

МИШЕЛЬ СКИН

# ТЫ МЕНЯ ЕЩЁ ЛЮБИШЬ?

Что делать, если вместо  
прочных и тёплых отношений  
получаются тревожные и зависимые

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

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? Что делать, если вместо прочных и теплых отношений получаются тревожные и зависимые / Мишель Скин ; [перевод с английского Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с.: ил. — (Облики любви. Посмотри на отношения другими глазами).

ISBN 978-5-04-233051-3

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 перемен: 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

ISBN 978-5-04-233051-3 © Мельник Э., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

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

**М. С.**

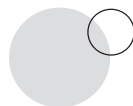


# Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Предисловие .....   | 9   |
| Вступление .....  | 13  |
| <b>1</b> Не покидай меня!<br>Понимание страха брошенности .....             | 19  |
| <b>2</b> Во что я верю?<br>Оценка ваших основных убеждений .....            | 41  |
| <b>3</b> Что мне мешает?<br>Ловушки сознания и отношений .....              | 61  |
| <b>4</b> Как мне идти вперед?<br>Остаемся в настоящем с осознанностью ..... | 89  |
| <b>5</b> Что я ценю?<br>Мотивация для перемен .....                         | 111 |
| <b>6</b> О чем я думал?<br>Понимание ваших мыслей .....                     | 127 |
| <b>7</b> Почему я это чувствую?<br>Управление эмоциями .....                | 149 |

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 8  | Что я делаю?<br>Как изменить поведение.....   | 169 |
| 9  | Что я говорю?<br>Новые навыки коммуникации.....                                     | 187 |
| 10 | У меня роман!<br>Что дальше? Быстрые советы и стратегии<br>для новых отношений..... | 219 |
|    | Заключение.....   | 230 |
|    | Приложение.....   | 232 |
|    | Ссылки.....   | 239 |
|    | Об авторе.....  | 244 |

# Предисловие



За годы работы я выяснила, что некоторые из самых душевизирующих 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 угрозой 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-природы, 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 — пронизательный 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 тему 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.

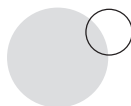
Автор мастерски демонстрирует, как надо применять навык вдумчивой осознанности для выявления шаблонов, и предлагает практические методы действенного сострадания к уязвимым составляющим «я», столкнувшимся с трудностями. Скин углубляется в когнитивные и поведенческие стратегии снятия груза с души и корректировки 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).

# Вступление



Боитесь, что вас бросят? Возможно, вы глубоко осознаете этот страх или не можете избавиться от ощущения, что он оказывает влияние на ваши отношения и жизнь. Давайте выясним, каким образом страх остаться одному может создавать препятствия для долговечных и полных любви отношений...

Вам кажется, что необходимо быть идеальным, иначе тебя отвергнут? Вы терпите критику или иное эмоциональное насилие, только бы избежать одиночества? Вы прячете свое истинное «я», потому что считаете, что вас сочтут недостаточно хорошим? Вы паникуете, не получая немедленного ответа на СМС, письмо или голосовое сообщение? Становитесь приставучим или требовательным, когда чувствуете, что другой человек отстраняется? Или уходите сами, прежде чем он успеет бросить вас? Пытаетесь избежать своего глубинного страха брошенности, фокусируясь на работе, или притупляете его едой, алкоголем? Цепляетесь за нездоровые отношения, потому что даже они кажутся лучшей альтернативой горькому одиночеству? Или избегаете отношений, потому что боитесь их конечного исхода — оказаться брошенным?

Эти страхи могут вызывать мощные и болезненные эмоции — стыд, печаль, одиночество, жажду контакта, гнев и тревожность. Порой они кажутся нестерпимыми, и желание избавиться от них или минимизировать их воздействие способно подталкивать вас к тем формам поведения, которые могли помогать вам в прошлом. Теперь, оценивая отношения в своей жизни, вы, возможно, осознаете, что прежние способы поведения больше не работают. Это очевидно, потому что желанных отношений так и не удалось построить. В то же время эта цель — иметь здоровые, долговечные и теплые отношения — может казаться недостижимой или требующей слишком большого количества труда, а у вас нет для этого времени или энергии. Я понимаю! Это нормально, когда вам кажется, что легче снизить планку ожиданий и надежд, чем усилить энергию и решимость, особенно в сердечных делах, связанных для нас с постоянным страхом оказаться обиженными или разочарованными. Вы можете задаваться вопросом, стоит ли рисковать и подставляться — возможно — под новый эмоциональный удар, когда и без того кажется, что пережитой боли с лихвой хватило бы на целую жизнь. Всем нам знакомы чувства печали, одиночества, отсутствия понимания, нелюбви, незащищенности и жажды чего-то большего (но при этом мы не обязательно верим, что заслуживаем большего). Многие из нас не знают, каково это — быть в здоровых отношениях, которые дают нам понять, что мы любимы и достойны, что нас понимают, ценят, уважают и принимают такими, каковы мы есть — со всеми нашими недостатками и прочим багажом.

Что, если бы вы смогли вставить свои страхи в новый контекст, который помог бы вам дистанцироваться от прошлого и позволил строить долговечные и теплые отношения? Хотели бы вы узнать новые способы справляться с болезненными эмоциями и негативными мыслями? Научиться принимать поведенческие решения, которые приближали бы вас к тем здоровым отношениям, которых вы жаждете (но боитесь, что никогда не получите)?

## Об этой книге

Задача этой книги — помочь вам понять и принять одну мысль: вы не виноваты. Ваши опасения, убеждения, касающиеся вас и окружающих, — результат детских и отроческих переживаний. И все эти переживания, включая болезненные события и те идеи, которые они вам «подарили», — часть вашей истории. Вы можете ощущать тревогу или страх при мысли о том, что придется сосредоточиться на болезненных событиях прошлого. Хотя наше прошлое в той или иной форме всегда с нами — скрывается в тени или бесцеремонно является на солнечный свет, — важно, чтобы мы смотрели на него с верной точки зрения. Одна из целей этой книги — помочь вам создать новые отношения с вашей историей и всем, что ее сопровождает: мыслями, эмоциями и поведенческими реакциями. Конечная цель этой книги — подвести вас к такому этапу развития, на котором вы сможете строить отношения, не поддаваясь своим страхам. Позвольте объяснить, как это путешествие приведет вас в указанный пункт назначе-

ния. В главе 1 мы подробно рассмотрим страх брошенности. Вы, вероятно, уже знаете, что он у вас есть, но эта глава прольет свет на все аспекты этого биологически запрограммированного ощущения. Я также представлю и объясню четыре дополнительных глубоких убеждения (они называются основными), которые часто тесно связаны со страхом брошенности: это убеждения в недоверии и насилии, эмоциональной депривации, дефективности и несостоятельности. Эти факторы рождаются в результате историй, примеры которых приведены в этой главе и остальной части книги.

В главе 2 вы пройдете пять кратких оценочных тестов, чтобы выявить и пристальнее рассмотреть распространенные убеждения, связанные с каждым из пяти ключевых. В главе 3 вас ждет объяснение и рассмотрение часто встречающихся ловушек (интеллектуальных, поведенческих и отношенческих), которые могут причинять вам дополнительную боль. Первые три главы помогут вам осознать собственную историю, включая ваши воззрения и поведенческие реакции на ситуации, которые активизируют ключевые убеждения.

В главах с 4 по 8 вы познакомитесь с концепциями и выполните упражнения, которые помогут развить навыки, необходимые, чтобы дистанцироваться от вашей истории. В их число входят осознанность; умение отпустить то, что невозможно изменить; выявление ценностей, которые обогатят вашу жизнь, и принятие обязательств перед ними; обретение более глубокого понимания своих мыслей, эмоций и поступков, включая разработку новых способов их изучения и взаимодействия с ними. Глава 9

знакомит с коммуникативными навыками, которые являются важнейшими компонентами развития и поддержания здоровых и долговечных отношений. Задача заключительной главы научить вас ориентироваться в трудных аспектах периода знакомства и ухаживания, в том числе и в предупреждающих знаках, на которые следует обращать внимание в общении с потенциальным партнером.

Я тщательно и осознанно старалась сделать это путешествие интересным и наполнить его состраданием и любовью. Я понимаю вашу боль. Многие из моих собственных переживаний вплетены в истории из этой книги. Я сама прошла это путешествие и могу уверить вас, что эмоциональный дискомфорт и напряжение, которые вы периодически испытываете, выполняя эти трудные упражнения, непременно окупятся — здоровыми, продолжительными и сердечными отношениями. Все мы ощущаем боль — к сожалению, это часть человеческого бытия. Я же хочу помочь вам избавиться от страдания. Этот процесс связан с осознанностью и переменами. Я надеюсь, что это путешествие даст вам возможность развить теплые отношения с самим собой и сбросит покров стыда, не дающего расстаться с прошлым, контролирующим ваше настоящее.

Это путешествие требует работы. Временами оно будет казаться трудным, особенно когда я попрошу вас изучить свои нездоровые мысли, поступки и эмоции. Упражнения из этой книги разработаны с целью помочь вам приблизиться к здоровым отношениям, которых вы желаете. Вам нужно будет вести дневник, чтобы выполнять упражнения и отслеживать свой прогресс. Есть три доступных варианта действий: (1) купить бумажный дневник или блокнот;