

Кортни
С. УОРРЕН



ОТПУСТИТЬ *бывшего*

Навыки когнитивно-поведенческой терапии
для исцеления после расставания
и преодоления любовной зависимости



ВСЕ

Кортни С. Уоррен

**Отпустить бывшего: навыки
когнитивно-поведенческой
терапии для исцеления после
расставания и преодоления
любвиной зависимости**

ИГ "Весь"

2023

УДК 159.9
ББК 88.9

Уоррен К.

Отпустить бывшего: навыки когнитивно-поведенческой терапии для исцеления после расставания и преодоления любовной зависимости / К. Уоррен — ИГ "Весь", 2023

ISBN 978-5-9573-5031-6

Любовь делает человека уязвимым. Не всегда она бывает счастливой, и порой мы настолько сходим с ума от чувств, что разрыв с партнером запускает разрушительный цикл симптомов зависимости, из которого невероятно сложно выйти. Для людей, борющихся с собственными всепоглощающими эмоциями и неконструктивным поведением, книга Кортни Уоррен станет личным психотерапевтом. В ней объясняется, как можно использовать приемы когнитивно-поведенческой терапии для работы с одержимой привязанностью к бывшему супругу(-е), партнеру или возлюбленному(-ой). Чужие истории отношений и расставаний, приведенные в качестве примера, углубят ваше понимание того, как можно применить КПТ в реальной жизни. Готовые рабочие листы будут удобны для фиксирования важных моментов терапии и отслеживания вашего прогресса. Любой, кто столкнулся с трудностями после расставания с любимым человеком, найдет утешение в этом вдохновляющем чтении. Автор даст понять, что вы не одиноки, и покажет действенные способы отпускания бывшего партнера. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9
ББК 88.9

ISBN 978-5-9573-5031-6

© Уоррен К., 2023

© ИГ "Весь", 2023

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Благодарности | 10 |
| Примечание о конкретных примерах | 11 |
| Предисловие | 12 |
| Введение | 14 |
| Часть 1 | 19 |
| Глава 1 | 21 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 24 |

Кортни Содерлинд Уоррен

Отпустить бывшего

Навыки когнитивно-поведенческой терапии для исцеления после расставания и преодоления любовной зависимости

Cortney S. Warren

**Letting Go of Your Ex. CBT Skills to Heal the Pain of a Breakup and Overcome Love
Addiction**

* * *

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2023 by Cortney Soderlind Warren

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа „Весь“», 2023



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России

рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о близких, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Основатель Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский



* * *

«Отпустить бывшего» – отличное руководство по самопомощи, которое будет полезно каждому, кто пытается забыть прежнюю любовь. Основываясь на когнитивно-поведенческой концептуализации зависимости, Кортни Содерлинд Уоррен грамотно помогает читателям разобраться в симптомах сердечной боли, свойственных периоду после расставания, одновременно обучая их практическим навыкам, способствующим исцелению. Эта книга, насыщенная примерами, которые откликнутся в каждом, кто однажды влюблялся, предлагает читателю эмпатический путь к личностному росту и обретению силы.

Филлип Левендаски, PhD, член Американского совета профессиональной психологии, факультет Больницы Маклина и Гарвардской медицинской школы

Кортни Содерлинд показывает людям, страдающим от эмоциональной черной дыры любовной привязанности, путь в безопасное место, соответствующее их жизненным ценностям. Она довольно изобретательно применяет навыки когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), чтобы структурированно, но гибко направить психотерапевтов с целью помочь клиентам во внутренней трансформации. Используя практический подход, основанный на эмпатии, Уоррен вселяет надежду на то, что здоровая взаимная любовь, приносящая удовлетворение, существует.

Эдмунд Нойхаус, PhD, член Американского совета профессиональной психологии, ассистент клинического профессора факультета психиатрии Гарвардской медицинской школы

Есть много источников информации, помогающих людям в построении близких отношений, но лишь немногие расскажут, как пережить расставание. Эта мудрая и душевная книга Кортни Содерлинд Уоррен восполняет данный пробел – она поддерживает клиентов в особом трехступенчатом процессе: 1) осознать боль, 2) проанализировать глубинные убеждения и детский опыт, приведшие к страданиям, и 3) начать путь к освобождению и двигаться дальше. Благодаря этой книге читатели повзрослеют морально и добьются успехов!

Дуглас К. Снайдер, PhD, профессор факультета психологии и изучения мозга в Техасском университете А & М, соавтор книги «Как пережить роман» и соредатор «Клинического справочника по парной психотерапии»

Время от времени в пантеоне публикаций по самопомощи появляется книга, соответствующая нескольким крайне важным критериям. Признанный автор и клиницист Кортни Содерлинд Уоррен проявляет к читателю сострадательную точку зрения, сочетая личные переживания с клиническим, исследовательским и академическим опытом. Эта книга, содержащая конкретные примеры и практические упражнения, подойдет каждому, кто когда-либо ощущал зависимость от романтических отношений.

Патрик Росс Скотт, PhD, лицензированный клинический социальный работник, заслуженный медработник в клинической социальной работе, пожизненный член Американской психиатрической ассоциации, адъюнкт-помощник профессора психиатрии в Медицинской школе Кирка Керкоряна Университета Невады в Лас-Вегасе, президент Ассоциации интегративной психологии и исполнительный вице-президент и клинический директор центров консультирования и оздоровления Heads UP в Неваде

Научно-обоснованный подход Кортни Содерлинд Уоррен к исцелению после расставания практичен и эффективен. Любой, кто столкнулся с трудностями после расставания с любимым человеком, найдет утешение в этом вдохновляющем чтении, которое помогает понять, что он не одинок, и предлагает действенные способы отпускания бывшего партнера.

Джуди Хоу, PhD, член Американского совета профессиональной психологии, Американской академии педиатрической нейропсихологии и Национального совета судебно-медицинских экспертов, клинический и судебно-медицинский нейропсихолог, штатный профессор Университета Дж. Пеппердайна, а также автор книги *«Остановите самосаботаж»*

Для людей, борющихся с эмоциями и поведением, возникающими после разрыва, книга Кортни Содерлинд Уоррен словно личный психотерапевт. Она непрерывно ведет читателя через процесс когнитивно-поведенческой терапии, знакомя его с примерами-зарисовками, которые поистине оживляют книгу. Включенные в книгу рабочие листы станут подарком для людей, которые просто заиклены на бывших партнерах. Автор действительно научит читателя разделять сложные концепты на легко перевариваемые понятия, приглашая его в путешествие по познанию самого себя.

Лайза Дюретт, доктор медицинских наук, почетный член Американской психологической ассоциации, почетный член Американской академии детской и подростковой психиатрии, вице-президент Медицинской школы Кирка Керкоряна факультета психиатрии и поведенческого здоровья Университета Невады в Лас-Вегасе

«Отпустить бывшего» – увлекательная книга для каждого человека, осознавшего свою привязанность к возлюбленному и пытающегося его отпустить. Кортни Содерлинд Уоррен показывает путь исцеления в трех простых этапах и делится упражнениями, помогающими двигаться к поставленной цели. Эта книга – отличный первый шаг к формированию уверенной и самобытной личности.

Линда Кастилло, PhD, психолог и профессор консультативной психологии в Техасском университете A & M

Кортни Содерлинд Уоррен великолепно улавливает глубинную психику человека, переживающего болезненное расставание. Используя конкретные примеры, научные исследования и практические инструменты, Уоррен помогает зависимому человеку осознать, почему он переживает определенные эмоции и как можно освободиться от сердечной боли. Это опре-

деленно та книга, которую я буду рекомендовать своим пациентам, стремящимся отпустить бывшую любовь.

Роби Людвиг, доктор психологических наук, психотерапевт, писатель, телевизионный эксперт, создатель и владелец подкаста *Talking Live with Dr. Robi Ludwig* и *Byte Size*

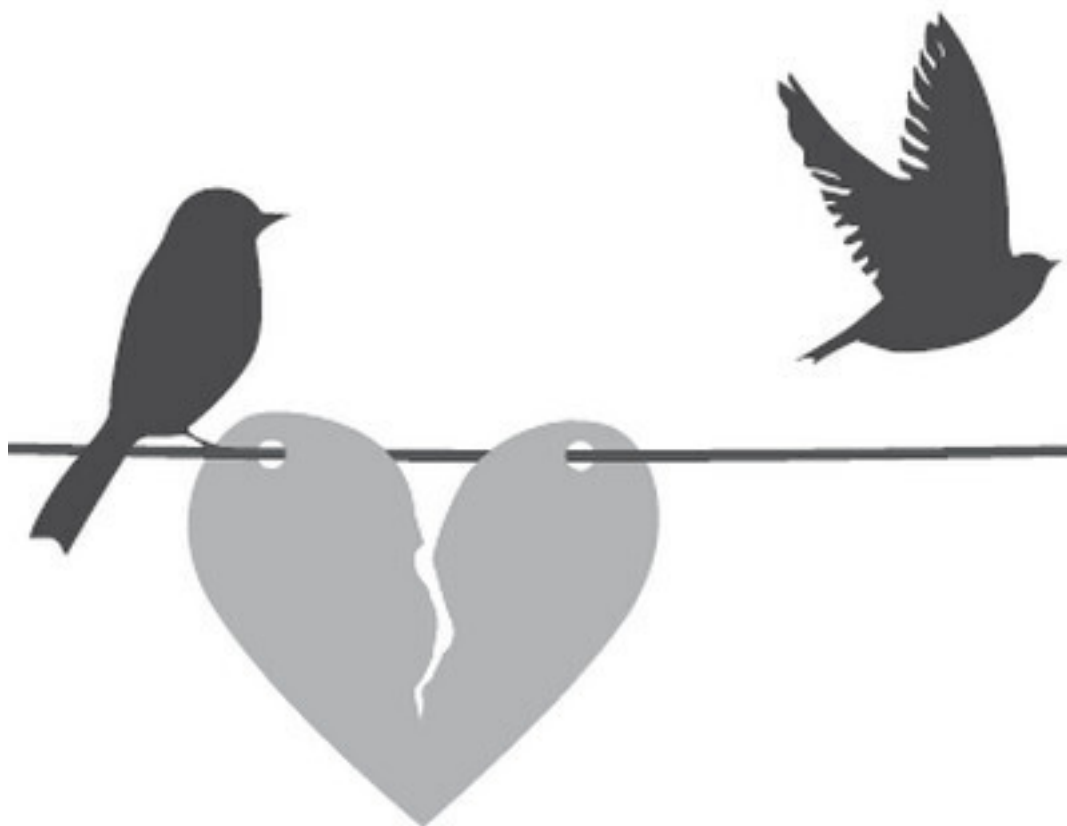
Если вы сначала теряете голову от любви, чтобы потом целую вечность избавляться от мыслей о бывшем партнере, эта книга – для вас. Изложенные с состраданием жизненные истории соединяются с эмпирически подтвержденными техниками отпускания любимого человека.

Андреа Геглейн, PhD, один из основателей программы *Serving Success*, соведущий подкаста *Hey Boss Lady!* и соавтор серии вдохновляющих книг «*Не умирай*»

Книга Кортни Содерлинд Уоррен объясняет, как можно доступным образом использовать приемы когнитивно-поведенческой терапии для работы с любовной привязанностью к бывшему супругу, партнеру или возлюбленному. Конкретные примеры гарантируют глубокое понимание того, как можно применить КПТ в реальной жизни. Уоррен также объясняет глубинную неврологическую основу любовной зависимости и приводит убедительные доказательства того, как можно использовать техники КПТ для работы с этой проблемой.

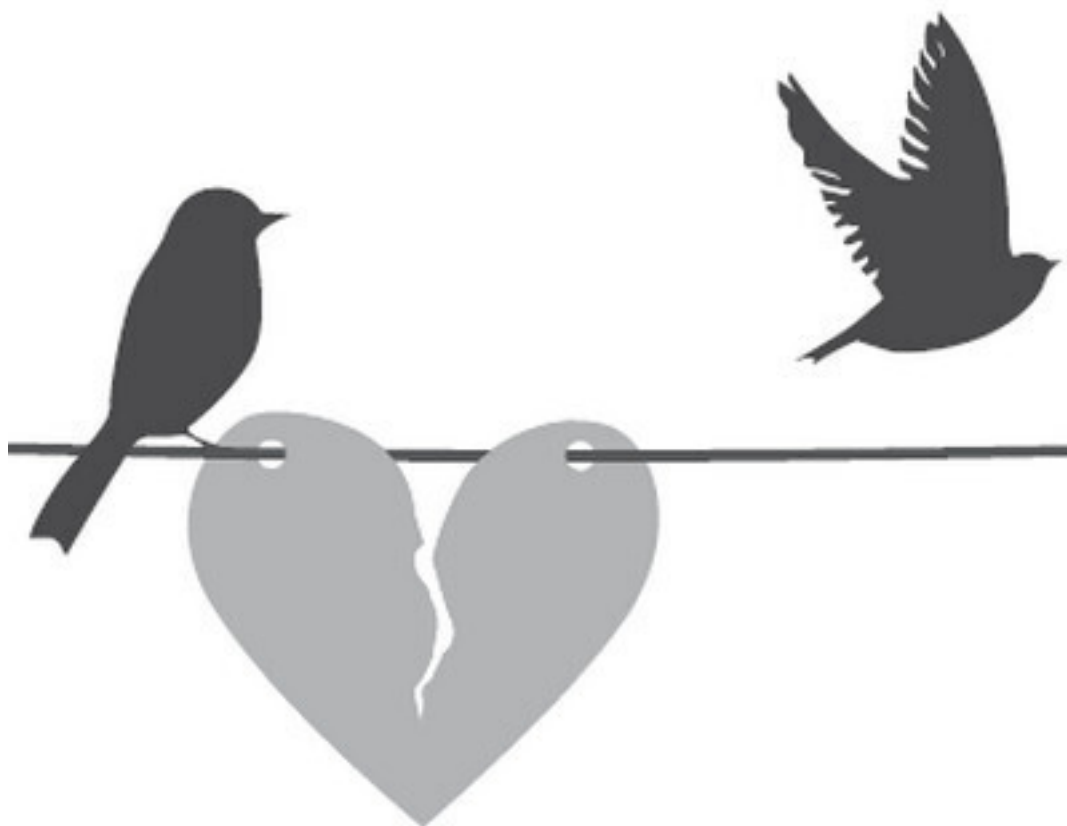
Нэнси Рэймонд, доктор медицинских наук, сертифицированный психиатр, более тридцати лет работала преподавателем в двух медицинских школах на Среднем Западе США

Благодарности



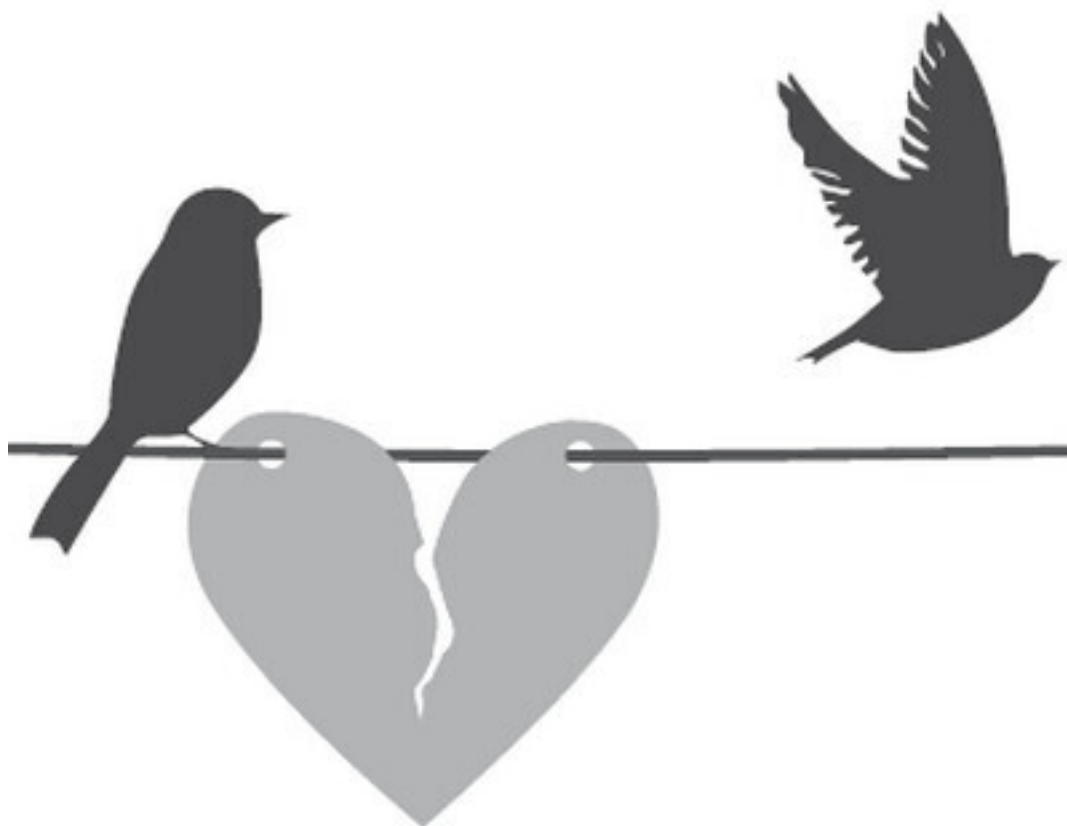
Я бы не написала эту книгу без невероятной поддержки многих моих близких людей и коллег. Спасибо моей матери, доктору Карен Дж. Уоррен, которая научила меня критическому мышлению. Моему мужу, Кэлу, и нашим детям, Изабелле и Кейну, которые поддерживали меня, когда я упорно работала над книгой. Моим многочисленным уважаемым наставникам в Колледже Макалестера, Техасском университете А & М, Больнице Маклина, Гарвардской медицинской школе, а также из стипендиальной программы для представителей меньшинств Американской психологической ассоциации, которые помогли мне исследовать человеческий опыт. Спасибо моим студентам и коллегам, чья работа продолжает расширять наше понимание психического здоровья. Редакторам издательства New Harbinger – за превосходную обратную связь по книге в ходе всего процесса ее написания. И что, возможно, важнее всего – клиентам, которые за мой двадцатилетний опыт работы позволили впустить меня в их внутренний мир. Я безмерно вам благодарна.

Примечание о конкретных примерах



В эту книгу включено множество историй и конкретных примеров. Хотя все они отражают общие переживания людей, чувствующих привязанность к бывшим партнерам, я отредактировала или изменила часть содержания – для сохранения конфиденциальности. Любая схожесть с конкретными людьми или событиями – совершенная случайность.

Предисловие



Я знаю доктора Кортни Уоррен уже более двадцати лет, хотя в первые пять лет, когда завязывались наши отношения в качестве наставника и ученицы, она была для меня просто Кортни – яркой, увлеченной студенткой-перфекционисткой, которая жаждала знаний и стремилась улучшить мир. Рад отметить, что спустя шестнадцать лет после получения степени доктора наук Кортни Уоррен не только сохранила весь тот энтузиазм и юношескую энергию, которую некогда принесла с собой в Техасский университет, но и обрела удивительную мудрость благодаря упорной работе и вдохновляющему видению будущего. Доктор Уоррен определенно проложила важный путь к улучшению жизни людей, в том числе и ее собственных студентов и учеников, клиентов и подписчиков в социальных сетях.

«Отпустить бывшего: навыки когнитивно-поведенческой терапии для исцеления после расставания и преодоления любовной зависимости» – доступное, легкое в чтении руководство, которое помогает психотерапевтам и клиентам пройти по научно обоснованному пути, ведущему к эмоциональной свободе в близких отношениях. Доктор Уоррен иллюстрирует очень личные истории, которые она почерпнула из собственного опыта, а также опыта клиентов, чтобы продемонстрировать и, что важнее, урегулировать и гуманизировать универсальный характер адаптивной и дезадаптивной романтической любви. В то время как зрелая любовь объединяет и уравнивает потребности, умение отдавать, сострадание и романтику, незрелая характеризуется обладанием, властью, разочарованием и отклонением от нормы в половой жизни. Незрелые отношения фанатично держатся за представление о том, что любовь слепа и не поддается контролю. Доктор Уоррен переводит на привычный язык научные термины,

чтобы показать, что романтическая любовь может превратиться в оковы, которые ограничивают почти каждый аспект жизни человека, постоянно запускают «неконтролируемые» привычки поведения и причиняют боль и страдания. Из ее безупречного изложения мы узнаем, что незрелая, неадекватная любовь становится исключительно тяжелой и печальной, когда объект нашей любви не отвечает взаимностью или недоступен для нас.

Необязательно предпринимать огромные усилия, чтобы оценить ее подход. Мне, человеку, в течение многих десятилетий исследовавшему наркотическую и пищевую зависимости, сходство между «безумной» любовью и зависимостью легко уловить. К примеру, курильщик, привязанный к никотину, зажигает первую сигарету вскоре после пробуждения и продолжает курить весь день. Также человек, привязанный к любви, порой просыпается с мыслью о возлюбленном и, скорее всего, продолжает думать о нем в течение всего дня. Курильщик может осознавать зависимость от курения, а может и не осознавать, но он определенно заметит тягу к сигаретам и, как следствие, разочарование, когда сигареты кончаются или курить запрещено. Аналогичным образом человек, застрявший в неважных (или же несбыточных) отношениях, будет жаждать общества любимого, особенно тогда, когда цель недостижима, и даже порочить его, ощущая печаль и опустошение, поскольку не может получить желаемого.

Со временем, надо надеяться, люди, зависимые от сигарет, понимают, что курение причиняет вред их здоровью, и осознают потребность отказаться от этой пагубной привычки, навсегда бросив курить. Аналогичным образом человеку, вовлеченному в неадекватные романтические отношения, следует осознать, что он зашел в тупик и должен освободиться от тирании собственной привязанности, а это легче сказать, чем сделать. Хорошо известно, что люди, завязавшие с курением, в среднем предпринимали примерно дюжину серьезных попыток бросить, прежде чем им удалось прийти к постоянному, долгосрочному воздержанию. Неудивительно, что продолжительный успех курильщиков, пытающихся воздерживаться от этой вредной привычки, без профессиональной помощи крайне низок. Напротив, курильщики, получающие помощь со стороны – особенно вместе с навыками КПТ, – многократно увеличивают шансы на успешный отказ от курения.

Можно догадаться, что без специализированной помощи человеку, зависимому от любви, будет крайне сложно понять динамику своей неудовлетворительной и губительной одержимости. Мне сразу же приходит на ум мой самый первый клиент во время практики, когда я был первокурсником и изучал клиническую психологию. Это был харизматичный старшекурсник-инженер, которого отвергла его первая любовь. От него ушла девушка, когда он стоял на коленях с кольцом с огромным бриллиантом, зажатым между большим и указательным пальцами, в обеденном зале единственного французского ресторана в городе. К несчастью для меня и особенно для моего клиента, книга *«Отпустить бывшего»* появилась только спустя примерно тридцать пять лет. Но сейчас психотерапевты и их клиенты могут понять и распознать – на примере реальных историй и с использованием научных принципов КПТ, – как и почему люди страдают от любовной привязанности. Более того, доктор Уоррен прокладывает проверенный маршрут к восстановлению независимости и свободы пострадавшего человека – дает ему все шансы найти подлинную, зрелую, адаптивную романтическую любовь.

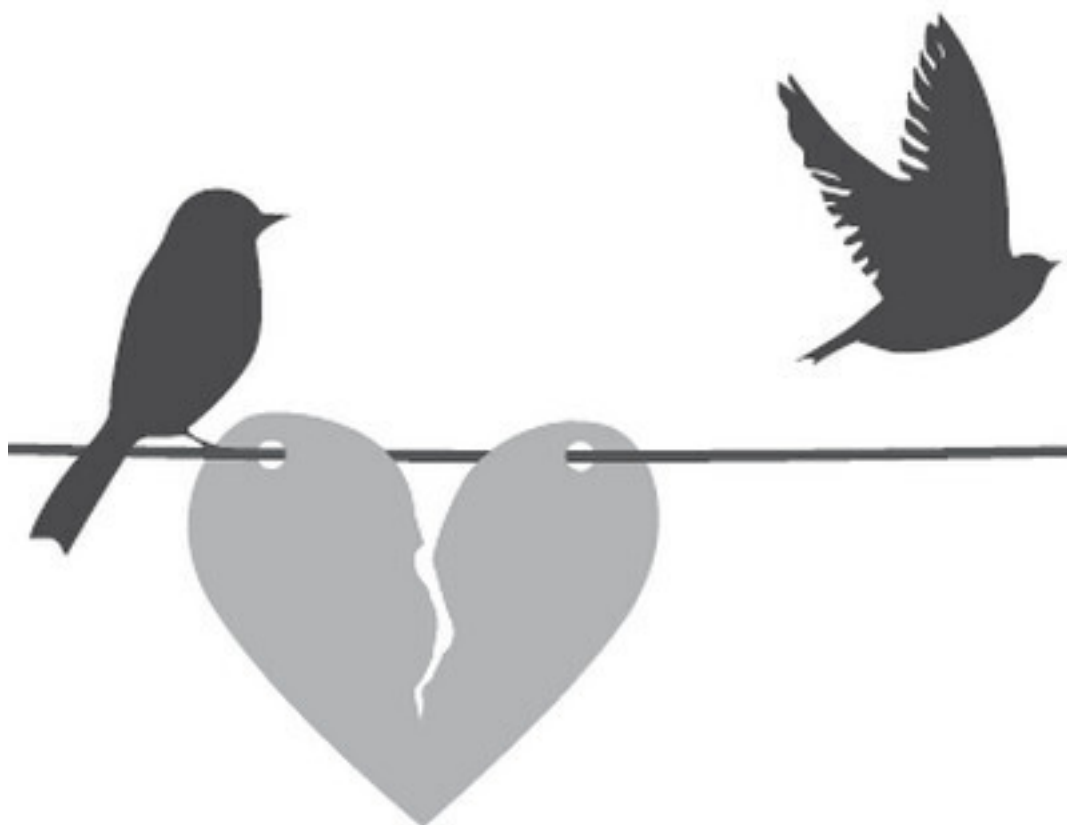
Доктор Антонио Сепеда-Бенито, PhD,

факультет психологической науки, Университет Вермонта

Введение

Путь к отпусканию бывшего партнера

Новые начала зачастую выглядят как болезненные завершения.
Лао-цзы



Как и вы, я изо всех сил старалась забыть бывшего. *Серьезно старалась*, хочу сказать. Никогда моя внутренняя борьба не была столь очевидна, как в первую влюбленность. Он заинтересовал меня с того самого момента, как я увидела его идущим через заросшее травой поле, что вело к нашему общежитию, во время первой недели обучения в колледже. Он был привлекательным, спортивного телосложения, но даже не это привлекло мое внимание. То была необъяснимая искра, химия, которая пробрала до дрожи, когда он взглянул на меня и ослепительно улыбнулся, отчего на его щеках появились ямочки. Мы жили на одном этаже и виделись почти каждый день. Я застенчиво улыбалась ему в смущенном восторге, когда он проходил мимо меня в холле. После того как мы начали общаться и вместе учиться после занятий, мне все больше хотелось быть с ним рядом. Никогда другой человек меня так не очаровывал. Я ощущала себя живой, когда он был рядом. Вскоре мы стали парой, и я сходила с ума от любви.

Проблема заключалась в том, что я *совершенно* не была готова к влюбленности. Я притащила с собой гору багажа из прошлого, который отягощал наши отношения, но я не видела и не понимала этого. После того как мы провели вместе два года, он сказал мне, что хочет менее серьезных отношений. По сути, это был разрыв, и я была опустошена. Поначалу я не могла в это поверить. У нас было так много общих глубоко личных переживаний, страстных ночей, своих

локальных шуток и планов на будущее. Как такое могло произойти? Паника охватывала меня, когда я ломала голову над ответом, отчаянно надеясь починить разрушенное, чтобы мы снова сошлись. Все, чего мне хотелось, – быть с ним, говорить с ним, касаться его, понять, что пошло не так, – лишь бы снова почувствовать близость и избавиться от боли. Когда я осознала факт разрыва, меня захлестнули эмоции. То, что началось с панического возбуждения при встрече в кампусе, быстро переросло в сильный гнев, когда я подумала о ныне нарушенных обещаниях, которые мы некогда дали друг другу. Сидя в одиночестве в своей комнате посреди ночи, я отчаянно ждала звонка, перечитывала старые сообщения и прокручивала в голове прежние разговоры. В конце концов я обнаружила, что словно бы бесконечно катилась на американских горках заверченного романа, и это годами тревожило мое сердце. Пока однажды, спустя долгое время после расставания, я не осознала, что мне нужно отпустить призрак бывшего, если я вообще еще хочу наслаждаться жизнью.

Если вы читаете эту книгу, то, вероятно, хорошо знакомы с той душераздирающей болью, сопровождающей разрыв с любимым человеком. И вы не одиноки. В тот или иной момент жизни почти все мы страдаем от мучительно болезненного расставания, которое абсолютно переворачивает наш мир. Порой это настолько поглощает, что вы начинаете чувствовать *зависимость от бывшего партнера* (Bobby, 2015; Costa и др., 2019; Peele и Brodsky, 1975). Отчаянно пытаюсь воссоединиться с ним и понять случившееся, мы порой заикливаемся на бывшем возлюбленном, как будто он нужен, чтобы выжить. Как будто жизнь теряет любой смысл, если его нет рядом. Как будто у вас больше нет жизненной цели или собственной ценности. Подобно мне, у вас, вероятно, наступил переломный момент прозрения, когда вы осознали, что больше так жить нельзя. Если это относится к вам, то путь к исцелению может начаться прямо сейчас. И начнется он с осознания любовной зависимости.

Что такое любовная зависимость?

Когда думаешь о любви, вряд ли понимаешь, что она вызывает зависимость. Алкоголик, трудоголик, шопоголик, шокоголик – вероятно, вы слышали эти термины, описывающие людей, борющихся со склонностью к зависимости от алкоголя, работы, покупок или даже определенных видов продуктов вроде шоколада. Но идея о зависимости от бывшего возлюбленного – существование неких «*бывшеголиков*», – возможно, нова для вас. И все же появляются исследования, доказывающие, что можно испытывать зависимость от другого человека в силу основной человеческой потребности – любви (Fisher, 2016).

Передовые нейробиологические исследования показывают, что вполне естественный процесс влюбленности вызывает привыкание (Earp и др., 2017; Fisher и др., 2016; Sussman, 2010). Романтическая любовь стимулирует очень древнюю часть нашего мозга, связанную с выживанием, она воспринимается как *дофаминергический путь вознаграждения*, или *центр удовольствия* (Filbey, 2019; Fisher и др., 2002). Когда вы предпринимаете действия, помогающие нашему виду выжить, тело и мозг вознаграждают вас ощущением удовлетворения от этих действий. На самом деле эволюция и биология побуждают вас найти пару, заняться сексом, завести детей и оставаться с партнером достаточно долго, чтобы обеспечить выживание ребенка (Fisher, 2016; Tobore, 2020). И, когда вы влюбляетесь в человека, которому нужны, ощущение зависимости от возлюбленного не кажется проблемой. Совсем наоборот – это вызывает эйфорию! Трудности возникают, когда вы влюбляетесь в человека, который не подходит вам и не жаждет быть с вами. Тогда зависимая природа любви может погрузить в болезненный цикл симптомов, которые причиняют вред эмоциональному, физическому, психологическому и духовному благополучию.

Хотя любовная зависимость – не клинический диагноз и не психическое заболевание, опыт зависимости от человека или определенных склонностей вроде азартных игр, порногра-

фии или секса исследовался десятилетиями (Grant и др., 2010; Kim и др., 2020; Peele и Brodsky, 1975; Sussman, Lisha и Griffiths, 2011). Говоря в целом, любовная зависимость – дезадаптивная модель мышления, чувств и поведения, подкрепляемая излишним сосредоточением на нынешнем или бывшем романтическом партнере и серьезно угрожающая благополучию человека (Sanches и John, 2019; Sussman, 2010). И если вы когда-либо чувствовали привязанность к бывшему партнеру, то, вероятно, очень хорошо знаете скрытые симптомы. Бывший партнер становится главным фокусом внимания в жизни, он поглощает вашу энергию за счет почти всего остального. Вы жаждете видеть его, говорить с ним, касаться его и понять, что вдруг пошло не так. Отчаянно пытаясь снова ощутить близость, вы думаете о нем почти постоянно и ведете себя таким образом, что в конечном счете вам становится только хуже: к примеру, постоянно проверяете телефон, чтобы увидеть, не позвонил ли он, подъезжаете к его дому, надеясь мельком увидеть, чем он занимается. Со временем эти симптомы беспокойства заставляют вас сомневаться в себе – в своей цельности, индивидуальности и даже во внутренней самооценности. Зависимость от бывшего партнера чрезвычайно затрудняет его отпускание, даже если разум говорит двигаться дальше.

Как может помочь эта книга

К счастью, надежда есть. Необязательно и дальше так жить. Существует множество высокоэффективных навыков, помогающих преодолеть боль после расставания с любимым. Эта книга, основанная на КПТ – когнитивно-поведенческой терапии, – расскажет вам, как мысли, чувства и модели поведения взаимодействуют друг с другом и влияют на опыт разрыва с любимым человеком (J. S. Beck, 2021; Tolin, 2016). Проще говоря, как мысли о разрыве влияют на ваши чувства и желание действовать. Когда вы осознаете бессмысленные модели мышления, чувств и поведения, которые удерживают вас в тупике, вы сможете использовать предложенные мною техники, чтобы положить им конец. Это не только улучшит ваше самочувствие. Энергию, которую вы тратите на страдания, можно перенаправить на создание полноценного будущего. КПТ, основанная на десятилетиях научных исследований, – один из самых эффективных психологических методов исцеления от зависимостей и разнообразных психических расстройств (А. Т. Beck и др., 1979; J. S. Beck, 2021; Hofmann и др., 2012; Tolin, 2016). Практика техник КПТ может со временем даже перенастроить ваш мозг и изменить нейробиологические реакции (Filbey, 2019; Marwood и др., 2018).

Когда вы закончите читать эту книгу, вы узнаете:

- как и почему любовь может превратиться в зависимость;
- основные симптомы бывшего любовного разрыва, их воздействие на жизнь и специальные навыки для их устранения;
- каковы распространенные ошибочные представления о бывшем, которые удерживают вас в безвыходном положении, и как изменить их;
- глубинные убеждения о любви, которые появились у вас в раннем детстве и вредят романтическим отношениям во взрослом возрасте, включая отношения с бывшим партнером;
- как начать новый этап в жизни, оплакав расставание, и самосовершенствоваться, сделав выбор исходя из собственных жизненных ценностей.

Эта книга разделена на три части, которые акцентируют внимание на понимании собственных симптомов, анализе произошедших событий и формировании более светлого будущего. Поскольку это важно для любого человека, стремящегося преодолеть психологическую боль, главная цель – избавиться от самых мучительных симптомов. Воспринимайте первую

часть книги как триаж, или фазу медицинской сортировки¹, чтобы *восстановиться*. Вы как будто ворвались в отделение скорой помощи с глубоким порезом, и первоначальная задача здесь – обследовать рану, оценить повреждение и остановить кровь. Итак, в первой части детально изложены характерные признаки расставания, сопровождающегося любовной зависимостью. Она поможет оценить характерные симптомы и обучит особым КППТ-техникам, которые избавят вас от пагубных моделей мышления, чувств и поведения.

Когда вы научитесь эффективно противостоять симптомам, следующей целью станет понимание того, как вы вообще оказались в этой ситуации: после остановки кровотечения нужно понять, когда, почему и как вы получили ранение. Итак, во второй части книги мы исследуем, как мысли о разрыве подпитывают симптомы зависимости. Вы научитесь противостоять неверным и неблагоприятным мыслям о себе, бывшем партнере и любви в целом, вредящим романтическим отношениям. Вместе с тем вы обретете более самоутверждающий и четкий взгляд на личную жизнь, расставание с возлюбленным и самих себя.

И наконец, мы обсудим, чего вы хотите для себя в перспективе. После лечения пореза остается шрам. Вы не забудете бывшего партнера, не сможете стереть прошлое, но научитесь по-другому смотреть на эту рану. В третьей части книги мы обратимся к расставанию как к процессу скорби, с которым можно справиться посредством прощения, принятия ответственности и работы над ошибками. Вы определите свои ключевые жизненные ценности и будете опираться на них, чтобы понять, куда двигаться дальше. Также они могут помочь снова начать ходить на свидания. В конце книги мы оценим, насколько сильно вы изменились, и подготовим вас к борьбе с любыми навязчивыми симптомами, которые могут вновь проявиться, когда вы откроете следующую великую главу своей жизни.

Этот процесс – от снятия острых симптомов к более глубокому изучению себя и созданию более осмысленного будущего – требует, чтобы вы постоянно помнили о трех ключевых моментах: *осознанности, оценке и действии*. Чтобы исцелиться от расставания, нужно развить подлинную *осознанность* по отношению к себе и неприятным симптомам. Это значит, что нужно научиться замечать свои реакции и вовремя останавливаться, признавая их настолько честно и искренне, насколько это возможно в данный момент. Во-вторых, вы должны *оценивать*, какой вклад вносит нынешний и прошлый опыт в ваши страдания, то есть понимать, как вы ненамеренно усугубляете мучения собственными реакциями, убеждениями, моделями мышления и поведения. Наконец, для внутренних изменений нужно предпринимать *действия*. Хотя понимание симптомов крайне важно для преодоления любовной зависимости, необходимо также вести себя иначе, чтобы избавиться от привычек, которые удерживают вас в тупике.

Все это вместе – осознание собственного опыта, оценка случившегося и совершение действий для изменения ситуации – процесс, который в конечном счете исцелит вас от боли и по настоящему вдохновит на движение вперед.

Создаем светлое будущее

Любовь к другому человеку – невероятно сложный опыт, делающий человека уязвимым. Порой мы настолько сходим сума от любви, что расставание погружает в разрушительный цикл симптомов зависимости, которым невероятно сложно положить конец. При чтении этой книги я призываю вас не осуждать себя, бывшего партнера или прошлое, не относиться к этому опыту строго. Процесс исцеления не должен вызывать обиду, горечь или заикливание на боли. Напротив, это путь наблюдений и личностного роста. Воспринимайте это как интроспективное

¹ *Триаж* – термин в менеджменте, применяемый для процесса выбора задач для выполнения, в ситуациях, когда выполнить все задачи заведомо невозможно. *Медицинская сортировка* – распределение пострадавших и больных на группы, исходя из срочности и однородности необходимых мероприятий в конкретной обстановке. – *Примеч. ред.*

путешествие во внутренний мир, направленное на более разностороннее исследование чувств к бывшему партнеру и причину их появления. Каким бы болезненным ни было проживание разрыва с любимым человеком, можно превратить его в одно из самых положительных и преобразующих приключений в вашей жизни (Kansky и Allen, 2018).

Знаю, сейчас вы, возможно, чувствуете себя совершенно жалким. Должно быть, вам трудно проживать каждый день, а может, и каждую минуту. Кажется, что ничего хорошего нельзя вынести из этого опыта, но я здесь, чтобы убедить вас в обратном. Самые болезненные моменты жизни всегда таят в себе награду, поскольку *страдание – одна из главных предпосылок терапевтического изменения*. Вы с большей вероятностью начнете развиваться и расти, когда боль будет уже настолько сильна, что вы не сможете себе позволить оставаться в этом нездоровом состоянии (Kigouas и Witkiewicz, 2017; Uckelstam и др., 2019). Не поймите меня неправильно – отпустить бывшего партнера будет нелегко. Такая работа требует ежедневной практики и сознательных усилий. Но, по мере того как бывший возлюбленный будет переставать быть для вас центром мира, вы сможете сформировать более сильную, самобытную версию самого себя, которая знает, чего хочет на самом деле, которая признает собственную ценность как человека, которая крепко стоит на ногах и стремится к полноценной жизни – с партнером или без него. Хотя это может показаться странным, отпускание бывшего партнера мало связано с ним самим – все дело в понимании и преобразении себя. И я здесь, чтобы помочь вам в этом. Давайте начнем.

Часть 1

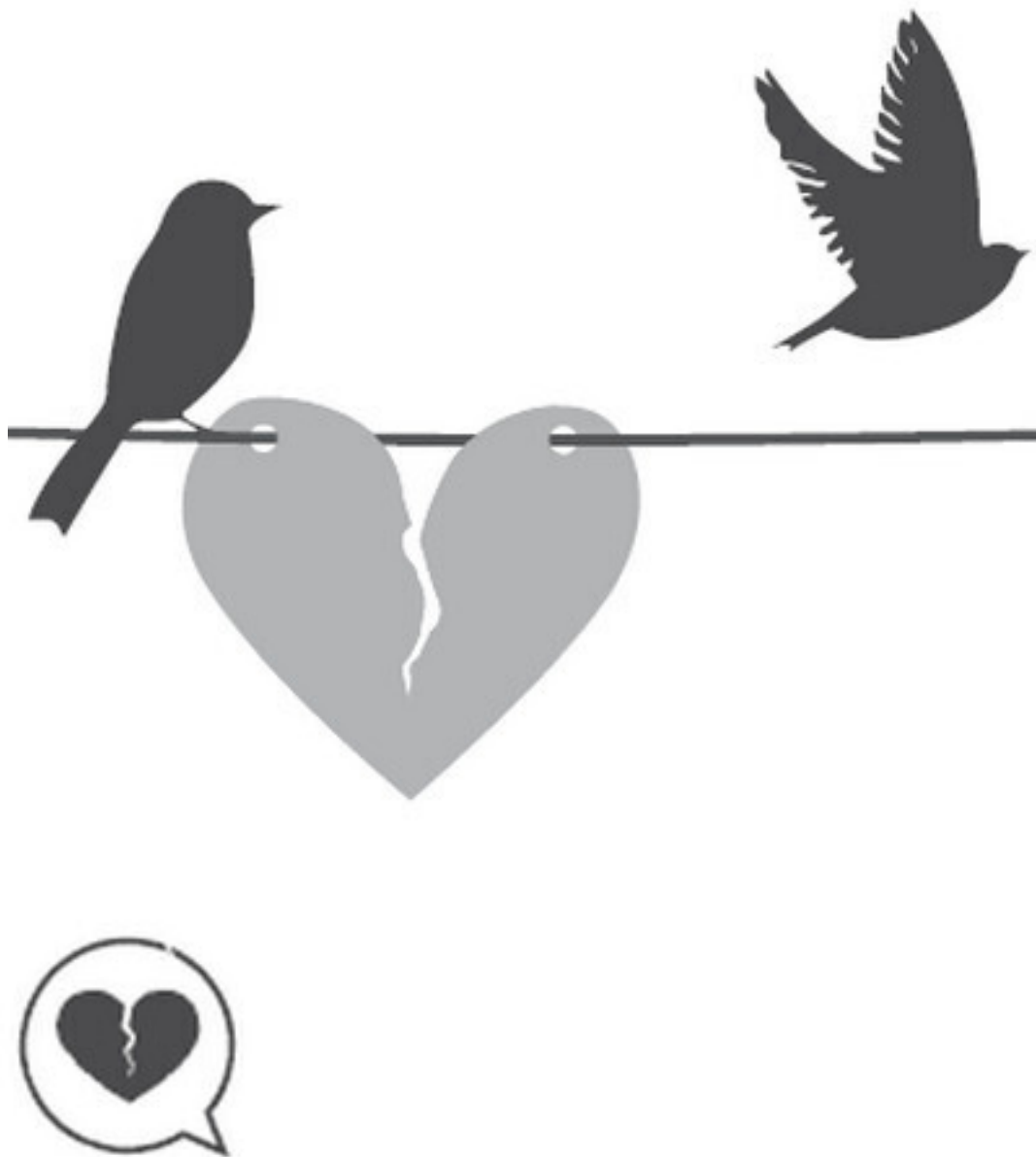
Когда расставание с возлюбленным опустошает





Глава 1

Чувство зависимости от бывшего



Прошло две недели с тех пор, как мой парень порвал со мной. Я была совершенно потрясена – я не предполагала такого развития событий. Мы встречались девять месяцев, и мне казалось, между нами действительно крепкая связь. Теперь я в замешательстве. Не могу перестать думать о нем. Все, чего я хочу, – поговорить с ним, понять, что случилось, и вернуть все назад. Я не могу есть, не могу спать. Я все время плачу. Кажется, будто я схожу с ума.

Мне было восемнадцать лет, когда я встретил любовь всей своей жизни. Теперь, двадцать лет спустя, я все еще не оправился от расставания с ней. Я женат на другой женщине, у меня двое детей, но я по-прежнему думаю о ней каждый день. Я чувствую себя виноватым, потому что мои чувства к жене не похожи на чувства к бывшей. Ино-

гда я даже втайне просматриваю фотографии бывшей девушки в Сети просто для того, чтобы понять, чем она занимается. Не знаю, как жить дальше.

Я живу в душевном аду с тех пор, как мы с парнем расстались. Хотя прошло уже три месяца с нашего последнего разговора, я по-прежнему постоянно смотрю в телефон, надеясь, что всплывет его имя. Кажется, я им одержима. Чувствую себя такой жалкой. Я больше не могу так жить. Мне нужна помощь. Мне нужно избавиться от бывшего.

Эти истории кажутся вам знакомыми? Могли бы вы произнести точно такие же слова, когда описываете бывшего? Если да, давайте я для начала заверю вас в том, что вы в этом не одиноки. Я была в такой же ситуации. И миллионы других людей по всему миру. Расставание влияет на людей всех возрастов, рас, этнических групп, полов, культур, сексуальных ориентаций и религий. Все потому, что мы *устремлены к любви* (Fisher, 2016; Fisher и др., 2016). Если вам повезло испытать счастье от влюбленности, вы знаете, что порой за это приходится платить высокую цену: расставание может запустить нисходящую спираль сердечной боли, утраты и отчаяния, которая поглотит вас целиком.

Правда заключается в том, что очень естественный процесс влюбленности может выглядеть и ощущаться так, как будто вы зависимы от партнера (Earp и др., 2017; Reynaud и др., 2010; Sussman, 2010). Вы встречаете кого-то особенного, и он вас очаровывает. Когда он рядом, вас охватывает всплеск физического, сексуального и эмоционального влечения. Вы хотите быть рядом с возлюбленным все время, потому что испытываете невероятные ощущения. Кажется, будто вам всегда недостаточно его! Даже когда вы не вместе, вы думаете о нем, говорите о нем и фантазируете о том, когда в следующий раз сможете встретиться. Ваш мир начинает вращаться вокруг возлюбленного, как вокруг Солнца.

А затем вы расстаетесь. Возможно, искра, что однажды была электризующей, померкла или полностью исчезла. Может, между вами случались яростные ссоры, которые привели к непримиримым противоречиям. Может, кто-то из вас хотел детей, а другой нет. Или бывший партнер обманывал вас, и вы не смогли его простить. А может, особенности вашей культурной среды были слишком разными, чтобы все срослось. Может, бывший партнер не любил вас так, как вы любили его. Или вы просто выросли отдельно друг от друга. А возможно, вы вообще не представляете, что случилось: однажды любимый просто бросил вас и ушел без объяснений. Какова бы ни была причина, когда близкие люди спрашивают вас, как дела, на ум приходят такие слова, как *потерян, жалок, опустошен и убит горем*. Ведь человек, который когда-то занимал огромное пространство в сердце, ушел, и вы не знаете, как жить дальше без него.

Насколько бы жалко вы ни чувствовали себя прямо сейчас, эти симптомы не означают, что с вами что-то не так. Это говорит о том, что вы потеряли человека, которого сильно любили. В этой главе мы изучим основные симптомы расставания, вызывающего любовную зависимость, его причины и негативное воздействие на жизнь. Первый шаг к отпусканию бывшего партнера и избавлению от боли после расставания – четкое осознание своего опыта. Как бы банально это ни звучало, знание – сила. Чем лучше вы осознаёте свои переживания, тем больше у вас силы их изменить. Поэтому мы начнем путь к исцелению с исследования основных симптомов бывшеголического разрыва.

Симптомы бывшеголического разрыва

Переживание расставания, вызывающего любовную зависимость, может разбить вам сердце и дезориентировать. Когда вы лишаетесь удовольствия быть рядом с возлюбленным и жизнь разваливается на глазах, вы переходите в состояние абстиненции, или воздержания, и

это ужасное ощущение (Bobby, 2015; Fisher и др., 2016). Стремясь найти способы почувствовать себя лучше, вы закичиваетесь на предполагаемой причине мучений – бывшем партнере. Сильное желание снова почувствовать близость с ним поглощает вас и запускает характерные симптомы бывшего эмоционального разрыва: навязчивые мысли, страстное желание контакта с бывшим, эмоциональную боль и неадекватное пагубное поведение. Давайте исследуем каждый из них более детально.

Во время бывшего эмоционального разрыва вы, скорее всего, сталкиваетесь с *навязчивыми мыслями о бывшем партнере* (Field, 2017; Perilloux и Buss, 2008). Вы ловите себя на том, что размышляете о нем, анализируете его поведение и фантазируете о нем почти все время. Вы думаете обо всем – от воспоминаний о приятных совместных моментах до прокручивания жарких ссор и придумывания фраз, которые бы вы на самом деле хотели сказать ему сейчас. Голова слетает с катушек, когда вы представляете его текущую жизнь – где он, с кем встречается и думает ли еще о вас. Эти мысли порой непрестанны, они поглощают ваше ментальное пространство и бомбардируют сознание с момента пробуждения до отхода ко сну. Вы отчаянно жаждете отключить мозг и перестать думать о нем, но, как бы вы ни старались, все напрасно.

Эти неприятные мысли часто сопровождаются захлестывающей *жаждой общения* с бывшим партнером (Costa и др., 2019; Reynaud и др., 2010). Кажется, вас словно магнитом тянет назад, к нему. Вы хотите срочно увидеть его, быть рядом, говорить с ним, кричать на него, обнимать, проучить его или узнать о том, чем он сейчас занимается. Все ваше тело жаждет близости с ним, потому что кажется, будто вся боль уйдет, если только вы снова окажетесь вместе, добьетесь справедливости или лучше поймете, что пошло не так, чтобы можно было это исправить.

Как будто навязчивые мысли и желания недостаточно мучают вас, вероятно, вы также чувствуете чрезвычайно *эмоциональную подавленность* и *остро на все реагируете* (Barutsu и Aydin, 2013; Field и др., 2011). Когда вы боретесь с суровой реальностью расставания, вас порой охватывают разнообразные глубоко ранящие эмоции – от сильнейшей обиды до печали, тревоги, гнева, разочарования, замешательства, чувства вины и даже страха. Эти сильные эмоции зачастую мимолетны, они быстро изменяются в ответ на ситуации, с которыми вы сталкиваетесь в течение дня (Starcke и др., 2018). К примеру, когда вы узнаете о бывшем что-то новое, то испытываете любопытство, следом – вспышку ярости, а затем глубокую печаль. Эта реактивность вызывает ощущение перепадов настроения и отсутствия контроля, как будто вы пленник собственных эмоций.

Наконец, когда мысли, желания и эмоциональные переживания усугубляются, вы с большей вероятностью начинаете вовлекаться в *пагубные компульсивные и импульсивные модели поведения*, цель которых – либо почувствовать себя ближе к бывшему партнеру, либо отвлечься от собственной боли (Bakhshani, 2014; Field, 2017; Luigjes и др., 2019). Чтобы ощутить близость, вы проезжаете мимо дома бывшего партнера, заявляете на его любимые тусовки, выискиваете детали его новой жизни в соцсетях или постоянно пишете ему сообщения. При наихудшем раскладе порой вы даже ощущаете себя преследователем, исподтишка отслеживающим местонахождение бывшего (Fox и Tokunaga, 2015; Roberts, 2002). Любая крупица информации повышает вам настроение, даже если в конечном счете это разбивает вам сердце, к примеру, если вы увидели фото бывшего с новой возлюбленной. Когда вы не в состоянии ощутить близость к любимому человеку, то пытаетесь отвлечь себя, зарегистрировавшись на сайте онлайн-знакомств или занимаясь сексом в качестве эмоционального отвлекающего маневра. Порой вы даже втягиваете себя в саморазрушительное поведение, которое в конечном итоге сильно вредит вам: к примеру, вы непрерывно курите, злоупотребляете алкоголем или наркотиками, слишком много играете в азартные игры, переедаете или наносите себе порезы (Zarate и др., 2022).

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.