





СЬЮЗЕН АНДЕРСЕН

# От расставания к новой жизни

Пять шагов, которые помогут  
исцелить раненое сердце

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
А65

Susan Anderson  
THE JOURNEY FROM ABANDONMENT TO HEALING

Copyright © 2000, 2014 by Susan Anderson  
This edition published by arrangement  
with Writers House LLC and Synopsis Literary Agency.

**Андерсен, Сьюзен.**

**А65** От расставания к новой жизни. Пять шагов, которые помогут исцелить раненое сердце / Сьюзен Андерсен ; [перевод с английского В. А. Щербаковой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 448 с.

ISBN 978-5-04-166756-6

Потери и расставания – то, с чем так или иначе сталкивается каждый человек. Конец дружбы, расставание с любимым или смерть близкого человека оставляют в душе ощущение брошенности и горе.

Эта книга — путеводитель по пяти стадиям горевания, которые сопровождают потерю любви. Автор подробно изучила психологию разрыва отношений и предлагает читателю полный спектр адаптивных стратегий для переживания тяжелых изменений в жизни. Теоретические знания подкрепляются реальными примерами и личным опытом, что позволит читателю более глубоко воспринимать материал.

Книга будет интересна тем, кто уже сталкивался с потерей любви,неважно, было это только что или в детстве. Текст поможет лучше понять себя, принять реальность и пойти после потери отношений в новую жизнь, став только сильнее, смелее и лучше.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Щербакова В.А.,  
перевод на русский язык, 2023  
© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-166756-6

*Посвящается моим родителям,  
Барбаре Рут и Декстеру Уильяму Гриффиту.*

*И моим детям,  
Адаму и Эрике Андерсонам.*



# Содержание

<i>Акэру</i> .....	9
Предисловие .....	10
Что такое брошенность?.....	10
<i>Глава 1. Пять стадий брошенности</i> .....	18
<i>Глава 2. Стадия первая: надлом</i> .....	33
<i>Глава 3. Стадия вторая: отмена</i> .....	105
<i>Глава 4. Стадия третья: интернализация отказа</i> .....	172
<i>Глава 5. Стадия четвертая: ярость</i> .....	233
<i>Глава 6. Стадия пятая: подъем</i> .....	303
<i>Глава 7. Создаем новую связь</i> .....	372
Кода: театр абсурда.....	390
Примечания .....	393
Библиография .....	428
Благодарности.....	443



# Акэру

Однажды, листая словарь японского языка, я наткнулась на слово, которое изумило меня, потому что имело так много разных значений — и ВСЕ они относились к оставленности. Это слово *акэру*. Оно означает «протыкать, открывать, завершать, проделывать дыру, начинать, заканчиваться, разворачивать, переворачивать». Когда кто-то уходит, *акэру* обозначает создаваемое пустое пространство, открытое место, в котором может зародиться новое начало. Меня поразила сила одного слова, которое предполагает, что начало и конец — это одно и то же, часть непрерывного цикла обновления и исцеления. Я очень воодушевилась, когда открыла для себя эту концепцию, и сразу же начала использовать ее в своей работе по исцелению после расставания, радуясь тому, насколько охотно люди откликнулись на ее мудрость.

Я не пытаюсь заработать на восточной философии или создать новое боевое искусство. Я благодарна за возможность позаимствовать удивительно плавное, многогранное значение одного слова, взятого из контекста просвещенной традиции.

## *Предисловие*

# Что такое брошенность?

«Что такое брошенность? — спрашивают люди. — Это про тех, кто ищет своих матерей? Или про тех, кого в детстве бросили на пороге чужого дома?»

Отвечаю: каждый день в мире появляются люди, которым кажется, что жизнь сама бросила их на пороге или выкинула за борт. Брошенность — это потеря самой любви, значимая потеря близости. Зачастую это связано с разрывом, предательством, одиночеством — с чем-то, что люди могут пережить разово или продолжать испытывать в течение нескольких месяцев или даже лет после события.

Для разных людей брошенность имеет разное значение. Это очень личный и индивидуальный опыт. Иногда это затянувшееся горе, вызванное старыми потерями. Иногда это страх. Иногда это невидимый барьер, удерживающий нас от построения отношений, от реализации истинного потенциала. Иногда она принимает форму самосаботажа. И тогда мы попадаем в паттерн брошенности.

Эта книга может оказать реальную помощь тем, кто искал, но не нашел ничего, что способно облегчить боль брошенности или ускорить исцеление. Она проведет вас через то, что я наблюдала за годы своей практики как пять универсальных стадий брошенности. Проходя этот путь, вы, возможно, удивитесь, обнаружив, что боль, которую вы испытываете после ухода любимого человека, — это не конец, а начало периода личностного роста.

Я могу говорить о разрыве отношений, но это будет лишь частный случай, так как последствия брошенности развиваются в результате всех видов, будь то потеря работы, мечты или друга. Это может быть также потеря дома, здоровья или смысла жизни. Брошенность — это психобиологический процесс. Я поделюсь с вами недавними открытиями в области науки о мозге, которые проливают свет на биологические и химические процессы, лежащие в основе нашей эмоциональной реакции на потерю, и на наиболее эффективный путь к восстановлению эмоционального баланса.

Люди, страдающие от потери любви, часто чувствуют, что их жизнь навсегда изменилась, что они никогда не будут прежними, никогда не полюбят снова. Я пишу эту книгу, чтобы заверить вас, что, какую бы пустоту внутри вы ни ощущали прямо сейчас, ваши чувства отчаяния и безнадежности *временны* и являются нормальной частью горячения по утраченным отношениям. Более того, преодолев ощущение, что ваша жизнь окончена, вы сможете излечить свои самые глубокие раны от прошлых и настоящих потерь и построить что-то новое.

Те из вас, кому осталось собрать осколки, могут задумываться о потерянных партнерах, которые уже заменили вас

новыми жизнями и новыми отношениями. Вам осталось заниматься самоанализом. Вы стали частью избранной группы, способной пройти этот путь. Во время чтения этой книги вы обнаружите, что боль, которую вы испытываете, реальна и необходима, — она является неотъемлемой частью жизни.

Любой, кто чувствует эту боль, находится в закономерном эмоциональном кризисе. Многим кажется, что их ударили ножом в сердце столько раз, что они не знают, какое отверстие заткнуть первым. Но эти подавляющие чувства никоим образом не означают, что вы являетесь слабым, зависимым или недостойным. Несмотря на интенсивность ваших чувств, вы по-прежнему являетесь тем компетентным и надежным человеком, каким себя считали всегда. Ваш разрыв со всеми его эмоциональными перегибами не преуменьшил вашу значимость. На самом деле способность так глубоко чувствовать — свидетельство вашей силы и упорства. Переживая разрыв, люди становятся сильнее<sup>1</sup>. Только отдавшись своим чувствам, вы сможете найти выход из них.

Это время подведения личных итогов, но такой самоанализ может привести к крайней неуверенности в себе и яростным самообвинениям. Когда тот, кого мы любим, отвергает нас, мы часто обращаем гнев на этого человека против самих себя и прибегаем к самообвинениям. Таким образом, брошенность действует как зыбучие пески, погружая нас в чувство никчемности и отчаяния. Какими бы обидными или деморализующими ни были обстоятельства, вы не жертва и заслуживаете любви. Тот факт, что кто-то решил не быть с вами, говорит об этом человеке не меньше, чем о вас и о том, насколько хорошо вы действовали в отношениях. Возможно, сейчас вы унижены, но вы не повержены.

Если встретиться с проблемой лицом к лицу и взглянуть на то, что вы испытали, в перспективе, это помешает вам обратить свой гнев внутрь себя. Когда вы научитесь противостоять придавливающей вас к земле самооценке, то приобретете силу и эмоциональную выносливость. Вместо того чтобы чувствовать себя побежденным, вы станете мудрее, увереннее в себе и улучшите способность любить.

Без руководства многие люди не могут полностью оправиться от потери любви. Их опасения и сомнения остаются неразрешенными.

Есть такие чувства, о которых никто не хочет говорить, потому что они включают в себя страх, отчаяние и неуверенность в себе, и они настолько сильные, что вы естественным образом испытываете унижение и стыдитесь их. Этот стыд связан не только с позором, который вы испытываете из-за того, что вас отвергли; речь идет о чувствах, которые сбивают вас с толку своей силой, вызывают панику и заставляют поверить в то, что вы слабый, зависимый, недостойный любви и даже омерзительный.

Если эти сильные чувства оставить без внимания, люди так и будут молча терпеть их или пытаться отрицать. В конце концов эти забытые, глубоко закопанные чувства превращаются в неудовимое горе. Многие пытаются излечить его, но, кажется, не могут преодолеть недифференцированную пустоту, которую так часто ошибочно диагностируют и трактуют как депрессию. (Для некоторых людей это постоянное горе может быть связано с химическим дисбалансом, в некоторых случаях поддающимся лечению.)

Брошенность — сложная проблема, и раны от нее могут укореняться глубоко внутри. Важно понимать, что, какими бы сильными ни были ваши чувства, они не говорят об отсут-

ствии воли или слабости характера. Они нормальны и являются частью процесса, ведущего к обновлению и изменению.

Процесс исцеления, который я опишу, не ограничивается излечением от текущей утраты. Он проникает в самое сердце совокупной раны — той, где хранятся все ваши разочарования и глубокие печали, которые бурлят под поверхностью вашей жизни, возможно, с самого детства.

Неразрешенная брошенность может быть основной проблемой, ответственной за большинство болезней, с которыми вы боролись все это время: эмоциональную нестабильность, от которой страдают ваши отношения; депрессию и беспокойство; навязчивое и компульсивное поведение; низкий уровень энергии и потерю самооценки, которые сдерживают вас. Тем не менее брошенные люди зачастую не могут выразить словами, через что они проходят. Возможно, они выросли с родителями-алкоголиками или чувствовали себя исключенными из группы сверстников в решающие моменты, когда их самоощущение только начинало развиваться. Какими бы отстраненными от корня своих бедствий ни были эти люди, они тратят свою жизненную энергию на торг со страхом и борьбу с нестабильностью.

Потеряв связь с источником своих ран, многие прибегают к быстрым решениям и удовлетворяют себя едой, алкоголем, покупками или другими людьми. Или они становятся зависимыми от лекций, книг и видео по самопомощи. Но любое самолечение и все утешающие слова в мире не избавят вас от страданий. Для настоящего исцеления вы должны отправиться в путешествие, направленное на устранение первопричины — самой раны брошенности. Это путешествие, которое принесет пользу абсолютно каждому.

На собственном опыте и за годы работы с людьми я убедилась, насколько полезно выйти из изоляции и пообщаться с другими, когда нашу жизнь охватывает горе. По этой причине, помимо проведения семинаров по исцелению для брошенных<sup>2</sup>, я разработала простой формат и помогаю создавать постоянные группы поддержки брошенных по всей стране, чтобы вы могли объединиться в сообщества на местном уровне и помочь друг другу исцелиться. (См. информацию в разделе заметок.)

На какой бы из пяти стадий, описанных в этой книге, вы ни находились, помните — вы не одиноки. Настоящее откровение узнать, что боль ослабляет самых сильных, умных и самодостаточных из нас; что она распространяется на все возрасты, культуры и уровни статуса и что в конечном итоге это универсальный человеческий опыт.

Эта книга предназначена для того, чтобы служить вам в качестве компаньона и проводника; она поможет разобраться с самыми трудными переживаниями, подтвердить ваш опыт исследованиями в смежных областях науки и дать инструменты, которые понадобятся вам на пути к новому мировоззрению и новой любви.

## ЧТО ТАКОЕ БРОШЕННОСТЬ?

- Чувство
- Чувство изоляции в отношениях
- Сильное чувство опустошения, когда отношения заканчиваются
- Первобытный страх — примитивный элемент, из-за которого горе, развод, разлука или тяжелая утрата ранят очень глубоко