

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	11
Вступление .....	16
Об этой книге .....	19
Глава 1. НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ!	
<i>Понимание страха брошенности</i> .....	24
Подготовка почвы для страха остаться одному .....	27
Темперамент .....	30
Понимание основных убеждений .....	32
Основное убеждение в брошенности .....	38
Основное убеждение в недоверии и насилии .....	39
Основное убеждение в эмоциональной депривации .....	42
Основное убеждение в дефективности ....	44
Основное убеждение в несостоятельности ..	46
Ваши основные убеждения .....	49
Глава 2. ВО ЧТО Я ВЕРЮ?	
<i>Оценка ваших основных убеждений</i> .....	50
Глава 3. ЧТО МНЕ МЕШАЕТ?	
<i>Ловушки сознания и отношений</i> .....	73
Ловушки сознания .....	75
Реакция «борись, беги или замри» .....	75

Поведенческие реакции .....	77
Когнитивные искажения .....	85
Признаки того, что вы реагируете на воспоминания .....	87
Ловушки отношений .....	89
Типы людей, которые служат триггерами ваших основных убеждений .....	90
Поведенческие триггеры .....	94
Поведенческие реакции на ситуации- триггеры для основных убеждений .....	98
Глава 4. КАК МНЕ ИДТИ ВПЕРЕД?	
<i>Остаемся в настоящем с осознанностью</i> ..	107
Когда история мешает .....	108
Оставайтесь в настоящем с осознанностью .....	111
Реакции на события-триггеры .....	118
Как культивировать ежедневную осознанность .....	120
Осознанность и отношения .....	126
Глава 5. ЧТО Я ЦЕНЮ?	
<i>Мотивация для перемен</i> .....	133
Избавление от вторичной боли .....	133
Творческая безнадежность: примите неизбежную боль .....	137
Поведение, основанное на ценностях ....	143
Глава 6. О ЧЕМ Я ДУМАЛ?	
<i>Понимание ваших мыслей</i> .....	152
Негативные мысли .....	152
Созерцание мыслей .....	156

Именованние мыслей .....	157
Отпущение ваших мыслей .....	159
Дистанцирование от трудных мыслей ....	162
Внутренний критик — рассказчик ваших мыслей .....	166
Самосострадание .....	169
Глава 7. ПОЧЕМУ Я ЭТО ЧУВСТВУЮ?	
<i>Управление эмоциями</i> .....	178
Толерантность к эмоциям .....	182
Цена ваших копинг-стратегий .....	183
Как пробиться сквозь эмоциональный туман .....	187
Ваш личный план отвлечений .....	196
Глава 8. ЧТО Я ДЕЛАЮ?	
<i>Как изменить поведение</i> .....	199
Осознание поведения .....	199
Ваши поступки и ценности .....	202
Делайте противоположное .....	207
Упражнение «Делайте противоположное»	212
Психологическая гибкость .....	215
Глава 9. ЧТО Я ГОВОРЮ?	
<i>Новые навыки коммуникации</i> .....	219
Самораскрытие .....	220
Плюсы самораскрытия .....	224
Когда и сколько стоит раскрывать .....	227
Упражнение на самораскрытие .....	230
Навыки слушания .....	231
Препятствия для слушания .....	232
Псевдослушание и настоящее слушание ..	232

Блоки, препятствующие слушанию .....	234
Выявление ваших слушательских блоков ..	237
Активное слушание .....	239
Выражение потребностей .....	242
Выявление ваших потребностей .....	246
Принципы выражения ваших потребностей .....	246
Валидация .....	248
Что заслуживает валидации? .....	251
Что следует валидировать? .....	252
Эмпатия .....	253
Извинения .....	254
 Глава 10. У МЕНЯ РОМАН! ЧТО ДАЛЬШЕ?	
<i>Быстрые советы и стратегии для новых отношений</i> .....	257
Основные убеждения других людей .....	259
Предупреждающие знаки .....	263
Их ценности .....	266
Заключение .....	269
Приложение .....	271
Стили привязанности .....	271
Безопасная (надежная) привязанность ....	271
Избегающая привязанность .....	272
Двойственная привязанность .....	273
Ссылки .....	277
Об авторе .....	283

## Глава 1

# НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ!

## ПОНИМАНИЕ СТРАХА БРОШЕННОСТИ

Детские переживания создают нашу историю, и их отзвуки сказываются на всей последующей жизни. Вероятно, вы читаете эту книгу потому, что ваша история в какой-то своей части содержит опыт брошенности. Кто-то важный для вас — мать, отец, приемный родитель, опекун, брат, сестра, сверстник — часто пропадал из вашей жизни или подолгу отсутствовал, заботился о вас непоследовательно или непредсказуемо, любил вас небезусловно, был отстраненным, оставлял вас в одиночестве, переехал или умер. Возможно, вы росли в приемных семьях или кто-то из ваших родителей страдал психическим расстройством, зависимостью от алкоголя и/или наркотиков, был непредсказуем или просто оказался неподготовлен к такой задаче как воспитание ребенка. Может быть, ваши родители развелись или окружали вас излишней опекой. Какими бы ни были ваш опыт или среда в детстве, любой из этих (и не только этих) сценариев мог оставить чувство разрыва связи, одиночества — брошенности.

В младенчестве и детстве наше выживание зависит от связей. Взрослые обеспечивают безопасность детей, дают им чувство защищенности. Страх потери этой связи — здоровая человеческая реакция, рожденная инстинктом выживания.

Пережив что-то из перечисленного в детстве, вы, вероятно, чувствуете себя в ловушке своего страха и сопровождающих его мыслей и эмоций. Вы можете быть ограничены циклом поведенческих реакций — автоматических поступков, которые совершаете, когда имеете дело с негативными мыслями и эмоциями, триггером для которых является страх брошенности.

Возможно, вас тянет к той же динамике отношений и средовым условиям, которые окружали вас в детстве. Привлекают ли вас непоследовательные, постоянно критикующие, агрессивные, непредсказуемые, отстраненные, безразличные, хаотичные или противоречивые личности, несмотря на то что из-за них вы плохо относитесь к себе? Сталкиваясь со стрессовой ситуацией, вы становитесь назойливы или бесконечно ноете, впадаете в ярость, манипулируете, бросаетесь обвинениями, придираетесь, критикуете или пытаетесь контролировать? Или уходите

в себя, изолируетесь, дуетесь, притупляете чувства (например, наркотиками, алкоголем, едой), отвлекаете себя (шопингом, сексом, рискованным поведением, азартными играми) или отключаетесь от реальности? Ваши основные убеждения держат вас в ловушке болезненных и вредоносных эмоций, мыслей и поступков, лишая счастья и здоровых, теплых отношений, которых вы желаете и заслуживаете.

Что, если бы вы могли совершить путешествие, которое поможет выйти из своей истории, забрать у нее силу и власть? Понять, откуда взялся у вас страх брошенности (и другие основные убеждения), осознать ситуации и отношения, являющиеся триггерами ваших основных убеждений? Научиться созерцать свои негативные мысли без осуждения или попыток контролировать их и развить способность ощущать негативные эмоции, не поддаваясь поведенческим импульсам? Что, если бы вы смогли выявить свои ценности и использовать их как мотивацию для нового полезного поведения, овладеть новыми коммуникативными навыками и инструментами и изменить свой взгляд на себя и других? Хотели бы вы создать более здоровые, долговечные и полные любви отношения?

Ваши основные убеждения держат вас в ловушке болезненных и вредоносных эмоций, мыслей и поступков, лишая счастья и здоровых, теплых отношений, которых вы желаете и заслуживаете.

Я предлагаю вам вместе совершить это путешествие самопознания и любви к себе. Клянусь мягко подталкивать вас при необходимости, а также дарить сострадание и понимание, которых вы заслуживаете.

### **Подготовка почвы для страха остаться одному**

Условия для возникновения страха остаться одному созданы факторами, над которыми вы были не властны. Этот страх (и дополняющие его основные убеждения) родился под действием факторов двух типов: врожденных (темперамент) и средовых. Ни те ни другие условия вы в детстве не могли контролировать. Теперь же, вероятно, чувствуете, что убеждения, сформировавшиеся под воздействием этих факторов, контролируют вас. Скорее всего, вы ощущаете негативные эмоции, когда возникает угроза одиночества. В число этих эмоций могут входить следующие: гнев

на недоступного человека; печаль, когда уходит человек, к которому вы равнодушны; стыд, когда вы чувствуете себя эмоционально зависимым; тревожность, когда сталкиваетесь с неопределенностью; и опасение, что в случае возникновения привязанности с вашей стороны вас в конечном счете бросят. Возможно, вы не понимаете, почему эти чувства возникают. Основные их источники — *природа* и *воспитание*. При рассмотрении развития страха брошенности полезно выяснить соотношение природы и воспитания в контексте *стиля привязанности*. Под воспитанием понимаются ваши отношения с ответственным опекуном (главным взрослым в жизни ребенка), а под темпераментом — ваша природа, то есть врожденные качества. (Более подробное объяснение стилей привязанности ищите в приложении.)

Между страхом брошенности и привязанностью на ранних этапах жизни существует сильная связь. Но даже у безопасно (или надежно) привязанного ребенка может развиваться страх брошенности или любое из дополнительных основных убеждений (в недоверии и насилии, эмоциональной депривации, дефективности и несостоятельности), которые обсуждаются в этой книге. Это может

объясняться темпераментом ребенка, семейными проблемами (например, ощущением своей непохожести на других членов семьи) или «травмой», имевшей место в более позднем детстве или отрочестве. В число проблем могут входить разрыв отношений с «главным взрослым» в результате таких событий, как смерть или развод, а также появление другого «главного взрослого», поведение которого привело к снижению или исчезновению ощущения безопасности в жизни ребенка.

Базовая безопасность — ключевой компонент развития привязанности каждого человека в любом возрасте. Вот поэтому страх брошенности так невероятно силен. Он зарождается как потребность, от которой зависят жизнь или смерть. Если человек окажется брошенным во младенчестве, он не выживет. Сама его жизнь зависит от другого человека. Когда первичные отношения ненадежны и тревожны, это не может не вызвать страха. Этот страх затмевает все остальное: если человек сосредоточен на выживании, у него вряд ли хватит внимания, чтобы фокусироваться на других вещах, и уж точно он не может позволить себе роскошь реагировать на стрессовые ситуации, не теряя способности управлять своими импульсами и желания-

ми. Для небезопасно привязанного ребенка каждая стрессовая ситуация — это угрожающий жизни кризис. У него нет времени осознанно взвешивать варианты действий, регулируя свою реакцию. Мы биологически запрограммированы реагировать на угрозы одним из трех способов — «борись, беги или замри», — стараясь избежать смерти; я буду подробнее говорить об этом в третьей главе. А пока давайте рассмотрим темперамент как сопутствующий фактор.

Базовая безопасность — ключевой компонент развития привязанности каждого человека в любом возрасте.

## Темперамент

Темперамент играет важную роль в том, как вы будете воспринимать остальных людей и окружающий мир. Ваш генетический склад может повысить риск генерализованного тревожного расстройства, депрессии, панических атак или социальной тревожности (в острой форме — социофобии). Он может увеличить вероятность того, что вы будете страдать пограничным расстройством личности (ПРЛ). Часто ПРЛ является результатом «идеального

шторма» («Идеальный шторм» — ситуация, в которой суммарный эффект от стечения ряда неблагоприятных факторов существенно возрастает. — Прим. перев.) биологических и средовых факторов. Люди, страдающие ПРЛ, обычно острее воспринимают сенсорные стимулы в своем окружении. Несомненно, их средовая чувствительность вкупе с небезопасностью среды (например, опытом брошенности в детстве или отрочестве, неблагоприятной семейной жизнью, плохой коммуникацией в семье или сексуальным насилием), включая и ненадежную привязанность, могут приводить к ПРЛ (примерно каждый двадцатый — двадцать пятый человек подпадает под эту категорию; *Duckworth and Freedman*, 2012). Или, возможно, вам ближе определение, данное писательницей Элейн Эйрон — сверхчувствительная натура (*HSP*). Она утверждает, что приблизительно 15–20% населения свойственно это отличительное качество (Эйрон, 1999–2013). Обладатель этой черты остро осознает мельчайшие детали своего окружения — что, конечно же, может быть и «активом». Но обратной стороной этого «актива» является то, что сверхчувствительный человек быстрее испытывает эмоциональную перегрузку, в результате чего его легче спровоцировать на

более яркую реакцию, чем людей не столь чувствительных. У вас может присутствовать биологическая предрасположенность или темперамент, которые делают вас эмоционально уязвимым. Возможно вы боретесь со страхом брошенности без дополнительного диагноза, несмотря на явные переживания чувств тревожности, депрессии и паники в те моменты, когда срабатывает триггер.

Теперь давайте взглянем на истоки и определения наших основных убеждений.

## Понимание основных убеждений

Ваши младенческие, детские и подростковые переживания оставляют отпечатки и создают *схемы*. Схема, или *основное убеждение* (этот термин я буду использовать в книге), — это шаблон, который помогает нам организовывать и осмысливать информацию и окружающую среду. У всех нас есть свои основные убеждения. Мы несем их с собой во взрослую жизнь, и они руководят нашими представлениями о себе, других людях и мире в целом. Они экономят нам время, поскольку помогают оценивать ситуацию. К сожалению, всегда существует возможность «короткого замыкания» — как и у любой схемы.

Вот в каких случаях эти схемы могут давать сбой. Предназначение основных убеждений — защищать нас путем предсказания текущих и будущих переживаний, исходя из опыта прежних. Но если детские переживания были токсичными, то ваше восприятие настоящего и будущего будет это отражать. В таком случае ваши основные убеждения — это негативные по сути представления о себе и других людях, которые вы формируете, основываясь на том, как с вами обращались в детстве и какие идеи вы при этом усваивали. Эти негативные идеи болезненны и при каждом срабатывании образуют большой эмоциональный «ком».

Предназначение основных убеждений — защищать нас путем предсказания текущих и будущих переживаний, исходя из опыта прежних.

Основные убеждения по самой своей природе дихотомичны<sup>1</sup>: черное и белое, негатив и позитив. Благодаря этому нам легко класси-

---

<sup>1</sup> Дихотомия (от др. — греч. *dikho* — в два, врозь + *tomia* — сечение) — это раздвоение целой концепции на два взаимоисключающих подразделения, которые вместе образуют полный объём понятия.