

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-фокусированная 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 преображению?

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, преображению 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 преображению 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 наблюдайте 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

глава 1

ТРАВМА ОТНОШЕНИЙ — ЭТО ПРО МЕНЯ?

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

Близились 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 сжала 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 убегать. 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.

Потому что на этот раз все было по-другому. Я поняла, что эта схема, безумная и мучительная, которую мы раз за разом повторяли, была не просто внешним проявлением нашего отношения друг к другу. Эта нездоровая схема — по крайней мере, в части моих собственных реакций на предательство близких и разочарование — давно укоренилась во мне. Больше всего это было похоже на важного, но невидимого третьего участника отношений, на некую болезненную живую сущность, которая жила во мне с детства. Она, как магнит, тянула меня в какой-то порочный круг — постоянно говорить и делать то, что не имело никакого отношения к настоящей мне. В конце концов, я была сильной и умной женщиной, лучшей студенткой факультета, без пяти минут доктором философии. И все же я теряла контроль над собой, когда чувствовала, что моя эмоциональная безопасность под угрозой, а затем стыдилась своей неистовой реакции.

Этот танец мы с Мэттью танцевали с самого детства — именно тогда мы его и разучили. На заре отношений это даже казалось романтичным. Я называла его «мой маяк». Он взял меня под свое крыло после того, как мой отец ушел к другой женщине, а мама попала в клинику из-за алкоголизма. Он спустил в унитаз все мои лекарства и сказал: «Они тебе больше не нужны. Все, что тебе нужно, — это я». Для меня в мои 19 это был грандиозный жест неугасимой любви и преданности, мелодраматическая сцена из фильма о никому не нужной девушке, которая в конце концов обретает свое счастье. Тридцатишестилетняя я просто крутит пальцем у виска: ведь эти лекарства помогали мне сохранить душевное равновесие и пережить распад семьи. Но Мэттью не хотел, чтобы мне помогало что-то другое. Он хотел быть моим единственным спасителем.

И, положив руку на сердце, я тоже этого хотела.

Десять лет мы играли в эту игру — ссорились и мирились. Но в ту ночь, когда я скорчилась на полу, что-то во мне

изменилось. Что-то позволило мне вырваться из этого болезненного замкнутого круга, выйти за пределы травматической связи и, преисполнившись спокойствия и мудрости, просто наблюдать за поведением Мэттью. Когда муж посмотрел на меня в последний раз, прежде чем уйти, он не знал, что теперь я смотрю и на него, и на себя холодным и ясным взглядом.

Тогда я и поняла, что с нашим вредоносным танцем покончено. Но это означало, что мне придется впервые отправиться в путешествие без него.

Любой «последний раз» — это начало чего-то нового. Впервые я не позволила Мэттью меня «спасти». Впервые боль от того, что он останется, оказалась сильнее страха, что он уйдет. Это было все, что мне было нужно.

Но это не история о том, как разорвать неудачные отношения. Это не история об агрессоре и жертве. Это история о противостоянии двух израненных душ, двух сломленных людей. История о том, что любовь порой начинает причинять боль, — когда два неисцеленных человеческих существа с неисцеленными травмами привязанности находят друг друга и отчаянно пытаются создать узы, не зная, как это делается. Мы не были плохими — мы были искалеченными. Это не совсем та история, которую вы слышали раньше. Это моя версия истории.

А у вас наверняка есть своя. Давайте изучим ее вместе.

Любое путешествие начинается с зова — он пробуждает от сна и заставляет задуматься, не ждет вас ли там, за горизонтом, нечто большее. Как только этот зов раздался, его уже не заглушить.

Зов уговаривает вас поверить в то, что вы достойны большего. Возможно, именно он подтолкнул вас взять в руки эту книгу и ступить на путь исцеления. На этом пути вы почувствуете то, чего никогда прежде не чувствовали, и повстречаетесь с неожиданными сторонами вашей личности: они удивят вас и заставят встряхнуться. Вы столкнетесь с самыми разными

открытиями — одни осветят ваш путь и придадут вам сил, другие потребуют остановиться и проработать сложные эмоции. Но прежде чем отправиться в путь, надо понять, с чего же начинается ваша уникальная история.

СИЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ

Иногда для того, чтобы двигаться вперед, необходимо оглянуться назад. Оглянуться, чтобы понять, кто больше всех на нас повлиял, какие модели поведения и установки мы переняли, откуда взялось наше «я», какие роли мы неосознанно играли в семье и как это сказалось на нашем становлении. Именно поэтому мы начинаем отсюда. Итак, давайте уделим некоторое время вашим корням — вашим первым человеческим связям.

Качество наших отношений, начиная с раннего детства, определяет наше отношение к себе и к миру. Если мы чувствовали себя защищенными и любимыми рядом с нашими значимыми взрослыми, то, как правило, вырастаем уверенными в себе. Если же общение с близкими вызывало у нас тревогу или опасение, то наше «я» растет хрупким, и мы не учимся доверять другим людям. Чувство безопасности при физическом контакте, выражении эмоций и душевной близости мы зачастую наследуем от предыдущих поколений. То, как мы дарим и принимаем в дар любовь, как общаемся и решаем конфликты, как проявляем привязанность и, если говорить в более широком смысле, как воспринимаем себя в отношениях с окружающим миром, во многом зависит от того, хорошо ли мы научились любить и быть любимыми в раннем возрасте.

Травма в отношениях многократно вырывает нас из реальности: мы теряем связь с самими собой, с чувством собственной ценности и с текущим моментом. В книге «Не упускайте своих

детей»* врач и специалист по психологическим травмам Габор Матэ говорит: «Мы освобождаем детей, не заставляя их заслужить нашу любовь, а позволив им найти в ней убежище». Доктор Матэ объясняет, что мы рождаемся с биологической потребностью искать, находить и сохранять близость с другими людьми. Эта близость поддерживается благодаря пяти каналам, которые, как я обнаружила, могут быть повреждены из-за пяти, как я их называю, «ран» привязанности (о них я расскажу далее в этой главе). Вот как выглядят эти пять каналов.

1. Ощущение близости посредством пяти чувств: «Ты здесь, со мной?» (или: «Ты меня покинул?»).
2. Взаимное переживание теплых и нежных чувств: «Наша связь крепка, мы любим друг друга?» (или: «Ты меня предал?»).
3. Стремление к признанию и принятию без опасения показать свою уязвимость: «Могу ли я быть собой в твоём присутствии?» (или: «Ты меня унижаешь?»).
4. Душевное единение с теми, кто нам близок: «Ты меня понимаешь?» (или: «Ты ко мне несправедлив?»).
5. Чувство принадлежности и сопричастности: «Ты признаешь меня частью семьи/группы?» (или: «Ты меня отталкиваешь?»).

Посредством этих каналов мы как раз и получаем сигналы, сообщения о принятии или, напротив, недоверии. Недоверие в отношениях может проявляться пятью способами: нас могут бросить, предать, унижить, несправедливо к нам отнестись и отвергнуть. В дальнейшем мы подробно рассмотрим все эти травмы

* Ньюфелд Г., Матэ Г. Не упускайте своих детей: Почему родители должны быть важнее, чем ровесники. — М.: Ресурс, 2022.

привязанности. А пока я предлагаю вам вспомнить о своих собственных отношениях, о своем опыте взаимодействия с другими людьми. Сейчас самое время достать блокнот и записать свои мысли. Какие мысли, эмоции или телесные ощущения возникают у вас, когда вы задаете себе пять вышеприведенных вопросов? Что вы ответили бы по поводу своих дружеских и текущих романтических отношений? Копнем глубже: представьте себя ребенком, который задумывается о своих отношениях с родителями (или опекунами). Как бы вы, будучи ребенком, ответили на следующие пять вопросов?

1. Близки ли со мной мои родители? _____

2. Любим ли мы друг друга? _____

3. Могу ли я быть собой в присутствии родителей? _____

4. Понимают ли меня родители? _____

5. Считают ли меня родители желанным членом семьи? _____

ТРАВМА ПРИВЯЗАННОСТИ

Вы когда-нибудь смотрели фильм «Тринадцать»? Его героиня — Трейси, примерная 13-летняя отличница: подружившись с «проблемной» одноклассницей, она превращается в настоящую бунтарку. Мать Трейси, Мелани, недавно излечилась от алкогольной зависимости, но все еще борется с собственными соблазнами,

а также погрязла в работе и токсичных отношениях, которые мешают ей выполнять роль родителя. Она не замечает проблем Трейси, а когда мать и дочь все-таки общаются, Мелани ведет себя скорее как веселая подруга, чем как заботливый взрослый человек. В поисках себя Трейси начинает пить и принимать наркотики. Конечно же, в ее жизни появляются мальчики, а со стрессом и эмоциональным потрясением она пытается справиться с помощью самоповреждения. В финале Трейси плачет в объятиях матери, наконец-то получая спокойствие и утешение, в которых так нуждалась.

Да, это всего лишь фильм, и драматизм нагнетается ради развлечения, но здесь есть и доля правды. Мы очень хотим, чтобы нас замечали и понимали. Нам *надлежит принадлежать*. Когда нас воспитывают родители, которые (скорее всего, в силу своего собственного воспитания) не способны понять наши потребности и отреагировать на них так чутко, как нам хотелось бы, мы лишаемся эмоционального фундамента, необходимого нам для формирования чувства безопасности — безопасности в отношениях с миром, с другими людьми и даже с самими собой. Если младенцы и дети недополучают тепла и близости, они приучаются плакать и кричать, цепляться за родителей, сучить ногами — или же становятся апатичными и безразличными, как будто им все равно. Если нас воспитывают нервные, тревожные и непредсказуемые родители, которые ведут себя агрессивно, навязчиво или даже в чем-то беспомощно, то мы теряемся и столбенеем, столкнувшись с конфликтом или проявлением сильных эмоций: ведь у нас не было образца поведения, нам никто не показывал, как реагировать на такие вещи.

Такие тревожные или опасные детские переживания, связанные с родительскими фигурами, называются *ранними травмами привязанности*. Довольно часто такие травмы человек переживает в возрасте до трех лет — когда мы еще не осознаем, что

нездоровая модель отношений не только передается по наследству, но и приобретает статус нормы. Впрочем, травма привязанности может возникнуть и позже. Постоянные упреки, критика, игнорирование, оскорбления, унижения, попытки навязать чувство вины и манипулировать, не говоря уже о полном разрыве отношений, только усугубляют травму привязанности. Но не только: если родители идеализируют детей, возводят их на пьедестал, обожают и ждут от них совершенства, происходит то же самое. Иногда родители с самыми лучшими намерениями невольно крадут у детей веру в самих себя и сострадание к самим себе, посредством неимоверного давления внушая им неправильные и разрушительные установки. Существует пять видов ран, которые остаются после травмы привязанности. Давайте разберем их по порядку.

1. Рана «Меня бросили». Близкие люди, на которых вы рассчитывали, оставляют вас или отказывают вам в поддержке. Из вашей жизни вырвали то, что у вас было, — что-то дорогое и важное, — и вы остались в одиночестве, чувствуя, что вас никто не любит.
2. Рана «Меня предали». Те, кому вы верили, осознанно нарушили обещание или обязательство (явное или подразумевающееся) по отношению к вам или к тому, что вас связывает. Вы положились на человека, а он сознательно сделал выбор, зная, что этот выбор причинит вам боль. Вы растеряны и больше не можете доверять миру, как раньше.
3. Рана «Меня унизили». Другие люди заставили вас ощутить смущение или стыд. Вам становится неловко за себя, вы испытываете чувство вины за то, какой вы есть, и часто скрываете свое истинное лицо, боясь, что другие будут над вами смеяться.

4. Рана «Со мной несправедливо поступили». Те, кто сильнее, неоднократно подавляли и угнетали вас, подрывая ваши представления о себе как о человеке, — или, возможно, другие люди незаслуженно смотрели на вас свысока. Ваше представление о морали и вера в справедливый мир рушатся. Вы ощущаете сильнейший гнев и бессилие.
5. Рана «Меня оттолкнули». Вас попросту отвергли те, чьего принятия вы очень хотели, или же вы слишком часто чувствовали себя ненужным и нежеланным. В отличие от шрама «Меня бросили», вам даже не дали возможности стать своим в группе или стать близким для другого человека. Вы чувствуете себя изначально плохим или неправильным.

Вспомните свое детство, вспомните, как вы росли. Знакомы ли вам эти шрамы? Если да, то неудивительно, что во взрослой жизни вы сталкиваетесь с такими же токсичными моделями отношений: они родом из детства, поэтому так похожи на пережитое вами. Эта книга поможет вам освободиться от этих моделей и научиться более здоровым способам общаться, дарить и получать любовь.

Давайте немного сбавим темп. То, как вы в детстве приспособились к враждебности, пренебрежению, навязчивости, неуважению к личным границам, ненадежной привязанности и непредсказуемому поведению, настроило вас в дальнейшем тянуться к знакомым, привычным для вас моделям поведения и отношений. В конце концов, это и есть ваша жизнь. Это было для вас *нормой*. Такая «настройка» известна как *навязчивое повторение*. Повзрослев, вы вступаете в отношения и *воспроизводите ту же самую разрушительную динамику, которую усвоили в детстве*. Она включает в себя повторение роли, которую вам пришлось играть в детстве для своих родителей.

Когда мы говорим о так называемых дисфункциональных семейных ролях, то исходим из предположения, что роль, «унаследованная» от семьи, сохранится на всю жизнь и будет определять ваше поведение во взрослом возрасте. Концепция семейных ролей была разработана американкой Вирджинией Сатир, «матерью» семейной психотерапии: она изучала динамику внутрисемейных отношений еще в 1960-х гг. С тех пор многие специалисты — по зависимостям, по психологии семьи и так далее — развивали и дополняли ее идеи, применяя их для объяснения различных семейных обстоятельств. Роли, которые мы примеряем на себя, сродни ролям в пьесе: у каждого персонажа свои ожидания, свои модели поведения, которые в конечном счете встраиваются в нашу личность и определяют, как мы себя ощущаем: достойными или не очень. Такие обобщенные персонажи, о которых пойдет речь в этой книге, — это травмированные «внутренние дети»: Золотой ребенок, Миротворец, Герой, Талисман, Козел отпущения и Изгой. Более подробно мы рассмотрим эти роли в главе 3. Сатир заложила концепцию ролей в книге «Как строить себя и свою семью»*, а развила эту концепцию и классифицировала роли ее последовательница Шэрон Вегшейдер-Круз — она и дала названия этим ролям.

Учитывая, как часто мы повторяем то, что кажется нам знакомым, рискну предположить: наверняка и вы раз за разом были вынуждены переживать одни и те же болезненные события (вас бросили, предали, унизили, несправедливо с вами обошлись, оттолкнули). Например, ваша эмоционально нестабильная мать была не в состоянии последовательно заботиться о вас так, как это делают настоящие любящие родители, и в этом случае вы вполне могли уже в детстве взять на себя роль Благодетеля. Это, конечно, нечестно по отношению к вам, ребенку, и вы начинаете ощущать одиночество. Повзрослев, вы считаете, что ваша

* Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М.: Педагогика-Пресс, 1992.

обязанность — поддерживать мир и гармонию, и вы запрещаете себе просить о помощи. Вас, вероятно, привлекают отношения, в которых вам приходится одному тянуть всю эмоциональную нагрузку по созданию чувства близости. Вы можете утверждать себе о несправедливости такой динамики, но при этом одиночество вам страшнее: вдруг партнер вас бросит?

Я как психотерапевт работаю с травмированными пациентами и часто обращаю внимание, что многие мои клиенты вступают в токсичные отношения и невольно попадают в ситуации, которые напоминают им о *первоначальной* травме привязанности. Это вполне логично и очень по-человечески: мы воспроизводим то, что считаем нормальным поведением. То, как нас воспитывали, — единственный способ общения и взаимодействия, который нам известен. Однако, находясь в гуще событий, мы редко осознаем, что раз за разом воспроизводим старые травматические модели поведения.

Давайте попробуем разобраться, почему вам может быть тяжело отказаться от сценариев своего прошлого и почему вы неосознанно их повторяете, тем самым подвергая себя риску токсичных отношений во взрослой жизни. Ниже я привожу несколько вероятных причин.

1. Вы стремитесь к отношениям, которые позволят вам заново пережить свой прежний опыт, чтобы вернуть контроль, утраченный в детстве, или изменить ход событий.
2. Вы хорошо усвоили то, в чем вас пытался убедить человек, применявший по отношению к вам эмоциональное или физическое насилие: вы ничего не стоите и заслуживаете дурного обращения.
3. При возникновении токсичной связи вы испытываете недолгий прилив адреналина: вас радует острота

- ощущений. Но со временем эйфория сменяется хроническим чувством беспомощности, никчемности и бессилия.
4. Вы пытаетесь воспроизвести болезненные ситуации из своего прошлого в надежде, что если на этот раз у вас «все получится» и что вы «выросли и поумнели», то вы исцелите или спасете своего партнера, добьетесь от него любви и принятия: вам кажется, будто это «исправит» предыдущий опыт, когда вас бросили, предали и так далее.
 5. Вам внушили, что физическое или психологическое насилие — это совершенно нормально для отношений.

Подумайте, какая из этих пяти причин вызывает у вас наибольший отклик. Можно выбрать и несколько вариантов. Каково это — осознавать, что существует реальная и веская причина, почему эти травматические модели остаются в вашей жизни? Обдумайте возникающие мысли, прочувствуйте ощущения — уделите всему этому немного времени.

НАВЯЗЧИВОЕ ПОВТОРЕНИЕ И ТРАВМАТИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ

Отсутствие эмпатичных отношений в детстве (или непостоянство таких отношений), нехватка заботы и безусловной любви со стороны родителей — все это усиливает травму привязанности. Мы склонны всю жизнь гоняться за теми чувствами любви, признания, принятия, которых так жаждем. Со временем эта бесконечная погоня порождает мощнейшую силу притяжения, называемую *травматической связью*. Если вы ежедневно испытываете интенсивные реакции (физические, эмоциональные, реакции восприятия) в отношениях со своим романтическим партнером, это не что иное, как живейшие отголоски вашей первоначальной травмы привязанности. Травматическая связь