



МИШЕЛЬ СКИН

ТЫ
МЕНЯ
ЕЩЕ
ЛЮБИШЬ?

Как побороть зависимость
от партнера, чтобы построить
прочные и теплые отношения

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.5
С42

Michele Skeen, Psy.D.

LOVE ME, DON'T LEAVE ME

Copyright 2014 by Michelle Skeen and New Harbinger
Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Скин, Мишель.

С42 Ты меня еще любишь? Как побороть зависимость от партнера, чтобы построить прочные и теплые отношения / Мишель Скин ; [перевод с английского Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2023. — 288 с. — (Карманный психолог. Готовые решения на все случаи жизни).

Каждый из нас хочет быть любимым. Но что, если из страха потерять любовь партнера вы страдаете от чувства недостойности, стыда, одиночества, ревности и тревожности? Эти болезненные эмоции часто приводят к неконструктивным поступкам — избеганию, назойливости и необоснованным обвинениям, — которые в итоге саботируют ваши отношения.

В книге «Ты меня еще любишь?» психолог и эксперт по отношениям Мишель Скин поможет разобраться, как ваши детские переживания сказываются на текущих трудностях в любви, поможет осознать причины своих поступков, научит прорабатывать болезненные эмоции, позволит освободиться от страхов.

Эта книга содержит надежные инструменты для перемены: опросники, практические упражнения, когнитивные техники и медитации, реальные истории исцеления. Автор дает работающие рекомендации для создания теплых, спокойных и удовлетворительных отношений.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-184266-6

*Человеку, чья безусловная любовь
и поддержка изменили
курс моей жизни.*

М. С.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	11
Вступление	16
Об этой книге	19
Глава 1. НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ!	
<i>Понимание страха брошенности</i>	24
Подготовка почвы для страха остаться одному	27
Темперамент	30
Понимание основных убеждений	32
Основное убеждение в брошенности	38
Основное убеждение в недоверии и насилии	39
Основное убеждение в эмоциональной депривации	42
Основное убеждение в дефективности	44
Основное убеждение в несостоятельности ..	46
Ваши основные убеждения	49
Глава 2. ВО ЧТО Я ВЕРЮ?	
<i>Оценка ваших основных убеждений</i>	50
Глава 3. ЧТО МНЕ МЕШАЕТ?	
<i>Ловушки сознания и отношений</i>	73
Ловушки сознания	75
Реакция «борись, беги или замри»	75

Поведенческие реакции	77
Когнитивные искажения	85
Признаки того, что вы реагируете на воспоминания	87
Ловушки отношений	89
Типы людей, которые служат триггерами ваших основных убеждений	90
Поведенческие триггеры	94
Поведенческие реакции на ситуации- триггеры для основных убеждений	98
Глава 4. КАК МНЕ ИДТИ ВПЕРЕД?	
<i>Остаемся в настоящем с осознанностью</i> .	107
Когда история мешает	108
Оставайтесь в настоящем с осознанностью	111
Реакции на события-триггеры	118
Как культивировать ежедневную осознанность	120
Осознанность и отношения	126
Глава 5. ЧТО Я ЦЕНЮ?	
<i>Мотивация для перемен</i>	133
Избавление от вторичной боли	133
Творческая безнадежность: примите неизбежную боль	137
Поведение, основанное на ценностях	143
Глава 6. О ЧЕМ Я ДУМАЛ?	
<i>Понимание ваших мыслей</i>	152
Негативные мысли	152
Созерцание мыслей	156

Именованiе мыслей	157
Отпущение ваших мыслей	159
Дистанцирование от трудных мыслей	162
Внутренний критик — рассказчик ваших мыслей	166
Самосострадание	169
Глава 7. ПОЧЕМУ Я ЭТО ЧУВСТВУЮ?	
<i>Управление эмоциями</i>	178
Толерантность к эмоциям	182
Цена ваших копинг-стратегий	183
Как пробиться сквозь эмоциональный туман	187
Ваш личный план отвлечений	196
Глава 8. ЧТО Я ДЕЛАЮ?	
<i>Как изменить поведение</i>	199
Осознание поведения	199
Ваши поступки и ценности	202
Делайте противоположное	207
Упражнение «Делайте противоположное»	212
Психологическая гибкость	215
Глава 9. ЧТО Я ГОВОРЮ?	
<i>Новые навыки коммуникации</i>	219
Самораскрытие	220
Плюсы самораскрытия	224
Когда и сколько стоит раскрывать	227
Упражнение на самораскрытие	230
Навыки слушания	231
Препятствия для слушания	232
Псевдослушание и настоящее слушание	232

Блоки, препятствующие слушанию	234
Выявление ваших слушательских блоков ..	237
Активное слушание	239
Выражение потребностей	242
Выявление ваших потребностей	246
Принципы выражения ваших потребностей	246
Валидация	248
Что заслуживает валидации?	251
Что следует валидировать?	252
Эмпатия	253
Извинения	254
 Глава 10. У МЕНЯ РОМАН! ЧТО ДАЛЬШЕ?	
<i>Быстрые советы и стратегии для новых отношений</i>	257
Основные убеждения других людей	259
Предупреждающие знаки	263
Их ценности	266
 Заключение	 269
 Приложение	 271
Стили привязанности	271
Безопасная (надежная) привязанность	271
Избегающая привязанность	272
Двойственная привязанность	273
 Ссылки	 277
 Об авторе	 283

ПРЕДИСЛОВИЕ

За годы работы я выяснила, что некоторые из самых душераздирающих моментов, возникающих в кабинете врача, связаны с клиентом, терзаемым муками реальной или предвкушаемой потери романтического партнера. Очень болезненный эмоциональный дистресс, связанный с таким серьезным разрывом, может вызывать у некоторых людей нестерпимое ощущение брошенности, предательства, манипуляции и эмоциональной депривации. Эти чувства иногда трансформируются в проблематичные и саморазрушительные виды копинг-поведения, такие как непрерывные самообвинения, упрямое пренебрежение своими потребностями и правами, ригидное избегание, гипербдительное «прилипание» к партнеру, неустанная подозрительность, навязчивые мысли о примирении или возмездии и, в самом худшем случае, состояния сильной депрессии, тревожности или, возможно, даже членовредительство.

Особенно трудно это дается тем, кто перенес детскую травму с переживаниями утраты, воспитательной запущенности или насилия,

а также ощущал себя нелюбимым, нежеланным или просто недостаточно хорошим. Копинг-стили — часто складывающиеся на ранних стадиях развития, когда не удовлетворяются критически важные эмоциональные потребности, — накладываясь на наши биологические особенности, могут укорениться в системе выживания нашего мозга, действуя как автоматические навигаторы при столкновении с воспринимаемой угрозой. При определенных условиях — например, когда человека бросает партнер, — эти некогда нестерпимые чувства одиночества, стыда, неадекватности, отверженности или недоверия снова всплывают. Это может вести к быстрой активации копинг-стилей, которые, хоть и были до некоторой степени полезны в начале жизни, теперь, как ни странно, становятся саморазрушительными и даже укрепляют чувство болезненного отчаяния. Все это, как вы сами убедитесь, вдумчиво отражено в прекрасной книге, написанной Мишель Скин.

В своей работе, связанной с лечением людей нарциссического склада, я часто встречаюсь с их партнерами — жертвами, которые помимо вынужденного чувства неполноценности и нелюбви постоянно живут под угро-

зой потерять властного (хотя порой и очаровательного) и обесценивающего их обидчика. Если партнерше (в одном конкретном случае) при этом не повезло с детскими переживаниями — с ней плохо обращались или бросали, — предчувствие потери такого масштаба во взрослой жизни может вызывать чрезмерно сильный страх, связанный с упадническими чувствами и убеждениями: «Это конец... Это лишь подтверждает правоту моей матери-придиры, которая всю жизнь твердила, что всё, что я делаю, недостаточно хорошо... Может быть, я это заслужила — все издевательства и агрессию, которые терпела от братьев и сестер (или сверстников), потому что была заторможенной, или... потому что я была умной, или... потому что носила очки... Может быть, просто такова истинная история моей жизни». Она произносит эти слова с залитым слезами лицом и разбитым сердцем.

Я очень рада, что моя дорогая подруга и коллега Мишель Скин написала этот выдающийся по своей важности труд. Мишель — проникательный и полный энтузиазма практик схема-терапии, активный просветитель. И теперь в характерном для себя элегантном стиле, дополняя текст четкими, доступными упражнениями, она проливает свет на эту те-

му для многих людей, которые познали горький опыт быть брошенным.

Скин отдала много лет опыту клинической работы с проблемами в отношениях. Используя подход схема-терапии (эта модель лечения опирается на научные доказательства), она предлагает читателю вдумчивое, откровенно практичное руководство для применения эффективных целительных стратегий, которое может привести к изменению автоматических и деструктивно искаженных жизненных шаблонов.

Автор мастерски демонстрирует, как надо применять навык вдумчивой осознанности для выявления шаблонов, и предлагает практические методы действенного сострадания к уязвимым составляющим «я», столкнувшимся с трудностями. Скин углубляется в когнитивные и поведенческие стратегии снятия груза с души и корректировки искажений мыслей, эмоций и поступков. У вас наверняка вызовут живой отклик примеры из жизни и вставленные в текст истории, затрагивающие уникальные и общие темы трудностей, вызванных внутренними идеями стыда, недоверия, неадекватности и в особенности брошенности.

Я с удовольствием рекомендую эту книгу не только любому человеку, который боится

быть брошенным или пытается преодолеть последствия утраты, но и тем из вас, кто отставил в сторону (или пока еще не вознаградил по достоинству) своего самого сильного союзника и несравненного «правдоруба» — здравый внутренний голос!

Венди Т. Бехари, LCSW (*лицензированный клинический социальный работник*),
*президент Международного общества
схема-терапии (ISST),
писатель, автор книги «Обезоружить
нарцисса. Как выжить и стать счастливым
рядом с эгоцентриком» (2013).*