переживания брошенности.

Алби сообщил, что его терапевтические отношения закончились вскоре после того, как он испытал надлом.

Любовь всей его жизни только что покинула его. Позже он пошел в кабинет своего терапевта и разрыдался, выпуская душевную боль. Он сообщил, что чувствовал себя так, будто внутри него давно сидел черный смоляной шар, который наконец распался и растекся. Психотерапевт, взволнованный проявлением сильных эмоций, попытался направить его к психиатру для медикаментозного лечения.

Однако у Алби была стабильная работа, где его высоко ценили, он занимался творчеством, имел стабильные дружеские отношения и не проявлял никаких других признаков психического расстройства.

Способность Алби<sup>1</sup> противостоять силе своих чувств была свидетельством его эмоционального здоровья. Как сказал один из участников семинара по брошенности, выступая в защиту Алби, *«только сильный может выдержать надлом – слабым нужна защита»*.

Сначала люди стремятся пройти все стадии брошенности сразу. Вы можете перейти от шока и опустошения *надлома* к чувству *отмены* отчаянной потребности в любви и невозможности ее получить, от стыда и самоосуждения стадии *интернализации* к пылающему гневу стадии *ярости*, к моментам надежды и ясности стадии *подъема*, а затем все заново, снова и снова, одна стадия за другой в быстрой последовательности.

Я сама испытала каждое из этих чувств на разных этапах своей жизни: в детстве, юности и зрелости. Мой спутник жизни оставил меня после двадцати лет любящих, успешных отношений, по крайней мере, я их таковыми считала. Его уход для меня был внезапным.

Ирония в том, что клиническая практика помощи пережившим разрыв, которой я посвятила более двадцати лет, не прошла и мимо меня. Внезапно все эти годы опыта и исследований подверглись окончательной проверке: меня бросили.

Так вышло, что я привыкла к глубинному чувству безопасности и полностью доверилась человеку, который через двадцать лет внезапно сказал: «Мне пора уходить». Мне было трудно смириться с тем, что я была в объятиях того, кто бросит меня после всех этих лет, проведенных вместе. Я знала, что в моем случае это не было случайным событием, что это как-то связано со старыми потерями, потерями еще из детства. Мне пришлось проникнуть внутрь себя и найти то последнее оставшееся глубокое семя, которому удалось бездействовать почти двадцать лет, а затем снова пустить болезненные корни в мою жизнь. Мне пришлось залезть внутрь, найти, изучить и вырвать этот росток с корнем раз и навсегда.

Это была тяжелая работа, но она помогла мне выйти на новый уровень понимания и найти лучший путь к исцелению не только для себя, но и для тех, кто обращался ко мне за помощью. Верная своей программе, я честно и открыто столкнулась со своей брошенностью.

## Акэру

Благодаря собственному опыту и работе с другими я поняла концептуальную истину. Дело в том, что, несмотря на всю боль и интенсивность, брошенность служит катализатором глубокого личностного роста. Чтобы объяснить это, я заимствовала японское слово *акэру*.

*Акэру* имеет много значений, в том числе «пронзать, заканчивать, открывать». Это помогает описать скрытые возможности брошенности. Надлом включает в себя болезненный переход от единства с другим человеком к состоянию внезапной и непроизвольной *обособленности*. Вам остается испытать мощные силы, которые задействованы в вашем стремлении восстановить равновесие. То, что одно слово *акэру* охватывает концепции *конца* и *начала*, помогает осознать, что существует положительное применение энергии, создаваемой надломом.

По сути, надлом – это взрыв обособленности. Брошенность пронзает нас до глубины души, но пронцательная осознанность остается. Колющая боль дает понять, что вы живы. Эго беззащитно, защита снята. Все, что остается, – чистые ощущения и собственное желание тела выжить. Вместо того чтобы пытаться скрыть, отрицать или игнорировать дискомфорт, задача процесса «*Акэру*» состоит в том, чтобы смириться с ним, воспользоваться этим чистым ощущением и заставить его работать на вас.

Надлом создает брешь. Его пульсация позволяет вам ощутить самый центр себя, как никогда раньше. Вы наконец почувствуете свой йогический центр, который позволит вам направить целительную энергию прямо к источнику вашей самой глубокой раны.

Секрет в том, чтобы *попасть в настоящий момент и пребывать в нем как можно чаще*. Так вы сможете работать с энергией, а не против нее, испытать это время полной, обнаженной обособленности, чего бы это ни стоило. В данный момент вы ощущаете силу жизни как отдельное человеческое существо, трепещущая частичка сознания во Вселенной.

Чтобы попасть в настоящий момент, необходимо раскрыть свои чувства и сосредоточить внимание на изображениях, звуках, запахах и других ощущениях в вашем непосредственном окружении. Это означает, что вы должны использовать свои глаза, кожу и уши, чтобы очень сознательно пережить момент. Многие называют это *вовлеченностью*. Другие называют это *дзен*. Исцеление после разрыва называет момент естественным убежищем от эмоциональной боли и шансом на длительные изменения.

## Надлом как личный путь

Мой собственный разрыв научил меня никогда не недооценивать силу чужого опыта, но внимательно прислушиваться к нему и извлекать уроки из него. Надлом уникален для каждого человека. Его интенсивность нельзя измерить продолжительностью отношений. Это то, через что каждый из нас находит свой собственный путь.

«Но почему это так больно – спросят некоторые. – Откуда берется сила этой боли?»

Чтобы изучить ответы на этот вопрос, я приглашаю вас в путешествие по стадии надлома. Я объясню, как потеря любимого человека активирует автоматическую систему самообороны организма и что это означает с точки зрения стресса. Я расскажу о чувствах, общих для этой стадии, таких как суицидальные мысли, симбиотические чувства, стыд и потребность в заботе о себе. Я помогу вам определить незавершенные дела, которые могут усилить то, что вы чувствуете сейчас, и опишу детские потери, которые, возможно, остались с вами во взрослой жизни. Я поделюсь актуальной информацией из области науки о мозге, которая объяснит, почему воспоминания о старых потерях возрождаются во время текущего кризиса и как гормоны стресса могут повлиять на ваши детские воспоминания. Я определю некоторые характеристики синдрома, от которого страдают многие после разрыва, – *посттравматическое стрессовое расстройство брошенности*, – и расскажу о шоке, дезориентации и оцепенении, которые являются общими для этого расстройства. Путешествие через стадию надлома завершится пошаговыми инструкциями, которые помогут вам включить в свою жизнь упражнения «Акэру», позволяющие оставаться в настоящем моменте.

Надлом – это время абсолютной обособленности, и, хоть этот период и приносит немало боли, он также дает возможность для огромного осознания самого себя. Не будет момента лучше, чтобы примириться со своей реальностью обособленного человеческого существа. Вот почему для многих надлом становится прозрением, порталом к совершенно новому уровню сознания, самодостаточности и построению новых связей.

## **Анатомия надлома**

### **Выдержка сердечной раны**

На критическом первом этапе люди часто чувствуют, что их словно ранили в сердце. Надлом – это момент, когда рана только нанесена, точка, в которой вы чувствуете нож, отрезающий вас от привязанности вашего сердца. Все ваше тело протестует.

Вы можете почувствовать боль или покалывание в сердце, чувство сжатия или прилив беспокойства в груди, частую потребность вздохнуть или отдышаться. Ваше сердце колотится, когда вы сталкиваетесь с реальностью своей потери<sup>2</sup>. Ночью вы просыпаетесь в холодном поту от паники и каждое утро встаете с камнем в животе. Кроме того, стресс от горя и потери может вызвать слабость сердечной мышцы, состояние, известное как *кардиомиопатия такоцубо*<sup>3</sup>, также называемое *синдромом разбитого сердца*. Верите вы или нет, но известно, что прием аспирина (и других сердечных препаратов) в некоторых случаях помогает при сердечных приступах.

### **Ваша система самозащиты пробудилась**

Все ваши физические реакции являются результатом отклика симпатической нервной системы на вашу реальную травму. Тело подготавливает вас к битве, бегству или замиранию, чтобы защитить вас от того, что оно воспринимает как неминуемую опасность. Прилив гормонов стресса проходит через тело, чтобы поддерживать систему самозащиты в активном состоянии, подкреплять вашу бдительность, держать вас в напряжении и в состоянии готовности к действию. Выделяется адреналин, повышая уровень реактивности вашего мозга, заряжая ваш сенсорный аппарат для защиты от угрозы.

Ощущение сердечной раны
Самозащита
Инстинкт выживания
Расщепленное мышление
Симбиотические чувства
Суицидальные мысли
Стыд
Шок
Соматические ощущения

#### *Анатомия надлома*

Неудивительно, что люди относятся к брошенности как к ножевому ранению в сердце. Физиологически ваше тело реагирует так, как будто в сердце в самом деле воткнули нож.

#### **Инстинкт выживания**

Надлом действительно соединяет вас с внутренними силами жизни. Он обнажает ваше ядро, пробуждая самые главные и неотложные потребности. Как и рождение ребенка, разрыв приводит к обособленности – внезапно вы становитесь куда более одиноким, чем раньше.

Этот опыт бывает достаточно силен, чтобы активировать эмоциональные воспоминания, отсылающие к вашему рождению, кусочки и фрагменты которых были закодированы в глубокой структуре вашего мозга<sup>4</sup>. Мозг новорожденного еще не имеет полностью развитых структур, необходимых для записи изображений реальных событий рождения. Система эмоциональной памяти мозга относительно не затрагивается при рождении, но сохраняет следы раннего опыта в форме чувств и ощущений. Эти чувства могут возобновиться, когда опыт вашей взрослой жизни будет иметь эмоциональное сходство с вашим рождением<sup>5</sup>.

Для большинства из нас рождение сопровождалось внезапным падением температуры, ярким светом, шумом и, возможно, шлепком, после которого мы сделали первый вдох. Когда от вас уходит любимый человек, перерезается пуповина другого типа. Как и в младенчестве, вы внезапно отключаетесь от всего, что давало вам комфорт, тепло и поддержку.

Младенец успокаивается<sup>6</sup>, когда его обнимают или укутывают в теплое одеяло: это напоминает ему тепло материнской утробы. А что насчет вас? Вас точно так же отрезали. Разве вы не нуждаетесь в комфорте и человеческом тепле, которых внезапно так не хватает? Некоторые пережившие разрыв в муках ужасающего кризиса закутываются в одеяло и даже раскачиваются туда и обратно.

Даже взрослые люди склонны кричать о том, что потеряно, как будто от этого зависит вся их жизнь. Для взрослого, конечно, такое отчаяние – чувство, а не факт. Ваша жизнь не зависит от потерянного партнера. Это только так кажется.

Надлом действительно довел вас до состояния абсолютной обособленности. Но кто же примет вас на этот раз? Кто удовлетворит ваши насущные потребности?

Только вы сами.

Теперь рядом нет ни медсестры, ни мамы. Только вы. Вы подобны улитке без защитной раковины, холодному и голодному младенцу.

Задача исцеления на этом этапе состоит в том, чтобы постепенно взять себя в руки, осознать, что вы отдельная личность, полноценный взрослый, ответственный за заботу о себе.

Никто другой не обязан удовлетворять ваши эмоциональные потребности: только вы способны это сделать. Эмоциональная самодостаточность включает в себя принятие сильных переживаний, оценку нынешней реальности и уверенность в том, что вы выживете.

### **Расщепленное мышление<sup>7</sup>**

Для стадии надлома характерно чувство безнадежности, или способ мышления «всегда и никогда». Как прежде уже *никогда* не будет; вы *всегда* будете одиноки; вы *никогда* не сможете восстановиться; вы *всегда* будете сломаны. Мышление «всегда и никогда» является частью катастрофического психического процесса, который представляет собой временное возвращение к конкретным паттернам мышления «либо/либо» из вашего детства. Надлом временно исказил время и погрузил вас в прошлое. Как и у начавшего свое развитие ребенка, у вас нет реального ощущения, что вы переживете этот кризис и продолжите работу над своей жизнью или найдете другую любовь. Вместо этого вы попадаете во временную двойную экспозицию. Взгляд из детства накладывается на более зрелое мировоззрение взрослого, размывая ваше видение. Следовательно, вы видите свое текущее состояние как неизменное и постоянное.

Можно применить то же самое мышление «либо/либо» к человеку, который бросил вас, воспринимая его как хорошего в одну минуту и плохого в следующую. В один момент бросивший кажется совершенно незаменимым, а в следующий вы говорите или, по крайней мере, пытаетесь убедить себя, что он *вам все равно не нужен*. С одной стороны, вы полностью оправдываете своего ушедшего партнера в том, что он вас бросил (на самом деле вы никогда не уважали его так сильно и не испытывали большего благоговения перед стойкостью его харак-

тера, как в этот момент). С другой стороны, вы считаете, что ваш партнер показал себя безнравственным трусом, предав вас.

Подобное расщепленное мышление применимо и к тому, как вы относитесь к себе. В один момент вы никчемный неудачник, потому что потеряли самого важного человека в своей жизни. В другой – вы испытываете чувство праведного негодования по поводу того, что кто-то осмелится отказаться от такого ценного человека, как вы. На этом этапе сложно сохранять сбалансированное представление о себе, своих потерянных партнерах и процессе исцеления.

Оказываясь в настоящем моменте, вы тут же отключаетесь от мышления «всегда и никогда», ему просто не находится места. Есть только *сейчас* – священный момент, который вы можете создать из щедрых даров окружающей вас жизни.

### **Симбиотические чувства<sup>8</sup>**

Мы увидели, что во время надлома нас переполняют чувства, которые мы лучше всего знали в младенчестве, когда были беспомощными, зависимыми детьми. Возрождение этих чувств привело вас к контакту с самой старой и давно забытой частью вас самих. Более того, разрыв привязанности активизировал ваши эмоциональные воспоминания и выдвинул на первый план самые примитивные чувства.

Симбиотические чувства – это те чувства, которые вы испытывали до рождения и в раннем младенчестве, когда находились в состоянии единства со своей матерью. Вы были неразлучны, и, по сути, не могли выжить без опекуна. Эти чувства зависимости, возникающие на стадии надлома, ставят переживших бросание в болезненный эмоциональный парадокс: *чем больше они ощущают влияние своей потери, тем сильнее тянутся к потерянному партнеру.*

«Когда моя жена ушла, я так сильно ее захотел, как никогда до этого, – сказал Карлайл. – Я чувствовал, что не смогу жить без нее!»

Ваши друзья и семья искренне удивляются, почему вам так сильно хочется к тому, кто плохо с вами обошелся. Они не понимают, что уход вашего партнера автоматически вызывает симбиотические чувства, которые сохранились глубоко в вашей эмоциональной памяти. Вам остается справляться с чувствами, возникающими в результате психобиологических процессов, которые действуют независимо от вашего сознательного мышления и вне непосредственного контроля.

По этой причине зачастую приходится временно чересчур полагаться на заботу друзей, семьи и специалистов. Некоторые ищут сочувствия нехарактерными для них способами. У некоторых, движимых внутренней тягой к заботе, которую они больше не могут получить от ушедшего партнера, возникают нереалистичные ожидания по отношению к другим. Иногда простое ощущение того, что друг пренебрегает им, может заставить такого человека остро реагировать, поскольку запускается симбиотическая регрессия<sup>9</sup>.

Какими бы независимыми вы ни были в рамках отношений, одиночество на этапе надлома может оказаться невыносимым. Наиболее сложно столкнуться с блоками неструктурированного времени, особенно в выходные, большие праздники или годовщины. В это время особенно важно искать компанию других людей<sup>10</sup>. Семинары по исцелению для брошенных и постоянные группы поддержки брошенных (о них вы можете прочитать на сайте [www.abandonmentrecovery.com](http://www.abandonmentrecovery.com)) могут помочь вам пройти через эти сложные этапы. Будьте уверены: ваша чрезмерная зависимость от других в конечном итоге утихнет, когда вы начнете исцеляться.

### *Хронические симбиотические проблемы*

Симбиотический парадокс помогает объяснить, почему многие люди оказываются в эмоциональной ловушке отношений, в которых партнеры постоянно покидают их либо на физическом, либо на эмоциональном уровне.

«Я не могу бросить Барри, – сказала Патрисия. – Я знаю, что он мне не подходит. Я знаю, что он опора, покрытая бородавками и коростами, за которую я держусь, просто чтобы отогнать боль разлуки и полного одиночества. Я все это знаю, но по какой-то причине не могу его отпустить. Чем хуже он для меня, тем отчаяннее я держусь за него».

У тех, кто столкнулся с подобной ситуацией, симбиотические чувства возобновляются снова и снова, каждый раз, когда они переживают разрыв важной связи, даже если это происходит с одним и тем же человеком. Ваше чувство потребности в партнере – то самое, которое делает вас эмоционально беспомощными, – продолжает наводнять ваше сознание неотложными примитивными требованиями. Вы чувствуете (хоть и временно), что не можете выжить в одиночку. Каждая слеза в ваших отношениях вызывает новый виток сильной незащищенности. Младенец в вас кричит, чтобы его обнимал и любил, как ни парадоксально, тот же самый человек, который продолжает предавать, покидать и *бросать* вас<sup>11</sup>.

Дети, подвергшиеся насилию, обращаются за поддержкой к тому самому человеку, который их обидел<sup>12</sup>. То же самое происходит и у других биологических видов. Ученый, изучавший импринтинг у уток, заметил, что, когда он случайно наступил на лапку утенка, в памяти которого он был запечатлен, утенок стал еще внимательнее, чем прежде, следить за ним. Ученые исследовали этот феномен и выяснили, что боль, эмоциональная или физическая, заставляет организм выделять эндогенные опиаты, которые создают стойкую зависимость от объекта. Данный феномен известен как *травматическая связь*<sup>13</sup> (дополнительную информацию см. в разделе заметок).

Надлом вновь разжигает симбиотические связи, но также дает вам возможность, теперь уже во взрослом возрасте, наконец разорвать их. Когда все остальное сорвано, вы слышите крик вашего истинного «я» – грубого и абсолютно уязвимого. Ваша задача – привнести в настоящий момент чувства беспомощности и вдохнуть жизнь в недавно пробудившееся внутреннее ядро.

### **Суицидальные фантазии и мысли о смерти. Надлом Майкла**

Когда возлюбленная Майкла впервые пригрозила бросить его полгода назад, он старался держаться изо всех сил. Он чувствовал, что борется за свою жизнь. Он сделал все возможное, чтобы спасти рушащиеся отношения, даже пошел на терапию для пар и обнажил свою эмоциональную душу, но безуспешно. В один мучительный день его возлюбленная собрала вещи и уехала. Майкл хотел умереть.

Несмотря на весь страх и тревогу, предшествовавшие концу, Майкл не собирался сдаваться. Более того, столкнувшись с призраком потери, он цеплялся за свое счастье крепче, чем раньше. Теперь, оставшись в одиночестве, он не мог найти в себе силы жить дальше.

Друг посоветовал ему записаться на семинар по исцелению для брошенных. Он пришел небритый и помятый. Говоря монотонным голосом, он пояснил, что взял отпуск на работе, чтобы «залезть в яму и не трезветь как можно дольше».

Майкл подробно рассказал о своих суицидальных мыслях. В какой-то момент участники прервали его.

«Ты правда хочешь умереть? – спросили они. – Или хочешь, чтобы боль ушла?»

«Я хочу, чтобы боль ушла, – равнодушно ответил он. – Я счастлив, только когда сплю. А засыпаю я только после того, как напьюсь до отключки».

«Есть способы справиться с этой болью», – сказали мы ему.

Он отмахнулся. «Уже слишком поздно, – сказал он. – Дело в том, что, если не считать боли, я уже умер. Нельзя спасти того, кто уже мертв».

Люди часто описывают свою брошенность как своего рода смерть. Они говорят, что чувствуют себя мертвыми, или хотят умереть, или переживают духовную смерть. Наблюдая за Майклом в следующей главе, вы увидите, что важно не действовать в соответствии с этими чувствами. Какими бы интенсивными они ни были, они временны и постепенно исчезнут по мере прохождения следующих этапов. На стадии надлома безнадежность, которую вы испытываете, – это чувство, а не факт.

Многие также воспринимают свою брошенность как физическую, даже *смертельную* рану. Они часто используют слова, которые описывают критические травмы и повреждение жизненно важных органов, ссылаются на *разбитое сердце, удары ножом в живот, ножевые ранения сердца*.

«После ухода Лонни мой дом превратился в гробницу, камеру пыток одиночеством. Поэтому я шла куда угодно, только не домой, – сказала Мари. – На шоссе я не встречала ни одной каменной стены, в которую мне не захотелось бы въехать. Если в гостях у друзей я замечала нож, особенно что-то вроде тесака, я воображала, что вонзаю его глубоко в живот.

Ночью я рылась в домашнем баре в поисках выпивки: это был единственный способ заснуть. Тогда я меньше всего беспокоилась о том, что стану алкоголичкой. Мой интерес был лишь в том, чтобы вызвать кому, лоботомию, смерть – все, что могло положить конец боли.

Я изо всех сил пыталась взять себя в руки, чтобы с утра пойти на работу, и по дороге старалась не поддаваться желанию съехать с обрыва.

Мне стоило настоящих усилий держаться на уроках, которые я вела. Было непросто изо дня в день придумывать новые оправдания, почему у меня распухший красный нос. С каждым днем я выглядела все более изможденной. Люди постоянно спрашивали меня, что случилось. Естественно, большинство из них были учителя из моей школы, с которыми я не настолько близко общалась, чтобы рассказать о своей проблеме.

Единственный плюс в моем ухудшающемся физическом состоянии был в том, что я похудела: я всегда пыталась это сделать, но не могла, потому что, по правде говоря, я очень люблю поесть. Теперь меня больше интересовали столовые приборы, чем еда. Друзья увидели, как я разгребаю еду в тарелке, и спросили, хорошо ли я себя чувствую и почему похудела. В ответ я искренне поблагодарила их за комплимент и сказала, что соблюдаю особую диету (под названием «хочу сдохнуть»).

Когда я наконец узнала, что Лонни бросил меня ради другой женщины, я хотела, чтобы он воткнул мне нож в сердце. Это было бы менее болезненно, гораздо быстрее и спасло бы меня от голодной смерти».

Мы уже видели, что в этот критический период многие полагают, что их опустошение необратимо. Несмотря на то, что это чувство сохраняется, трудно понять, что это часть процесса, ведущего к обновлению. Так, Майкл и Мари действительно чувствуют, что их жизнь

кончена. Концепция смерти служит фантазией о побеге, так как это единственный способ представить себе конец боли. Разговоры с такими людьми пронизаны упоминаниями о смерти.

- «Лучше бы я умер».
- «Я не могу это пережить».
- «Я не могу спать. Я не хочу есть».
- «Моя жизнь кончена».
- «Такое чувство, что я вот-вот умру».
- «Смерть принесет облегчение».

Многие пережившие разрыв фантазируют о том, какое влияние их смерть может оказать на ушедших партнеров. «Стоит умереть, – сказала Мари, – просто чтобы Лонни понял, что правда любит меня».

Для некоторых суицидальные чувства, не переходящие в действия, могут служить определенной цели. На этом этапе они помогают укрепить ваше Эго. Это мысль о том, что мы можем положить конец боли, если захотим восстановить временно потерянное чувство контроля. Но сделайте паузу. Каким бы сильным ни было ваше желание прекратить боль, эти чувства – лишь часть начального процесса исцеления. Они скоро пройдут, и вы обязательно снова найдете любовь, когда будете готовы. Ваша задача – получить всю необходимую поддержку от самых близких вам людей, от семинаров для брошенных, постоянных групп поддержки и специалистов в области психического здоровья. В конце концов, после пережитого вы станете еще лучше, чем раньше.

### **Соматические ощущения**

Возможно, у вас не получится точно определить биофизиологические изменения, которые происходят на поверхности вашего сознания, но следующие несколько страниц помогут вам распознать некоторые индикаторы этих изменений.

Ваш эмоциональный мозг воспринимает потерю партнера как угрозу выживанию. Это событие вызывает значительные биологические изменения. Проходя через трудности эмоционального кризиса, вы испытываете на себе множество его воздействий. Сердечный ритм и кровяное давление увеличиваются, посылая большой поток крови и питательных веществ в области вашего тела, необходимые для самозащиты<sup>14</sup>. Пищеварение отключается; кровоток от желудка перенаправляется на основные группы мышц, чтобы вы были физически готовы убежать или дать отпор нападающему, когда возникнет такая необходимость. В самые напряженные моменты структуры глубоко внутри вашего мозга посылают сигнал о напряжении голозовых связей, создавая пронзительный голос сильной тревоги. По словам Дэниела Гоулмана, такие же механизмы способствуют тому, чтобы собака рычала, а кошка выгибала спину.

Другие нейронные цепи в определенные критические моменты получают сигнал о том, чтобы придать вашему лицу испуганное или злое выражение, сковать движения некоторых мышц или сделать дыхание поверхностным, чтобы вы смогли лучше распознать важные звуки за звуком вашего дыхания. При участии других процессов частота вашего дыхания увеличивает поступление кислорода в мозг, чтобы ваш разум мог сохранять состояние сверхбдительности и удерживать пристальное внимание к чрезвычайной ситуации. Мочевой пузырь и толстая кишка готовы опорожниться, чтобы избавить тело от мертвого груза и дать вам возможность быстро двигаться. Зрачки расширяются, чтобы впустить больше света; и зрение становится острее. Кохлеарные клетки в ушах требуют меньше стимуляции – вы можете услышать, как в сотнях метров от вас от ветки отламывается прутик. Ваш мозг необычайно бдителен даже ночью, поскольку биохимические системы работают, чтобы поддерживать то, что ваше тело воспринимает как спасительную бдительность.

## **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.