

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Пролог</i>	9
<i>Введение</i>	II

ЧАСТЬ I ВАША ИСТОРИЯ

глава 1	
Травма отношений — это про меня?.....	23
глава 2	
Почему возникает травматическая связь.....	59
глава 3	
Это началось не с вас: знакомство с травмированным Внутренним ребенком.....	92

ЧАСТЬ II ЧТО ЭТО – ЛЮБОВЬ ИЛИ ТРАВМАТИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ?

глава 4	
Неподвижность, движение и Внутренний наблюдатель.....	125
глава 5	
Перепринятие своего «я» и переход к доверию к себе	157
глава 6	
Токсичный крючок и освобождение от болезненных шаблонов.....	186

ЧАСТЬ III

ВЫХОД ЗА ПРЕДЕЛЫ ТРАВМЫ И ТРАНСФОРМАЦИЯ ЖИЗНИ

глава 7

Трансформация травмы и создание цели 221

глава 8

Воплощенное «я» в отношениях 254

глава 9

Корректирующий опыт в отношениях и мышление пути 289

глава 10

Трансформационный рост в отношениях и нарратив
вашего исцеления 318

Благодарности 353

Использованная литература 356

Об авторе 358

*Тем моим клиентам, которые нашли свет
во тьме и смысл среди страданий; тем,
кто нашел на своем пути себя. Все вы —
источник моего постоянного вдохновения*

ПРОЛОГ

Для всех людей с разбитым сердцем — для тех, кого предали, покинули, бросили. Для тех, кто любит до глубины души, и для тех, кто боится снова полюбить. Для тех, кого называют «слишком навязчивыми», кого всегда «слишком много», — и для тех, кого упрекают в «холодности». Для измученных и для полных надежды, для израненных и для несломленных. Для тех, кто чувствует, что сбился с пути, но все же собрался с духом и пришел сюда...

Эта книга для вас.

Нас собрали здесь наши личные истории: у каждого свой жизненный путь, но у всех одинаковые шрамы на душе. Мы здесь, потому что мы узнали, что такое сердечная боль, и потеряли способность доверять другим и себе. Мы знаем, что такое одиночество во тьме и что такое мечта о крепких узах и живой душе рядом, мечта о безопасности. Одни из нас угодили в эту темную глухую яму и сидят там, всеми покинутые, а другие изо всех сил стремятся выбраться на свет. Или, может быть, вы похожи на меня, поэтому убегаете от тоски, стараясь всегда быть на шаг впереди и всегда при деле?

Я такая же, как вы. В свое время мне казалось, что я веду войну с любовью. Бои шли повсюду — и в моих отношениях с другими, и внутри меня: я запуталась и растерялась, не понимая, какой меня хотят видеть окружающие и какой я должна

стать, чтобы соответствовать их ожиданиям. Я заблудилась. Мне стало страшно. Я пала духом. Путь к возможности снова полюбить в итоге превратился в путь к себе. Я хочу рассказать вам о своем личном опыте: о людях, которых я любила и теряла по дороге к своему подлинному «я», о моменте, когда я нашла внутри опору и научилась снова себе доверять... Это я. А я — человек, готовый любить, не страдая.

Наверняка и у вас тоже есть история возвращения к себе. Давайте изучим ее вместе.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга — не просто пособие по популярной психологии, содержащее научно обоснованные и проверенные на практике и советы. Это повествование о пережитом опыте, и его единственная задача — помочь вам преодолеть путь из мира боли, страха и одиночества в мир любви и доверия, в мир понимания себя и других. Если вы стремитесь наладить более глубокие отношения со своим сознанием и своим телом, научиться полностью доверять себе на жизненном пути и в отношениях, преодолеть страх сближения с людьми и научиться нетравмирующему восприятию интимных переживаний, добро пожаловать! Вы пришли туда, куда нужно.

В этом путешествии я буду вашим проводником: мы вместе придем к пониманию, что вы представляете собой как человек, созданный для любви и единения, и что значит пережить травму отношений и бояться новой любви. Вместе мы узнаем, как избавиться от шрамов, мешающих вам вновь испытать искренние чувства. Книга, которую вы держите в руках, — отголоски моего собственного опыта преодоления последствий травмирующих связей, примеры подлинных открытий от моих клиентов, рассказ о науке любви и привязанности, упражнения на самопознание, которые помогут вам оценить ход своего исцеления, и новые способы превращения травмы в мудрость и уверенность.

С одной стороны, я пережила травму привязанности в детстве и травмирующие отношения во взрослом возрасте, а с другой — я клинический психотерапевт с ученой степенью, педагог и лектор. Меня заинтересовало, как заходят в тупик и превращаются в неразбериху отношения, где сталкиваются любовь и травма. Это поразительно, когда боль от расставания, предательства, несправедливости и отвержения не разрушает связь между двумя людьми, а, напротив, преобразует ее, превращая в нечто беспорядочное, тревожное, действующее на нервы, а порой и опьяняющее. Моей специализацией стали эмоциональные связи и те неразрывные узы, даже путы, в которые превращаются глубоко укоренившиеся модели поведения, ожидания и потребности людей, находящихся в отношениях.

Любовь — это эмоциональные узы особого рода: активная, спокойная, безопасная и надежная связь между равными людьми. В конце концов, миллионы лет эволюции биологически запрограммировали нас искать именно такую связь. Продолжительное одиночество — это прямая угроза выживанию: когда мы сами по себе, наша жизнь лишена благополучия. Мозг воспринимает одиночество как боль, как опасность. Травмы привязанности — когда вас бросили, предали, унизили, поступили с вами несправедливо, оттолкнули — приводят к одиночеству. Тут-то и возникает своего рода травматическая связь: наш мозг распознает эту связь как угрозу, но в то же время нам жизненно необходимо чувствовать тепло и эмоциональный отклик от партнера. Проще говоря, в таких отношениях, где присутствует травма, мы одновременно до дрожи боимся партнера и страстно стремимся к нему.

Многие психотерапевты до сих пор считают истиной одно печальное и крайне устаревшее заблуждение: им кажется, что такие травмирующие отношения можно исправить, если учить людей правильно общаться, решать проблемы и овладевать всяческими «техниками управления конфликтами». Нет, сами

по себе эти методы хороши и, безусловно, полезны при работе с дисфункциональными связями, но, по моему личному и профессиональному опыту, они не позволяют докопаться до корня проблемы и понять, что на самом деле разъединяет партнеров и что к этому привело.

В первые годы работы консультантом я и сама, помогая парам и одиноким людям «решать проблемы», связанные с отношениями, учила клиентов применять эти старомодные методы и стратегии, но при этом чувствовала себя бесполезной и виноватой. Я понимала: клиенты делятся со мной лишь своими поверхностными проблемами, а в глубине таится нечто большее — настолько явное, что я могла к этому почти прикоснуться. Я видела, что эти болезненные пути, связывающие моих клиентов страхом и болью, — скрытые модели неудовлетворенных потребностей. Я знала это. Но как же помочь тому, кто страдает? Помочь не просто понять, что с ним происходит, а глубоко это прочувствовать, осознать настолько, чтобы найти в себе силы откровенно поговорить с партнером, не боясь показать уязвимость, а в разговоре проявить искренность и приятие. Возможно, это приведет к важным изменениям.

Поэтому я углубилась в исследования. Мне пришлось глубоко разобраться в таких клинических направлениях, как теория привязанности и эмоционально-фокусирующая терапия. Я ознакомилась с методами соматической терапии, начала изучать, как микровыражения лица и язык телодвижений выражают эмоции. Я погрузилась в мир древней философии, духовных учений и эзотерической мудрости, чтобы постичь смысл жизни и понять, как говорить об экзистенциальных истинах, от которых порой пробегает священный трепет. Я занялась нейробиологией отношений и другими сферами, которые помогли мне понять, как наши мозг и тело соединяются и разъединяются. Я впитывала все это. И вот что я вынесла из своего путешествия по миру

человеческого опыта: отношения — это зеркало, отражающее глубины нашего «я». Они показывают нам, что мы принимаем, что отвергаем, а что скрываем — иногда даже от самих себя. Проблемы в отношениях — воспроизведение старых непроработанных травм, по-прежнему живущих в нашем сознании и теле: эти проблемы указывают нашему, как выражаются психологи, сознающему разуму, где и как искать исцеление. Таким образом, путь к соединению с другим должен быть одновременно и путем воссоединения с самим собой. Книга проведет вас по этому пути.

ПОРЯДОК РАБОТЫ

Клиенты обращаются ко мне на разных этапах исцеления. Некоторые находят меня еще до переломного момента — тогда, когда напряжение травматической связи начинает нарастать, и они чувствуют, как постепенно теряют себя в отношениях. Другие приходят на консультацию сразу после того, как их бросили, предали, унизили, оттолкнули или несправедливо с ними обошлись, что погрузило их в состояние неуверенности, горя и страха. А кто-то обращается ко мне, уже эмоционально перестроившись после краха отношений: им интересно узнать о более глубинных проблемах и моделях, которыми пронизана их жизнь.

Впрочем, большинство моих клиентов — независимо от того, как далеко они продвинулись на пути к обретению себя, — просто хотят как можно лучше разобраться в этих вопросах, чтобы понастоящему исцелиться. Но, как вы узнаете из этой книги, иногда для того, чтобы двигаться вперед, необходимо оглянуться назад. *Как возникли эти модели? Какова была моя роль в их формировании? Когда расстановка сил в наших отношениях так резко изменилась? Когда я начал(а) жертвовать своими потребностями, чтобы избежать конфликтов и одиночества? Как мне пришлось*

измениться в этих отношениях и кем я теперь стал(а)? И, что еще более важно, почему эти модели кажутся такими знакомыми?

Поскольку каждый приходит к этой работе с разным багажом, я решила в общих чертах структурировать этот опыт и сделать книгу похожей на «путешествие героя» — архетипический сюжет, встречающийся и в древних мифах, и в современных приключениях: он начинается с истории происхождения и ведет героя через битвы и житейские бури, заставляя его преодолевать препятствия и побеждать свои самые темные страхи. Навсегда изменившись, герой возвращается домой — он вынес из путешествия уроки мудрости и стойкости. Возможно, вы, сами того не подозревая, прошли тем же путем: он и привел вас к тому самому моменту, когда вы читаете эту страницу. Неважно, как вы нашли эту книгу, — это произошло не случайно.

Книга состоит из трех частей. Часть I называется «Ваша история» и представляет собой целенаправленное исследование вашего прошлого: в некоторых из самых ранних переживаний, в травмах привязанности и межпоколенческих моделях семьи, в которой вы выросли. Мы попробуем ответить на главный вопрос: почему я так себя веду в отношениях и почему я так себя чувствую? Часть II — «Что это — любовь или травматическая связь?» — посвящена тонкостям ваших личных отношений во взрослой жизни. В ней мы рассмотрим токсичные модели отношений между вами и вашими партнерами и то, как эти модели связаны с травмами, а также новые способы разорвать этот порочный круг, поставив во главу угла собственные потребности разума и тела. Часть II отвечает на другой вопрос: как я могу вырваться из токсичных циклов и сильнее полюбить себя? Часть III выходит за рамки исцеления травмы — речь пойдет о трансформации и попытках подняться над собой. Эта часть называется «Выход за пределы травмы и трансформация жизни». Момент этого преобразования наступает, когда раскрывается ваше истинное

свободное «я», готовое вновь влюбиться в жизнь. Вы узнаете, как пережитые травмы могут способствовать росту и как перенести обнаруженные в себе новые силы и возможности в осознанные, продуманные и по-настоящему близкие отношения. В части III мы найдем ответ на последний вопрос: как мне прийти к исцелению и позитивному преобразению?

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Эта книга не инструкция, как «исправить» поведение вашего партнера. На путь к исцелению ваш партнер должен ступить самостоятельно — и, возможно, он решит проделать его одновременно с вами. Кто знает, может быть, ваши пути в конце концов снова пересекутся. Но цель этой книги — помочь *именно вам*. Помочь оправиться от физических, эмоциональных и психологических последствий травм отношений, изменивших ваши представления о себе, других людях и окружающем мире, и научиться строить более здоровые и цельные отношения со своим разумом и телом, заложив таким образом основу для формирования межличностных отношений, к которым тянется ваше сердце.

Травмы, связанные с отношениями, оказывают на нас многомерное воздействие, и эта книга поможет вам обнаружить следы этого воздействия. Возможно, вы еще не знаете, как травмы отразились на вашей жизни (и это нормально). Но я призываю вас задуматься: если вы ощущаете сильное беспокойство, мешающее вам ясно мыслить и чувствовать себя в безопасности, если вас переполняют смутные чувства, если вас тянет совершать необдуманные поступки — может быть, это последствия травмы. Возможно, тяга к саморазрушению, страхи, излишняя самокритичность, обидные слова, которые вырываются у вас во время ссоры, или чувство оцепенения и отчуждения — тоже отголоски пережитой боли.

Кроме того, важно понимать, что у каждого свой путь к исцелению, преобразению и последующему росту. Кто-то проходит этот путь легко и естественно, а кому-то придется приложить немало сил, чтобы взрастить в себе нужные качества. Как бы то ни было, эта книга станет вашим путеводителем. Мы вместе изучим последствия травм, оставшиеся у вас на сознании и на теле, поймем, как они сказываются на ваших отношениях, и начнем путь к преобразению и росту. Для этого я рекомендую следующий подход.

1. **Не торопитесь читать книгу.** Не спешите, не подгоняйте себя при чтении. Если ваша главная задача — поскорее добраться до конца, вы не получите ни малейшей пользы. Это тот самый случай, когда медленнее — значит быстрее. Я советую читать по одной главе за раз, находя время на каждое упражнение: постарайтесь, чтобы вас ничего не отвлекало от его выполнения. Выделите несколько дней, а еще лучше — недель, чтобы осмыслить каждую главу: задуматься о прочитанном и о том, как это относится к вам, и начать осознанно применять новые знания. Выполните одно упражнение — и понаблюдайте за своим состоянием. Если понадобится, возьмите передышку. Иначе вы только навредите себе.
2. **Перечитывайте разделы, которые вас заинтересовали.** У каждого есть внутренний компас, и эта книга поможет вам его обнаружить. Если что-то из прочитанного нашло отклик в вашей душе — это сработал компас. Когда вы задумаетесь, читая тот или иной фрагмент, который подтверждает ваше право ощущать то, что вы ощущаете, и открывает вам на это глаза, не поленитесь и перечитайте зацепившие вас слова. Выберите свободное время, устройтесь поудобнее, чтобы полностью прочувствовать те части

этой книги, которые отражают именно вашу историю. Еще раз выполните наиболее актуальные упражнения, которые, как вам показалось, открывают дверь к целебной мудрости. Считайте резонанс показателем того, что вы находитесь на правильном пути и развиваетесь.

3. **Обращайте внимание, когда прочитанное вызывает у вас отклик и желание что-то изменить.** В этой книге найдется как то, с чем вы согласитесь, так и то, что вызовет у вас чувство сопротивления (и то и другое в порядке вещей и даже очень желательно!). Если вы замечаете, что так или иначе реагируете на определенные главы, разделы или упражнения, значит, с вами происходит нечто значимое. Не рассматривайте эти чувства как «хорошие» или «плохие», «правильные» или «неправильные». Если при чтении вам покажется, что вас наконец-то поняли, воспринимайте это как сигнал о согласии: все идет как надо. Если упражнение вызывает у вас страх, это сигнал о сопротивлении, связанном с травмой. И то и другое — знаки. И то и другое полезно на пути к исцелению. Интересуйтесь собственными ощущениями: что заставляет вас одобрительно кивать, на что хочется возразить? То, что вы обнаружите, пытаясь разобраться в себе, может оказаться полезным. Не заставляйте себя выполнять упражнения, которые вызывают слишком сильную реакцию; к ним всегда можно вернуться позже. Но я попрошу вас отнестись ко всему, что предложено в книге, со здоровым любопытством. Может быть, упражнения не такие противные, как может показаться? А вдруг они окажутся полезными?
4. **Не торопитесь, но и не останавливайтесь.** Выжить оказалось достаточно трудно. Продвигаться по пути к исцелению следует осторожно. Если подгонять себя и идти через силу, это не приблизит вас к результату, но и медлить тоже

не имеет смысла. Не спешите, будьте осмотрительны, особенно если речь идет о тех частях книги, которые вызывают у вас отторжение, и осознанно подходите к преодолению опасных препятствий. Если вам покажется, что время пришло, ненавязчиво подтолкните себя к первому шагу на пути к росту и развитию. Неважно, что вы решите, — принять вызов или пока что обойти преграду: и то и другое — вполне достойный выбор. Соблюдайте осторожность, когда надо выждать, и рискуйте, когда пора действовать.

5. **Пробуйте снова и снова.** Помните, что не существует «правильного» и «неправильного» способа читать эту книгу. Она будет то вдохновлять вас и ставить перед вами цели, заставляя ощущать мотивацию, то пугать и сдерживать, и вы будете изо всех сил давить на тормоз. Все эти переживания естественны. Но эта книга не о том, как правильно сдать ся. Она о том, как попробовать еще раз. О том, как поверить в то, что вы достойны большего, о том, как не опускать руки и строить ту жизнь, те отношения, которых вы достойны. Это нормально — сделать паузу, отдохнуть, восстановиться, перестроиться. Неправильно — предавать себя, отказываясь от пути к исцелению и к новому «я». Эта книга научит вас не относиться к себе так, как кто-то отнесся к вам в прошлом. Это ваш путь, книга — ваш союзник, а я буду проводником.

ЗА НОВО УЧИМСЯ ЛЮБИТЬ

Даже если для создания любых уз нужны двое, и даже если ответственность за преодоление кризиса в отношениях никогда не ложилась только на ваши плечи, вам все равно пришлось собирать осколки разбитой жизни и идти нелегким путем исцеления.

Цель этой книги — помочь вам вернуть утраченные чувства: любовь, доверие, близость. Она, словно карта, покажет, как безопасно и с пользой вернуться к истокам — детским переживаниям, как еще раз мысленно пройти через болезненные отношения во взрослой жизни и достичь преобразующего исцеления.

В этой новой науке о любви и отношениях есть множество дорог, но в моем психотерапевтическом подходе все они пересекаются — на уровне привязанности и эмоциональных связей. Обучая клиентов говорить на новом эмоциональном языке привязанности и понимать его, я помогаю им яснее увидеть, что же на самом деле стоит за их жизненными драмами и переживаниями, связанными с отношениями. Этому искусству я попытаюсь научить и вас: как перестать бояться собственной уязвимости и при помощи осознанности и доверия к себе разобраться в тех поворотных моментах, когда произошел разрыв той или иной связи. Вы поймете, к чему это привело — к каким неудовлетворенным потребностям и невыраженным чувствам, которые вы хотели бы проявить, — и честно и откровенно ответите себе на вопрос, почему эти потребности и чувства так для вас важны.

Вам нужно сделать всего один шаг, чтобы начать новую жизнь — и новые отношения с самим собой. Вы научитесь слушать и понимать эмоциональный язык своего тела — язык, определяющий методы, необходимые для установления подлинно близких связей с другими людьми. Недостаток искренности и эмоциональный голод, которые прежде проявлялись в ваших отношениях, останутся в прошлом, когда вы научитесь заботиться о себе как следует. Читая эту книгу глава за главой, вы откроете свои глубинные желания, научитесь понимать свои потребности и удовлетворять их, а также узнаете, как открыто и искренне идти навстречу другим людям, чтобы создать с ними те узы, о которых вы всегда мечтали. Вы готовы?

Давайте сделаем глубокий вдох. Расслабьтесь. Спокойно улыбнитесь. Начнем!

ЧАСТЬ I
ВАША ИСТОРИЯ

ТРАВМА ОТНОШЕНИЙ — ЭТО ПРО МЕНЯ?

*Иногда для того, чтобы двигаться вперед,
необходимо оглянуться назад...*

Близилась полночь, и вот-вот должен был начаться 29-й год моей жизни. В этом году я получу ученую степень. Через несколько недель, как планировалось, я получу заветную должность преподавателя в Орегоне, и можно будет купить тот маленький домик с окнами в сад. Мы с моим мужем Мэттью наконец-то задумаемся о ребенке, чтобы наша счастливая семья увеличилась... У меня все было распланировано. Это был год, когда я должна была начать жить. Но вместо радости, звонкого смеха и поцелуя в полночь я получила нечто совсем другое. В полном эмоциональном опустошении я сидела на пассажирском сиденье «Ягуара» Мэттью (машины, которую мы не могли себе позволить), а машина подъезжала к нашему идеальному дому (который мы тоже не могли себе позволить).

— Шерил беременна от меня, — сказал мой муж.

Шерил, девица 21 года от роду, была секретаршей Мэттью. На рабочих встречах мы с ней, случалось, пропускали

по стаканчику. Он еще всегда говорил мне: «Лора, она так тобой восхищается...» Я ждала кулаки так, что ногти впились в ладони. Меня предали. Какая я была глупая! Десять лет отношений — и вот результат? Где и когда все пошло не так?

Мне захотелось бежать. Я открыла дверь машины, Мэттью надавил на тормоз. И я побежала.

Он не впервые разбил мне сердце. Мы уже танцевали этот танец на стеклах — правда, раньше все никогда не заходило так далеко. Чем больше я теряла свое «я», тем увереннее он себя чувствовал. Поначалу он был моим спасителем. Мне, нищей девочке с печальным прошлым, он казался принцем на белом коне. На моем фоне было так легко сиять! И я давала ему повод за поводом. Потом мы с Мэттью попали в новый мир с новым образом жизни, к которому оказались не готовы, и это вытаскивало наружу все худшее в нас. Однако беременность его секретарши стала точкой невозврата — и он это знал. Поэтому он и не попытался играть в спасителя, как это бывало раньше. Холодный, бездушный, он признался в измене и пустыми глазами смотрел, как моя жизнь разваливается на куски. Я была буквально убита. Но убила меня даже не измена Мэттью — нет, настоящей причиной была его эмоциональная отстраненность, с которой он наблюдал за мной: ни слова раскаяния, ни проблеска сострадания.

Мой герой стал моим врагом.

Все, что я умела, — это убежать. Внутренняя «бегунья» — та часть меня, которая формировалась всю жизнь на почве постоянного отвержения, — всегда становилась моим спасением. Не помню, далеко ли меня занесло, но в конце концов я вернулась домой. Позже, ночью, я услышала, как Мэттью открыл дверь. Должно быть, он ездил по задворкам и искал меня. Преследовал меня. Его шаги в гостиной стали последними па нашего жалкого танго.

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