



ОЛЬГА
ПРОХОРОВА
процессуальный терапевт

МЕНЯ НЕ НАДО, *а я есть*

Как преодолеть
травму отвержения
и вернуть уважение к себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.89
ББК 56.14
П84

Дизайн обложки *Виктории Бортник*

Прохорова, Ольга Александровна.

П84 Меня не надо, а я есть : как преодолеть травму отвержения и вернуть уважение к себе / Ольга Прохорова. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-227876-1

Отвержение — одно из самых болезненных переживаний в человеческих отношениях. Когда нас игнорируют, обесценивают или отказывают нам, внутри звучит: «ты не нужен». И вместе с этим — «со мной так нельзя!».

Эта книга о том, как пережить отказ и не разрушиться. О том, почему боль отвержения бывает особенно острой при СДВГ и травме привязанности, как она запускает стыд, гнев и самообвинения и почему мы рвем отношения в порыве чувств. Соединяя многолетнюю терапевтическую практику, научные данные и личный опыт, психотерапевт Ольга Прохорова показывает, как выдерживать эмоциональный апокалипсис, выйти из круга обид и выстроить внутреннюю опору. Все это бережно, с юмором и метафорами, которые бьют точно в цель.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-227876-1

© Прохорова О. А., 2026
© Бортник В. О., художественное
оформление обложки, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ	9
ВВЕДЕНИЕ	12
ЧАСТЬ 1. КОГДА БОЛЬ ЗАСТАЕТ ВРАСПЛОХ	31
Зоны уязвимости	33
<i>Из «Анны Карениной»: как работает уязвимость — «Кувшин эмоций»: как устроена наша реакция — Признание уязвимости: «Тебе сейчас очень трудно» — Где рождается боль: первые шаги в туман</i>	
Когда почва уходит из-под ног.	
Отвержение и кризис	43
<i>Что стоит за вспышкой чувств — Разговор, изменивший судьбу — Когда боль находит неправильную мишень (История Веры) — Выводы</i>	
«Если друг оказался вдруг»...	
Отвержение и отказ	51
<i>Черная неблагодарность и коварный младенец (История Тани) — Ремонт равняется двум пожарам — Так вот ты какой на самом деле! — Утро вечера мудренее — Секрет загадочного молчания (История Эли) — Всемогущество под вопросом — Когда мечта становится прокрустовым ложем — Выводы</i>	
Ад без права переписки.	
Отвержение и потребность в признании	67
<i>Меня нельзя бросить, только потерять — Эпистолярный наркотик — Что это, нетерпение сердца? — Почему мне так плохо? — Моя боль — о другом — Что важнее: любовь или самолюбие? (из «Анны Карениной») — Выводы</i>	

Когда можно скакать на одной ножке.

Отвержение и преодоление 78

Война на своей территории — История про Гошу и спасительный стаканчик — Танец со мной — плюстик в карму — Трудности перевода: язык ваш — враг мой (Рассказ Ани) — Моя настоящая сила — Выводы

Кладбище заброшенных тетрадей.

Отвержение и перфекционизм 92

А как прекрасно все начиналось... — Когда что-то пошло не так? — В погоне за идеальной версией себя — Кривое зеркало перфекционизма — Что такое хорошо или отличница-инкогнито — Покой души нам только снится

Страница моего позора.

Отвержение и стыд 103

Заклятье ложного стыда — Я родом из ниоткуда (История Алены) — Как выдержать встречу с травмой — Три ошибки в двух словах — Идти наперекор стыду — Фейспалм в караоке и удовольствие от смущения (История Кати) — Выводы

Ложные друзья-переводчики.

Отвержение и критика 115

Голос чародея-переводчика — Принуждение к репутации — Спор Левина с братом Сергеем (из «Анны Карениной») — Не судите обо мне по частям — Право на любящий взгляд — Суд праведный и неправедный — «Я больше не хочу оправдываться» (История Милы) — Если выйти из обороны — Заговор молчания — Речь чародея-обличителя — Молчание, которое ни разу не золото — Выводы

Перед закрытой дверью.

Отвержение и потери 131

Как дом горюет о хозяйке — Ты здесь, но я тебя уже теряю — Маленькое чудо длиною в час — Как ты мог меня оставить — Когда я тебя не вижу, я все равно тебя люблю — Пере-соглашение с жизнью: разрыв и примирение

Продолжение путешествия 139

Наши внутренние голоса когда-то пришли как защитники — Что неизбежно, а что в наших руках — Правило «трех У» — Путь разрушения: трагический опыт Анны Карениной

**ЧАСТЬ 2. ОТВЕРЖЕНИЕ —
ОТКУДА ОНО БЕРЕТСЯ? 149**

**Отвержение как следствие психологической
травмы 151**

Боль изгнания — хуже любого наказания — Надежная и ненадежная привязанность — Как вырастить цветок счастливым? — Когда связь с другими приносит боль: история травмы — Боль отвержения так же реальна, как физическая боль — Стиль привязанности — это способ человека быть в отношениях — Как формируется и в чем выражается стиль привязанности — Как стили привязанности влияют на нашу жизнь и отношения — Только не бросай меня! Тревожный (амбивалентный) стиль — Главное — не спугнуть терапевта (История Марины) — Когда в мире нет поддержки. Избегающий стиль — «Фильм-притча» о двух одиночествах (История Алены) — Когда помощь нужна обязательно. Дезорганизованный стиль — Тело помнит все

**Всегда ли отвержение — результат травмы?
Чувствительность к отвержению
и нейроотличность 172**

Как быть, если в семье «ребенок-россыпь» — Гуманность вместо морализма — Что такое нейроотличие. Новый подход к поведенческим трудностям — Концепция «нейроотличия» и границы термина — Был ли СДВГ у Ноздрева? — «Вот такой я покемон» (История Василия)

Дисфория отвержения и СДВГ 179

Значит, травма ни при чем? — Как проявляется ДЧО при СДВГ? — Я сама тебя придумала (Из жизни молодых супругов) — Отличие ДЧО при СДВГ от других состояний — Влюбленность как эйфория валидации (Левин после помолвки) — СДВГ и дофамин — Как это связано с отвержением? — Люби мои недостатки, цени мои достоинства — ДЧО и зависимости

Чувствительность к отвержению и РАС (расстройства аутистического спектра) 194

Отвержение и устройство мироздания 197

Все настоящие, а я — поддельный — Я — такой как другие — Как обрести могущество через смирение — Осколок от зеркала тролля — Голос участия и поддержки

**ЧАСТЬ 3. КАК МНЕ БЫТЬ? ОСВОБОЖДЕНИЕ
ОТ ЧАР 203**

Голос Николая Дроздова 205

Мой внутренний взрослый друг — Найди своего Дроздова — Тихий комариный писк

Крах идеальной матери 209

Кто приучил моего сына к изысканной еде — Воскресный отец и будничная мама — Адский котел для плохих матерей — Тоска по несбывшимся мечтам — Буйство защит можно выдержать — Гнев — протест против самоуничтожения — История, которая меня изменила — Граница должна быть обозначена — Баланс открывает дорогу к ясности — Проверка на прочность

**Освобождение от гнева отвержения: алгоритм
самопомощи 216**

1. Признать уязвимость — 2. Проявить устойчивость — 3. Провести границу с уважением — Как провести границу: я-сообщения — Искренность не означает откровенность — Примеры я-сообщений — Итоговый алгоритм самопомощи

Дайте себе заботу 221

Честный и бережный разговор с собой — Что почитать по теме

Спасение от тоски отвержения 224

Не искоренить неправильность, а вернуть себе агентность — Пришла тоска, моя владычица — Чувства — топливо для жизненной силы — Что за дело нашу боль? — Как я преодолеваю тоскливое самоотвержение — Встреча с «образом врага» (Метод Жени) — Говорите с теми, кто умеет слушать

Тело: отвержение и целостность 233

Мы все уязвимы, когда доходит до принятия своего тела — Голова, грудь, какой-то ужас, ноги — Дети бывают жестокими, потому что борются за признание — Если я тебе нравлюсь — у нас разные вкусы — Что это значит — принимать себя и любить себя? — Ночной радист принимает сигнал — Любить — значит деятельно заботиться — Когда самоотвержение становится саморазрушением — Есть ли надежные способы изменить свои отношения с телом? — Отвержение отвлекает нас от решения проблем и заботы о здоровье — Главное — бережность! — Расширять

окно толерантности — Техника «Сканирование тела» — Упражнение «А спасибо где?» — Практика «Зеркало без критики» — Что будет для меня заботой о себе?

Как быть с дисфорией отвержения при нейроотличии 247

Как «приручить» свои симптомы — Как «не придавать значения» в буквальном смысле слова — «Кормическая» грусть. Наблюдения молодой мамы

Практические методы самопомощи 251

1. Техника «стоп-сигнала» — 2. Создание «Позитивных зеркал» — 3. Управление «эмоциональными застреваниями» — 4. Стратегия «Поймай себя на успехе» — Общая философия Хэллоуэлла и Рейти

Кратко о ДЧО при расстройствах аутистического спектра (РАС) 257

Как помочь ближнему 259

Как вернуться к контакту — «Маска отвержения» — как это выглядит со стороны — Поддержать важнее, чем быть правой (История Кати) — Что происходит с вами? — Реперные точки. Опыт моих друзей — Левин и Кити — путь навстречу друг другу

Как помочь ребенку, чувствительному к отвержению

Детям нужна помощь в освоении новых навыков — Росс Грин предлагает алгоритм «совместного решения проблем» — Знакомый принцип «трех У»

Искусственный интеллект и его терапевтические беседы 271

Безотказный собеседник — Он такой отзывчивый! — В чем же подвох? — Уж не ревную ли я? — Каковы реальные возможности чата? — Правила цифровой гигиены — Так в чем же его реальная возможность?

Заключение. Встреча с пустотой и черничный кисель 280

Цвет пустоты — Зачем встречаться с пустотой? — Направления развития для ранимых людей — Путь из травмы на свободу

Библиография 288

*Чародеи вольны обрекать меня
на неудачи, но сломить мои
старания и мой дух они не
властны¹.*

Сервантес. «Дон Кихот»

¹ Перевод Николая Любимова
(в уточненном варианте литерату-
роведа Армена Захаряна).

Благодарности

Всюкую книгу, особенно когда она становится плодом многолетних поисков, растят «всей деревней»: в нее вплетаются часы разговоров с коллегами и друзьями, поиски формулировок вместе с заинтересованным собеседником, бесконечная поддержка, когда автор терзается сомнениями. В этом процессе ценно все: каждая личная история, каждое вдумчивое замечание, каждая чашка чая, которую ставит перед тобой чья-то заботливая рука, когда ты сидишь за компьютером, поглощенный работой.

Книга забирает твоё время и внимание, а потому первая моя благодарность моим внукам Наташе и Никите, которые давали мне возможность поработать и старались не отвлекать, пока я сидела на дачной веранде и стучала по клавишам. Их любовь, искренность и любопытство — мой источник вдохновения.

Мои взрослые уже сыновья — Василий и Михаил — были моими терпеливыми слушателями, и общение с ними вплелось в истории, которые я рассказала в этой книге, а наши разговоры наводили меня на важные открытия.

Отдельные слова благодарности Юлии Бушуновой, которая дала первый толчок этому проекту — именно она,

побывав на моем вебинаре, твердо сказала, что мне надо написать книгу. Первые наброски структуры родились при ее участии, но еще важнее было само понимание, что мне есть что сказать миру — и его передала мне именно Юлия.

Виктория Иванова, перехватившая впоследствии редактуру, окружила меня эмпатичной поддержкой, и если говорить о написании книги в терминах рождения, Вика была неизменно дружелюбной, опытной доулой, которая держит тебя за руку в самые трудные моменты.

Я хочу сказать огромное спасибо всем, кто обсуждал со мной эту книгу, читал ее страницы, когда она была еще «сырой» — и когда оформилась во что-то осмысленное. Мои коллеги Виталий Сонькин, Татьяна Рыбакова, Людмила Петрановская, спасибо, что делились своим опытом и дружеским участием! Люба Гурова, Юля Абрамова, Лена Карин, Вика Лабокайте, именно ваши чуткие, бережные замечания помогли мне справляться с самыми коварными участками на пути, когда чары самоотвержения заставляли меня сомневаться в себе.

И отдельной строкой — верная моя подруга, первый читатель и редактор моей книги Е. Ш., которая трижды изучала разные варианты теста и вдохновляла, и дотошно вникала, и подолгу обсуждала — что это само по себе драгоценный опыт.

Мои прекрасные учителя в психологии — Юлия Гиппенрейтер, Екатерина Михайлова, Елена Романченко, Дмитрий Валуев, Раджа Сельвам и многие другие: супервизоры, наставники, личные терапевты — от каждого из вас я набиралась ума и веры в себя.

И наконец, мои дорогие люди, мои клиенты, приходившие ко мне в самые уязвимые моменты жизни, вы доверяли мне свои истории и согласились, чтобы я упомянула их в моем исследовании. Вы мое вдохновение, и вы придаете смысл всему, что я делаю, потому что если я нашла какие-то способы самопомощи, то все они рождались в нашем взаимодействии. И ваши успехи, ваша способность выпутываться из оков отвержения — самое главное. Все чудеса в психологии делаются «из материала заказчика», и я знаю цену каждому такому чуду.

Введение

У слова «отвержение» много ассоциаций, и все неприятные. Когда я спросила читателей моего блога, что им приходит на ум, когда они слышат это слово, то список получился тяжелый и болезненный.

Стыд, бойкот, кара, клейменность, смерть, невидимость, боль. Нищета, чужой, покинутый. Отказ, непонимание, нелюбовь. Одиночество, провал, неприязнь, игнор, вина. Вспоминали маленького Гавроша — и, конечно, весь роман «Отверженные». Для кого-то «отвержение» — это разговор Онегина с Татьяной. Удар, жесткость, беспощадность, потерянности, сжатие, удушье, пропасть.

Отвержение — сволочь, что тут скажешь.

Но сложность этой темы не только в том, что она касается болезненных переживаний. Даже по этому списку ассоциаций видно, что отвержение мгновенно проваливает человека в настолько уязвимое состояние, что даже самый гордый и самостоятельный из нас чувствует удар под дых. **Ощущение незащитности застает нас врасплох**, и часто мы переживаем его как что-то сокрушительное для нашего сердца.

Что происходит с нами в ответ?

Когда мы ощущаем себя отверженными, наш ответный инстинкт — тоже отвергать.

Защитный механизм в таких случаях проявляется по-разному.

Для одних это горькое и гневное обвинение тех, кто, по нашему мнению, несправедливо с нами обошелся — не проявил внимания, уважения, дал критическую оценку, — то есть **яркое желание отвергнуть обидчика**. «Со мной так нельзя!» — такой вердикт выносит наша уязвленная гордость. И что самое трудное — очень часто одновременно тихий голос говорит: «Ну а чего ты хотел? Ты и есть нежеланный, неправильный, жалкий». И ярость от этого закипает сильнее.

Для других именно голос внутреннего критика становится главным. «Я неправильный, со мной что-то глубоко не так, и вот очередное доказательство, что миру я не нужен». Здесь возникает и уничтожающий **стыд за свою никчемность и неправильность, и даже вина за собственное существование**, как будто тебя по ошибке не сбросили со скалы в Спарте, а оставили жить и мучиться во всем своем несовершенстве. И при этом гнев на тех, кто указал на мою недостойность критикой, отказом или игнорированием, никуда не девается: он направляется внутрь, разъедая душу, вызывая тяжелые соматические реакции или депрессию. Тогда его нередко описывают как «чувство ненужности», но источник у «отвержения» и «ненужности» один и тот же.

И тот и другой способ реагирования приводит к отвержению мира и себя самого.