СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 5

О книге 11

1. Устройство любовной травмы

ГЛАВА 01
Терминология и типология 23

ГЛАВА 02
Острая травма 53

ГЛАВА 03
Хроническая любовная травма 87

ГЛАВА 04
Отсроченная любовная травма 107

ГЛАВА 05
FAQ LOVE TRAUMA 115

2. Как себе помочь?

ГЛАВА 06
Помощь при острой травме 127

ГЛАВА 07
Театр любовной травмы 165

ГЛАВА 08
Помощь при хронической любовной травме 211

ГЛАВА 09
Помощь при отсроченной травме 237

ГЛАВА 10
Помощь при разных сценариях травмы 243

ГЛАВА 11
Отягчающие обстоятельства 255

ГЛАВА 12
Как понять, что вас отпустило? 269

Заключительные слова 277

Приложение 281

ВСТУПЛЕНИЕ

Привет. Мы — Оля и Аня

Привет. Мы — Оля Малинина и Аня Орлова, психолог и арт-директор, давние подруги и просто девушки, в чьих личных жизнях происходило всякое. Вдумчиво и с большим вдохновением, на расстоянии пары тысяч километров друг от друга мы написали книгу, которая объединила наши знания, личный и профессиональный опыт и собственные размышления о переживаниях, связанных с потерей любви. Идея этой книги не возникла спонтанно, в один момент. Она долго зрела. Наверное, все началось еще в те времена, когда мы, взрослея, сталкивались с любовными неудачами и не знали, как с ними справляться. Нам казалось, что жизнь разрушена и ничего нельзя поправить, и тогда одна из нас писала другой «Мы расстались. Я в клочья» в надежде получить поддержку.

Случаев было много, и хотя каждая любовная трагедия неповторима, в них есть нечто общее — сходный характер переживаний, похожий разрушительный тон идей, рожденных в эмоциональных порывах, и сам путь от туманной болезненной диссоциации до прояснения в конце. Сегодня мы можем назвать и описать эти процессы здесь, в книге.

Оля: Помню начальную школу и первое романтическое чувство к мальчику. Нас посадили вместе, чтобы мое примерное поведение и хорошие оценки позитивно влияли на успеваемость одноклассника. Отчасти это сработало, а я быстро влюбилась. У троечников особое обаяние, и это был первый мальчик, с которым я так подолгу сидела рядом.

Я все время придумывала поводы встретиться. Благодаря моей настойчивости мы часто вместе ходили за шоколадками в магазин, а после школы делали уроки. Однажды он даже проводил меня до дома. Я фантазировала, как летом мы поедем на дачу, и там, взявшись за руки, будем гулять, а потом однажды поцелуемся в губы, как взрослые в кино.

Но 8 Марта все изменилось. В тот день я застала его смущенным, с раскрасневшимся лицом. Перебарывая волнение, он протягивал маленькую, любовно обернутую ленточками коробку. Адресатом подарка была не я, а длинноволосая девочка из параллельного класса.

Мне было больно. Я чувствовала растерянность, беспомощность и обиду, с которыми после школы и пошла к маме. Но она лишь посмеялась, а потом строго сказала больше думать об учебе и меньше — о всякой ерунде.

На следующий день я заболела и еще неделю не могла вернуться за нашу парту. Тогда я впервые поняла для себя, что любовь — это больно, а говорить о чувствах унизительно и небезопасно.

Прошло много лет, но я так и не научилась переживать любовные неудачи. После очередного болезненного разрыва, лежа на дне эмоциональной ямы, я поняла, что мне нужна профессиональная помощь.

Мне помог психолог. Сразу следом за ним была череда тренингов, групповых работ и даже эзотерические практики. Я задалась целью разобраться, что такое любовь и можно ли в отношениях избежать боли, с которой постоянно сталкивалась я.

Так интерес к этому вопросу трансформировался в желание самой стать психологом.

Сейчас в психологической практике мы вместе со студентами и моими клиентами глубоко исследуем тему отношений и то, что происходит с нами, когда они заканчиваются. Поэтому сейчас я могу авторитетно сказать той маленькой девочке, которую когда-то не приняли всерьез: *«Никакая не ерунда, а самая настоящая любовная травма. Тебе сейчас больно и обидно, так бывает. То, что ты чувствуешь, — нормально и естественно. Давай я тебя обниму, и мы вместе погрустим»*.

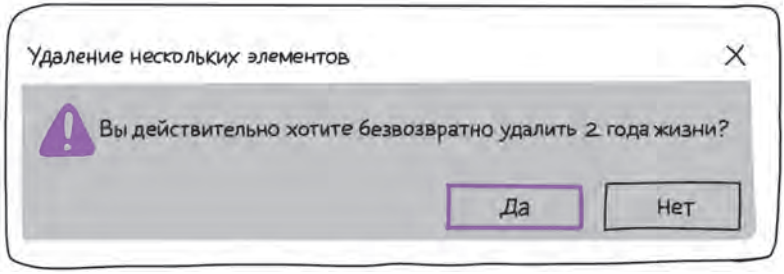
Аня: Как долго приходишь в себя после разрыва отношений? Расставалась я часто, и мое восстановление в среднем занимало не больше месяца. Но последний случай выкинул меня из жизни почти на два года. Попутно уничтожив самооценку, лишив сна и «подарив» проблемы со здоровьем. Хорошая новость — у меня появился рецепт на антидепрессанты.

За это время друзья исчерпали запасы утешительных слов, плейлист грустных песен пошел по сотому кругу, а психолог окончательно от меня устал. Я сама от себя устала. Моя жизнь превратилась в исторический музей, в котором я снова и снова разглядывала одни и те же экспонаты.

Какой же неземной любви я лишилась, раз оплакивание потери растянулось на столь внушительный срок? Что такого уникального и ценного было в тех отношениях?

Ничего.

Иронично, но идею расставания я вынашивала практически с момента знакомства. Союз был неудачным, что только подогревало мое желание его сохранить и не облегчало боли от его разрушения.



Дело сдвинулось с мертвой точки, когда я начала воспринимать свое состояние не как норму, а как заболевание, тяжело протекающую болезнь. Эта случайно подброшенная метафора внесла ясность и дала мне надежду. Такой взгляд снял напряжение, убрал категоричное требование скорее завязать со страданиями и идти дальше. Через какое-то время отметила, что меньше думаю о прошлом, лучше сплю и рыдаю не всякий раз, когда случайно обнаруживаю вещи, напоминающие о нем.

Окончательное преображение случилось, когда я перестала сравнивать всех мужчин с бывшим партнером и смогла допустить, что буду счастлива в новых отношениях.

В фильмах популярна сцена, когда главный герой, очнувшись после долгой комы, настороженно осматривается и спрашивает врачей, сколько он был без сознания и что вообще произошло.

Так же и я. Придя в себя после долгой любовной комы, я задалась вопросом — что это вообще было? Как такое могло случиться? И почему эта болезнь запустилась вопреки любым разумным доводам?

Мне повезло, ответы появились быстро: мне написала Оля и рассказала о давно занимающей ее идее — популяризировать тему любовной травмы. И мы начали работать вместе над этой книгой.

О КНИГЕ

Близкие отношения — это риск. Нет гарантий, что текущий союз навсегда, и нет оснований полагать, что он никогда не принесет вам боли и разочарования.

Дело никогда не бывает только в неподходящем партнере, вашей невезучести или родовом проклятье. Это просто жизнь. Она сложная, разная, и ее невозможно спланировать. Слишком много действующих лиц и обстоятельств. Вы можете разлюбить, разлюбить могут вас, или общие ценности и смыслы в какой-то момент утрачиваются — и вот вам уже трудно или невозможно идти вместе.

Близкие отношения — невероятно красивая, сложно организованная структура и важная ресурсная опора в жизни. В такой подвижной изменчивой системе есть периоды роста, турбулентности, спада и, нередко, смерти.

Союз с одним и тем же человеком может стать источником счастья и наполненности и одновременно причиной фрустрации и истощения. Любовные потрясения оказываются неотъемлемой частью игры, в которой хочется участвовать достойно и с уважением друг к другу и, главное, к самому себе.

* * *

В нашей книге мы не будем говорить о том, как выбрать правильного партнера, поддержать здоровый союз, сохранить страсть или разрешить разногласия. Об этом уже написано много хорошей литературы.

Здесь мы разберемся, что с нами происходит в той точке, когда опора, созданная отношениями, серьезно пошатнулась или разрушилась. Мы поговорим о **любовной травме** — болезненном и сложном чувстве потери отношений, которую испытывает большинство людей, независимо от пола, типа привязанности, жизненных перипетий и индивидуальных психологических особенностей. Через нее проходят все, кто

был **эмоционально вовлечен и привязан к любимому человеку**. В книге мы расскажем о том, что испытывать боль утраты — закономерно и естественно. В момент расставания мы теряем ту свою часть, которую поместили в отношения: ценности, силы, время, представления, мнения, надежды и мечты.

Мы попробуем лишить сакральности эти переживания и доступным языком объясним механизмы, стоящие за болезненными состояниями в момент разрушения близких отношений. Придадим форму бессистемной боли, сделаем видимыми внутренние психологические процессы и поможем справиться с последствиями любовных потрясений.

Мы не ставим перед собой цели подготовить любовного терминатора, натренированного легко справляться с серьезными неудачами. И уж точно не можем обещать, что книга станет магическим оберегом, способным защитить вас от боли и разочарований. Но в одном мы уверены точно: чтение этих страниц облегчит проживание трудного периода и поможет не потерять себя и веру в любовь.

Мы хотим быть рядом, когда вам это потребуется, и будем рады поделиться знаниями, опытом и мыслями.

Помните, что все обязательно закончится в вашу пользу.

БИНГО человека с любовной травмой, или кому подойдет книга

разочаро-вание в любви	созависимые отношения	измена	тяжелое расста-вание	мысли о бывшем
страх потерять отношения	нераз-деленная любовь	цинизм в любви	развод	желание расстаться
невозмож-ность закончить отношения	возвра-щение бывшего	сложные эмоции	застре-вание в прошлом	жажда мести
френдзона	запасной партнер	замеща-ющие отношения	желание все вернуть	любовный треугольник
общая компания с бывшим	страх отношений	преда-тельство	обман в любви	ложь в отно-шениях

Тест «Есть ли у вас любовная травма?»*

Чтобы узнать, есть ли у вас любовная травма, мы предлагаем пройти несложный тест. Его придумал автор термина — доктор Ричард Росс. Мы немного модифицировали и упростили опросник. В нем всего 10 вопросов.

1. Как часто вы думаете и переживаете о бывшем партнере и ваших прошлых отношениях?
   0 — все в прошлом, совсем не думаю и не переживаю.
   1 — иногда случается.
   2 — довольно часто, половину времени точно.
   3 — постоянно думаю.

2. Чувствуете ли вы себя плохо в такие моменты? Ощущаете ли вы физические проявления боли и насколько они сильны?
   0 — все хорошо, нет никаких неприятных ощущений.
   1 — иногда чувствую едва заметное ощущение тревоги и напряжения.
   2 — довольно часто. Мысли о прошлом вызывают сложные чувства, нервозность или неприятное напряжение, но они быстро проходят.
   3 — при мысли о прошлом становится физически плохо. Я как будто снова проваливаюсь в переживания, чувствую беспокойство и сильное напряжение. Иногда это проходит через несколько минут, иногда спустя несколько часов.

* Richard B. Rosse, *The Love Trauma Syndrome: Free Yourself From The Pain Of A Broken Heart* (Hachette UK, 2007).

3. Как вам кажется: вы приняли произошедшее?
0 — да, произошедшее в прошлом, моя жизнь изменилась, и я это принимаю.
1 — практически полностью. Бывает, когда вспоминаю, могу немного погрустить, но это быстро проходит.
2 — не до конца. Сложно, когда вспоминаю об этом, расстраиваюсь и переживаю, но вполне терпимо.
3 — нет, принять очень трудно. Мне тяжело, иногда я плачу. Я чувствую, что это непереносимо. Не могу поверить, что это произошло.

4. Вспомните, сколько лет назад произошло травмирующее событие?
0 — менее полугода назад.
1 — год назад.
2 — два года назад.
3 — три и более года назад.

5. Как часто у вас возникают мысли и переживания, связанные с любовной травмой, которые сопровождаются неприятными чувствами или напряжением?
0 — никаких мыслей.
1 — не реже одного раза в полгода.
2 — примерно раз в месяц.
3 — по крайней мере раз в неделю.

6. Насколько легко вам сопротивляться болезненным воспоминаниям о любовной травме и переключаться на другие мысли?
0 — редко бывает больше минуты, вполне справляюсь.
1 — редко возникает дольше чем на несколько минут, и я вполне могу справиться с ними.
2 — могу сопротивляться этим мыслям примерно в половине случаев, и они редко бывают дольше 10–20 минут.
3 — сложно, мысли возникают часто и не отпускают, это длится от нескольких минут до нескольких часов.

7. Считаете ли вы, что когда-нибудь преодолеете переживания, связанные с любовной травмой, надеетесь ли на полное избавление от них?
0 — считаю, что уже избавился, легкая грусть не считается.
1 — да, нужно только время.
2 — маловероятно, эти переживания меня поглотили.
3 — не представляю, что это возможно.

8. Как часто вы избегаете контактов с теми стимулами, которые напоминают вам о любовной травме и связанных с нею отношениях?
0 — никогда.
1 — обычно не избегаю.
2 — стараюсь избегать.
3 — избегаю всего, что связано с травмирующим эпизодом, в том числе самого человека и любых упоминаний о нем.

9. Есть ли у вас трудности с засыпанием и сном из-за неприятных, тревожных и напряженных состояний, вызванных мыслями, чувствами и образами, связанными с травматичными отношениями?
0 — не бывает проблем со сном.
1 — редко бывают проблемы со сном.
2 — иногда у меня возникают проблемы со сном.
3 — да, почти каждую ночь.

10. Как часто вы плачете, сердитесь, волнуетесь, думая об отношениях, в которых получили травму?
0 — никогда.
1 — по крайней мере раз в месяц.
2 — по крайней мере раз в неделю.
3 — каждый день.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru