

УДК 159.923.2
ББК 88.52
А65

Susan Anderson

THE ABANDONMENT RECOVERY WORKBOOK:
Guidance through the Five Stages of Healing from Abandonment,
Heartbreak, and Loss
Copyright © 2003, 2016 by Susan Anderson

Андерсен, Сьюзен.

А65 От расставания к новой жизни : воркбук: 12 уроков для исцеления разбитого сердца / Сьюзен Андерсен ; [перевод с английского С. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2024. — 512 с.

ISBN 978-5-04-186070-7

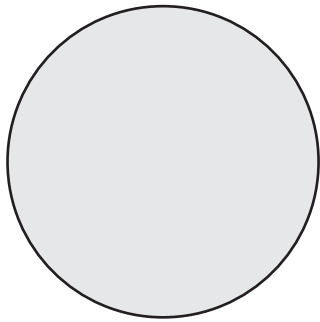
Эта рабочая тетрадь, дополняющая книгу «От расставания к новой жизни», предназначена для каждого, кто когда-либо был брошен, покинут, оставлен. Она окажет огромную помощь всем, кто хочет отпустить прошлые разочарования и самообвинения и приступить к важной работе по исцелению ран и выстраиванию личных границ. В воркбуке автор, Сьюзен Андерсен, предлагает простые и понятные инструменты для восстановления после расставания, упражнения для выявления саморазрушительного поведения, а также для повышения самооценки.

Данная рабочая тетрадь проведет вас через пять этапов преодоления горя потери — разрушение, отстранение, усвоение, ярость и подъем. Вы закроете последнюю страницу с новым ощущением себя — и с возросшей способностью любить.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Богданов С., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

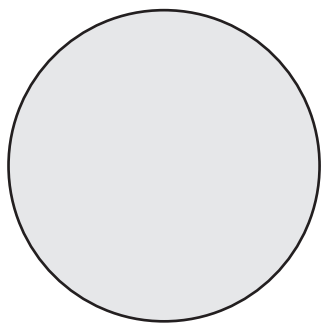
ISBN 978-5-04-186070-7



От автора

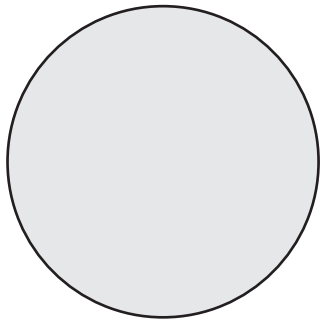
Несмотря на то, что эта книга помогает людям разобраться в своих чувствах и предпринять шаги по улучшению собственной жизни, она не заменяет профессиональные услуги в области психического здоровья. Если вы чувствуете, что подвергаетесь риску или испытываете серьезные психические проблемы, важно обратиться за помощью. Тем, кто заинтересован в углублении в процесс восстановления после травмы покинутости, рекомендуется обратиться за дополнительной помощью к психотерапевтам, группам поддержки и другим профессиональным услугам в области психического здоровья.

Во всех приведенных примерах имена вымышлены, а персональные данные изменены для защиты конфиденциальности вовлеченных лиц. Свидетельства предоставлены моими клиентами, членами групп поддержки и людьми, приславшими личные истории на сайт www.abandonment.net. Многие стремились внести вклад в наследие восстановления от травмы покинутости и дали мне разрешение опубликовать свои имена. Я придерживалась иного мнения, понимая: по прошествии времени, когда разочарование останется позади, кто-нибудь может почувствовать себя некомфортно оттого, что поделился личной информацией.



Содержание

Благодарность.....	9
Предисловие	12
Что такое покинутость?.....	14
Что такое Abandonment.net?	15
С чего начинается исцеление.....	18
1. Равновесие.....	40
2. Очищение	72
3. Присутствие здесь и сейчас.....	102
4. Отделение	134
5. Созерцание важности существования.....	164
6. Принятие Реальности	211
7. Укрепление способности любить	245
8. Отпускание	278
9. Навстречу людям	309
10. Совмещение и обладание.....	339
11. Преодоление	365
12. Установление связей.....	394
Приложение А. Группы поддержки людей с травмой брошенного.....	420
Приложение Б. Тематические вопросы	453
Приложение В. Упражнения «Акеру с собой»	464
Примечания.....	473
Библиография.....	504
Об авторе.....	512



Благодарность

Толчком к написанию книги послужили личные истории, приходившие на мой веб-сайт www.abandonment.net. Их присылали совершенно разные люди со всего мира, пережившие травму брошенного. Излияние личной боли и правды внесло свой вклад в растущее наследие покинутости и исцеления.

Приток эмпирических данных был настолько обильным, что я перестала справляться с его обработкой в одиночку. Мне на помощь пришли два психотерапевта: Селеста Карлин и Донна Карсон. Они на протяжении десятилетий занимались вопросом покинутости во всех ее проявлениях. Они познакомили меня с обширной проблематикой заброшенности в детстве и как она приводит к уязвимости во взрослых отношениях. Они неоднократно становились свидетелями облегчения, которое выражали люди, находившие место, где другие готовы выслушать их истории — и даже использовать эти истории для помощи, — и наконец получившие признание своей боли от того, что их бросили.

Селеста и Донна обработали сотни запросов от людей, желавших лично участвовать в процессе исцеления, а также получить инструкции по созданию групп поддержки. Они побудили меня написать книгу, чтобы вывести на новый уровень процесс восстановления от чувства покинутости. Донна создала предисловие к предполагаемому практическому пособию, а Селеста разработала упражнения *Akeru-to-Go*. Без их моральной поддержки и непосредственной помощи книга не появилась бы на свет.

Хочу выразить благодарность тем, кто пережил травму брошенного и писал мне даже из таких далеких мест, как Тасмания, Таиланд, Судан, Сингапур, Мауи, Канада, Южная Африка, Эквадор и Япония, а также клиентам и участникам семинаров по проблеме покинутости, которые я проводила в Манхэттене и в Хантингтоне, штат Нью-Йорк; в Институте Эсален¹, в Центре йоги и здоровья Крипалу, в Открытом центре Нью-Йорка, в Ретрит-центре на горячих источниках Брайтенбуш и в других местах по всей стране. Свидетельства переживших покинутость значительно дополнили исследования и клинические данные, накопленные мною за эти годы, и вплетены в это практическое руководство.

Я благодарна Полу, чья любовь, стойкость и поддержка бесценны; сыну Адаму и дочери Эрике за то, что они придали моей жизни цель, направление и послужили источником гордости; моему отцу, Декстеру Гриффиту, за помощь в обретении баланса между творчеством и самодисциплиной; моей матери, Барбаре Гриффит, за то, что была ветром под моими крыльями; сестре Марсии Джерарди и братьям Декстеру и Роберту Гриффитам за постоянную любовь и привязанность; Марку Джерарди, Карен Гриффит, Рэнди Дэвису Гриффиту, Мишель Таннер, Джессике Джерарди, Кристи Гриффит, Дилану Гриффиту, Брайану Гриффиту, Джесси Марку Коэну, Александру Коэну и Лоре Коэн за их поддержку и любовь. Я выражаю признательность Джилл Макки, Эми Вапнер, Кэрол Энн Прайс, Пэт Мэлоун, Джине Хоффман, Пэт Деннис, Энтони Дэмиену, Дидре Олсен, Эдит Друкер, Фрэн Фридман, Деборе Гринвуд, Флоренс МакМанус и Линде Уолл.

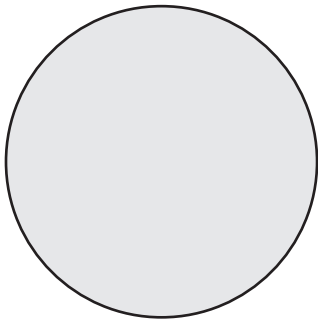
Я в долгу перед доктором философии Робертом Госсеттом за его пронзительный ум и щедрые усилия по руководству исследованиями для этой книги; Питером Йелтоном, моим другом и личным гуру, предоставившим богатый концептуальный материал, а также дарившим любовь и вдохновение; доктором медицины Ричардом Робертиелло за то, что поделился своими книгами, статьями и личным руководством, Сьюзен Голомб за то, что поверила в мою работу и отдала ее в хорошие руки; Джейсоном Гарднером, Ким Корбин, Кри-

¹ Институт Эсален — поселение-коммуна в Биг-Суре на побережье Калифорнии, основанное в 1962 году американскими психологами Майклом Мерфи и Ричардом Прайсом и действующее до сих пор. (Прим. пер.)

стен Кэшман, Тоной Пирс Майерс и Кристин Зика, с любовью изучившими рукопись; Мишель Монтефорте за красивую графику и дизайн веб-сайта; Лорой Гудман, L.C.S.W.¹, за ее преданность сообществу брошенных на сайте *rejection.net*; Тайлером Джорданом за бесперебойную работу сайта; Эдвардом Каннелом, Ханнелорой Хан и IWWG² за поддержку в написании этой книги; и Т.К., Риго, Шейлой и коллективом моего любимого прибрежного кафе T.K's Galley — за то, что терпели мою писательскую атрибутику.

¹ L.C.S.W. — лицензированный клинический социальный работник. *(Прим. пер.)*

² IWWG — Международная женская гильдия писателей. *(Прим. пер.)*



Предисловие

Эта книга предназначена, чтобы брать ее в руки, когда нуждаетесь в ней, и убирать, когда нужно. Она может мирно спать на полке, а затем моментально поддержать, когда это необходимо.

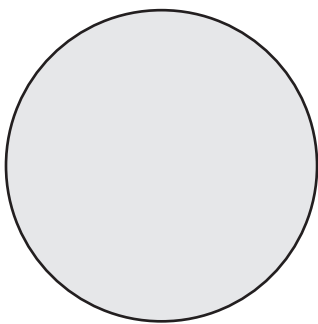
Ее разработали подобным образом, поскольку покинутость не подчиняется календарю, а течет по собственному скрытому руслу, создавая подводный поток невидимых триггеров, из-за чего трудно предсказать, когда и где вторгнутся болезненные воспоминания. Их вызывают не только День святого Валентина, Новый год или первый день весны, но и общая песня или знакомый аромат. Иногда простая встреча с другом способна пустить под откос весь день.

Нет правильного или неправильного способа испытывать чувство покинутости. Есть только ваш путь, ваш темп, ваши ежедневные потребности, ваша судьба, которым нужно следовать. Неважно, в первый раз вы взяли эту книгу или в двадцатый, пролежала она на полке месяц или вы упорно вчитывались в каждое слово каждой страницы, движимые возможностью освобождения. В ней достаточно пищи для размышлений, открытий и исцеления, чтобы выдержать и помочь вам расти. Эта книга способна поддержать вас и помочь развитию.

Данное практическое руководство предлагает множество путей для полноценной жизни. Возможно, вы захотите создать группу поддержки переживших травму брошенного. Или посреди ночи зайдете на сайт *abandonment.net*, чтобы поделиться своей ситуацией и чувствами. Можете выбрать читать, писать или размышлять, чтобы обрести равновесие. Каждый раз, когда стараетесь принять свою боль, ищете утешения или совета, эта книга направит и поддержит вас.

Здесь нет временных ограничений ежедневника или давления от необходимости достигнуть результатов, как при ведении дневника. Покинутость сама по себе — слишком большой стресс, чтобы возлагать на себя дополнительную нагрузку. Откройте книгу на любой странице, и она встретит вас приветствием, похвалой, крупицей ценной информации, возможностью изменений и развития. Или, при желании, начните с самого начала и постепенно продвигайтесь к преобразению вашей жизни и усилению способности любить.

Донна Карсон, L.C.S.W.



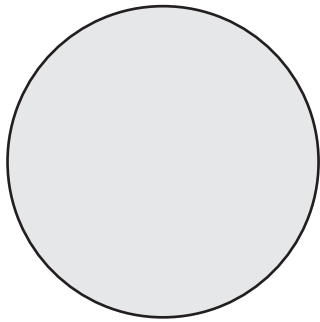
Что такое покинутость?

Потеря любви, чувство обрыва, быть оставленным...

Покинутость. Одно лишь упоминание этого слова подобно броску камешка в тихий пруд. Крошечные волны эмоций поднимаются из глубины, волнуя спокойную поверхность жизни.

Она вызывает в воображении брошенных при рождении детей, собирающих чемоданы и уезжающих отцов, умирающих матерей, оставляющих лишенной заботы всю семью, и влюбленных, предающих сердца друг друга. Но покинутость разбивает сердца еще и изощренными способами, например когда не признаются наши достижения, отворачиваются друзья или нас не приглашают на вечеринку.

Эта книга посвящена тем, кто пережил травму брошенного и стремится залечить всеобъемлющую рану покинутости.



Что такое Abandonment.net?

Эта книга — интерактивное практическое руководство и работает в связке с веб-сайтом, адрес которого — *abandonment.net*.

Abandonment.net — именно то, что нужно, — сеть для людей с травмой брошенного, база поддержки, доступная всем, кто сталкивается с утратой, разрывом или неуверенностью в себе или в отношениях. Можете посещать наш сайт в любое время дня и ночи. Перейдите из изоляции дома в поддерживающее онлайн-пространство, где вас всегда готовы выслушать.

К нам обращаются люди с травмой брошенного и психотерапевты со всего мира. Мы с интересом и сочувствием читаем то, чем вы делитесь. Мы выходим с вами на связь, чтобы выразить благодарность и предоставить обновленную информацию о том, как найти семинары и другие материалы по восстановлению от покинутости.

На нашем веб-сайте *abandonment.net* мы предлагаем множество полезных ресурсов. Можете начать с кнопки «ПОМОЩЬ БРОШЕННОМУ». Затем нажмите на вопросительный знак в центре вертушки Справочного центра, чтобы сравнить свою ситуацию с обстоятельствами других.

Или нажмите на кнопку «ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ», чтобы рассказать нам о своей. Добавьте собственный голос в коллекцию мудрости тысяч людей, которые борются с проблемами покинутости. Если делитесь чувствами и историей, они остаются строго конфиденциальными.

Если вы заинтересованы в присоединении к группе поддержки людей с травмой брошенного или в создании такой группы, вы найдете инструкции

в Приложении А к этой книге или можете нажать кнопку «ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ». Для получения дополнительной поддержки вы всегда можете связаться с нами.

Возможно, это не вы переживаете горе, а член семьи или друг. Вы можете узнать, как помочь ему, нажав на кнопку «ПОМОЩЬ ДРУГУ».

Специалисты в области психического здоровья могут нажать на кнопку «ПОМОЩЬ КЛИЕНТУ» для доступа к Профессиональной странице, которая также содержит ссылку на курсы профессиональной подготовки для работающих с травмой брошенного.

Воображаемая группа поддержки

При написании книги я создала прототип группы переживших покинутость, чтобы представить, как каждое упражнение и программа могут соотноситься с их потребностями.

Кто входил в мою воображаемую группу?

Женщина чуть за двадцать чувствует себя обреченной на одиночество из-за страха близости и уязвимости, которые не дают ей проявить себя в мире знакомств.

Мужчина, постоянно саботирующий отношения из-за чувства тревоги и незащитности, которые возникли из его прошлых утрат и расставаний.

Женщина за пятьдесят, которую бросил муж после тридцати лет брака, потерявшая финансовую безопасность, ощущение своей женственности и смысл будущего.

Юноша двадцати с небольшим лет, которого другие находят привлекательным, при этом он чувствует себя отчаявшимся, потому что недавно потерял любовь всей своей жизни и хочет умереть.

Женщина за тридцать, у которой не получается построить долгие отношения, начинает задаваться вопросом: ее ли в этом вина? Нет ли у нее нерешенных проблем брошенности, которые создают определенные сценарии и мешают ей найти любовь?

Женщина лет сорока, переживающая окончание долгого, мучительного романа.

Замужняя работающая женщина, корейка, которая хочет восстановить *хан*, что на ее родном языке означает «израненный дух».

Сорокалетний мужчина счастлив в браке и стремится избавиться от депрессии, которая, как ему кажется, постоянно возвращает в его десять лет, когда отец ушел из семьи.

Шестидесятилетний мужчина, его только что бросила сорокалетняя любимая жена. А ведь ради ее любви он упорно работал, шел на невыразимые жертвы, делал все возможное, чтобы обеспечить ее и семью, — ласковый супруг, который никогда не был эгоистичным и не использовал своего мужского преимущества, чтобы подавлять. И все же его бросила жена — просто хлопнула дверью со словами, что больше не испытывает к нему никаких чувств, безумно влюблена в другого и переживает вторую молодость.

Тридцатилетняя женщина, которую бросил любовник после семи лет отношений, и она была вынуждена переехать. Но у нее нет сочувствующего друга, с кем можно поделиться горем, а просить о помощи новых знакомых ей крайне неловко.

Женщина за сорок, ей изменяет муж, при этом он пытается разобраться в чувствах, чтобы вернуться в семью, — вся эта ситуация держит ее в подвешенном состоянии.

Мужчина лет тридцати, который расстался с девушкой, а потом узнал, что она переживала недолго и начала встречаться с кем-то другим; теперь чувствует себя неожиданно опустошенным.

Мужчина двадцати лет, которого бросили ради другого, его боль невыносима.

Я подумала и о тех, кто не может получить доступ к группе поддержки. Представила, как эта книга попадает в руки к сидящей в тюрьме женщине лет тридцати, которая хочет освободиться от неумолкающе самоосуждающего диалога в ее голове. Она пытается облегчить вечное горе того, что ей пришлось оставить детей, которых она и за решеткой продолжает любить, испытывая болезненное чувство беспомощности, граничащее с пыткой.

Помня о различных сценариях, я смогла объединить актуальные вопросы, сложности и потребности нескольких тысяч человек, которые рассказали мне свои истории брошенных.



С чего начинается исцеление

Позвольте рассказать о себе и дать общее представление о процессе восстановления.

Я психотерапевт, квалифицированный для работы с семьями, а также для групповой и индивидуальной терапии, но самую полезную подготовку я прошла, проживая собственную травму брошенного. Надеюсь, у вас возникнет чувство, будто мы с вами давно знакомы, — потому что я собираюсь делиться личным опытом, — а также появится ощущение перспективы по мере того, как я буду проводить вас через пять универсальных этапов покинутости и за их пределы. Узнавание шагов, которые можно предпринять после того, как пережил большую утрату, дает надежду. Вы открываете в себе способность извлекать пользу из опыта, а не страдать от него.

Многие мучаются при расставании или разводе, чувствуют себя отрешенными и одинокими. Кто-то скорбит о смерти близкого человека. Некоторые ищут исцеления от детских ран, которые ущемляют качество нынешней жизни. Однако наше путешествие уведет далеко за пределы особенностей вашей личной утраты, вплоть до основного источника страха и отчаяния — покинутости — сути состояния человека.

Покинутость — это всеобъемлющая рана. Это то, что делает несчастье таким болезненным, что стоит за потрясением и неопределенностью развода. То, почему разлука вызывает тревогу, а потеря друга, работы, любовника приводит к резкому падению самооценки. Покинутость — это то, что усугубляет наше горе, когда умирает близкий человек: мы ощущаем себя брошенными. Покинутость пробуждает

чувство недостойности, отсутствия контроля над собственной жизнью, непричастности. Рана глубока и невидима, поэтому ее трудно исцелить. Именно чувство покинутости — то, что всегда воздействует на глубине, проливает первобытный страх в моменты расставания, разочарования и утраты. А если мы снова пытаемся полюбить, оно порождает чувство незащищенности и неуверенности в себе.

Эта книга посвящена пошаговому исцелению от раны покинутости до своего восстановления. Цель в том, чтобы обрести более полноценную жизнь и любовь, чем прежде.

Сила примера

Путешествие, в которое мы отправимся вместе, начинается с моей собственной истории.

Я специализировалась на покинутости, на протяжении более двадцати лет помогая людям преодолевать горе и утрату, и вдруг обнаружила, что переживаю собственную глубокую травму брошенного. Однажды ночью любовь всей моей жизни неожиданно сказала мне, что больше не любит меня и хочет уйти. Это стало полным шоком. Мы были безумно влюблены, глубоко связаны обоюдным интересом к природе, искусству, музыке и бесчисленному множеству других вещей. Наша совместная жизнь была насыщенной и взаимодополняющей, мы развивали друг друга, вместе путешествовали по миру, построили семью, дом и наслаждались совместной жизнью почти двадцать лет. И вдруг такое.

Чувствуя себя так, будто мне вонзили в сердце нож, я изо всех сил пыталась преодолеть ту же мучительную боль, с которой более двадцати лет помогала справляться клиентам.

Как профессионал, к тому времени я собрала всю доступную информацию по травме брошенного из существующей литературы по психологии и самопомощи и обнаружила, что тема представлена скудно и упрощенно. Значение разбитого сердца преуменьшалось.

Общепринятые мудрости почти полностью состояли из банальностей, которые невозможно применить на практике, особенно если мы переживаем сильный эмоциональный кризис покинутости: