

# Содержание

---

Об авторе

9

Вступление

10

## Глава 1

Понимание любовной зависимости

14

## Глава 2

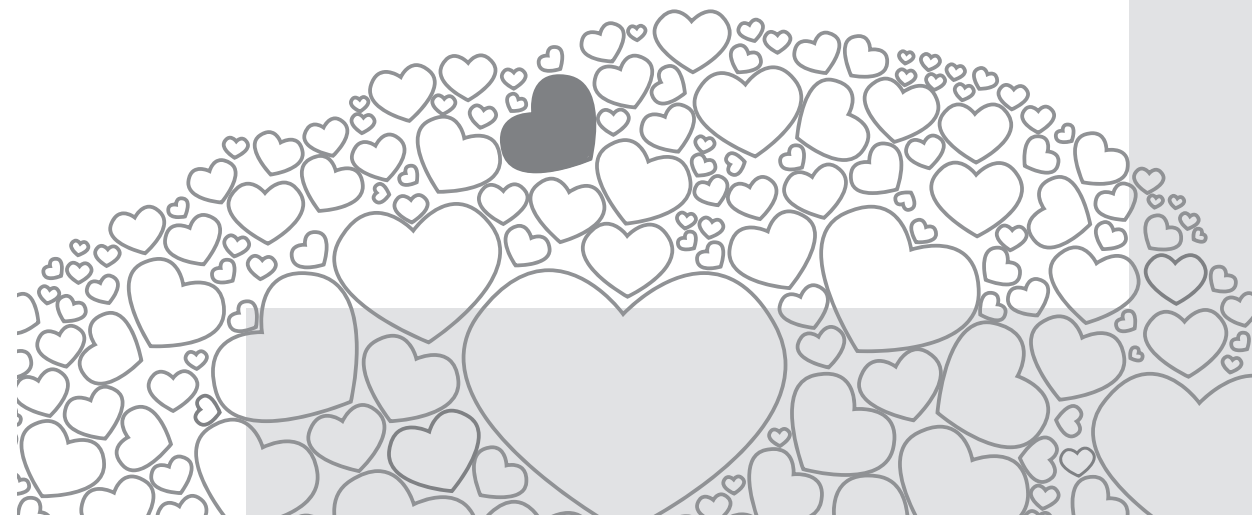
Начните свой путь к исцелению

38

## Глава 3

Выявите свои убеждения

58





## **Глава 4**

Прислушайтесь к своим чувствам

84

## **Глава 5**

Измените свои отношения

114

## **Глава 6**

Позаботьтесь о себе

144

## **Глава 7**

Не сбавляйте обороты

172

Список литературы

186

Ресурсы

187





## ГЛАВА 1

# Понимание любви зависимости

**В**ы когда-нибудь задумывались, почему мы снова и снова выбираем определенных людей? Или почему нам никогда не удается обрести счастье в отношениях? Одни выбирают невероятно самовлюбленных партнеров, которым даже в голову не приходит, что у нас тоже есть потребности. Другие предпочитают вовсе не вступать в отношения, чтобы не тратить время на погоню за физически или эмоционально недоступными людьми. Возможно, мы вообще не контролируем выбор партнера, или же включаются психологические механизмы, вынуждающие нас поступать определенным образом снова и снова. Подобные идеи приводят в замешательство, но их нужно принять. Прежде чем полностью погрузиться в работу, необходимо разобраться, с чем мы имеем дело и чему противостояим.

## ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

В научной деятельности любого психотерапевта вопрос зависимости всегда выходит на свет из тени противоречивых идей и принципов. Но, по сути, зависимость представляет собой повторяющиеся действия, которые выполняются, несмотря на все возможные негативные последствия.

Предлагаю вам взглянуть на собственную личную жизнь. Последствия таких аддиктивных или компульсивных моделей поведения, как алкоголизм или пристрастие к азартным играм, очевидны. Ими могут стать вождение в нетрезвом виде или банкротство. Но, в отличие от упомянутых ситуаций, обнаружить у себя любовную зависимость не так-то просто. Будь это легко, от нее не страдало бы столько народу. И тем не менее, множество людей запутались в моделях поведения, сформированных в юношеском возрасте. Теперь эти модели превратились в лабиринт, который они вынуждены проходить во взрослой жизни.

Любовная зависимость обычно представляет собой зависимость от недоступного человека. Многие зависимые от любви выросли с родителями, не проявлявшими по отношению к ним никаких эмоций. Такая ситуация может сложиться в любой семье, но чаще всего встречается в семьях алкоголиков. Ребенок, который рос с эмоционально недоступными родителями, будет ассоциировать эти ощущения с любовью. По мере взросления его станут привлекать люди, которые будут вызывать те же чувства, которые человек испытывал в детстве. Неосознанно он начнет тянуться к замкнутым, жестоким людям, которые не прислушиваются к своим чувствам. Результатом станут крайне нездоровые привычные с детства отношения с эмоционально недоступным человеком.

С другой стороны, когда в жизни зависимого от любви появляются эмоционально доступные люди, он склонен отстраняться, говоря что-то вроде: “Они скучны, нет искры, совсем никакого влечения”. Но реальность такова, что он просто сталкивается с совершенно незнакомыми отношениями, и они не будоражат его так же сильно, как роман с эмоционально недоступным человеком.

Это один из примеров работы эмоциональных триггеров. Разум устанавливает связи между нашим прошлым и настоящим опытом,

и эти связи влияют на то, какие решения мы принимаем в отношениях. Любовная зависимость — калейдоскоп изоциренных желаний, слившихся в единственную острую нужду: делать одно и то же снова и снова, ожидая другого результата. Так давайте попробуем что-нибудь *новое*.

Большинство зависимых от любви абсолютно не подозревают о своих моделях поведения и о том, почему эти модели существуют. Им нужно научиться впускать в свою жизнь эмоционально доступных людей. Вначале это очень сложно, поэтому придется работать над вопросами близости, так как это очень распространенная проблема для многих. И она затрагивает мужчин не меньше, чем женщин.

Поведенческая и наркотическая зависимости похожи в том, что в их основе лежит сложная система немедленного вознаграждения, действующая в сочетании с недостатком самоконтроля. Например, если наркоману нужен героин, он сделает все возможное, чтобы получить его, независимо от того, насколько ужасными будут последствия. С поведенческой зависимостью все немного сложнее, потому что и вознаграждение выглядит иначе: зависимым от любви человеком движет потребность в эмоциональной “дозе”. Как и в случае с той девушкой, разбившей мне сердце, дело было во мне и моем поведении, а не в ней. Вот почему большая часть терапии, связанной с любовной зависимостью, почти никогда не затрагивает объект нашего желания, а обычно нацелена на *зависимого человека*.

Избавление от любовной зависимости начинается с наблюдения за собой и с осознания того, что из-за накопленного отрицательного опыта вы определенным образом настроены. А поскольку у вас есть укоренившаяся модель негативного поведения, разрушить ее чрезвычайно сложно.

Большинство зависимых от любви *годами* следовали устоявшейся модели поведения и сопротивляются ее разрушению. Они будут оправдываться, говоря: “Но я же люблю его (ее)”, — даже не представляя, что это вовсе не любовь, а зависимость, порожденная реальным или кажущимся жестоким обращением и пренебрежением, с которыми они столкнулись в детстве.

Проблемы во взрослых отношениях часто уходят корнями в детство. Тому, что мы стали зависимыми от любви, могли способствовать детские переживания.



- Раздельное проживание или развод родителей.
- Алкоголизм в семье, включающий одного или обоих родителей.
- Жестокое обращение с ребенком.
- Пренебрежение.
- Отказ родителей от заботы о ребенке.
- Потеря родителя, брата или сестры в раннем возрасте.
- Усыновление.
- Незрелые, замкнутые в себе или эмоционально недоступные родители.
- Недостаток позитивной валидации или поддержки от родителей.

При помощи этого практического руководства вначале мы вместе рассмотрим ваши отношения, чтобы определить зависимы ли вы от любви. Затем, после критического разбора вашей прошлой и настоящей личной жизни, попытаемся понять первопричину того, почему вы постоянно ставите себя в положение, в котором будете страдать.

Любовная зависимость — повсеместное явление, лишаящее людей перспектив реализовать свои возможности. Оно разрушает жизни, с которыми соприкасается, и процветает за счет безумия и отчаяния, которые вызывает. Но вы не одиноки. Всегда есть надежда, ведь, в конце концов, каждый из нас заслуживает счастья и любви.



## Любовная или сексуальная зависимость

И любовная, и сексуальная зависимости — это нарушения близости, возникшие как способ справиться с травмой, жестоким обращением или пренебрежением, которые человек испытал в юном возрасте. Сексуальная и любовная зависимости создают расстояние, необходимое для того, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Зависимый от секса использует его как замену близости, создавая барьер между собой и своими партнерами, ограничивая взаимодействие только сексом. Зависимый от любви также выбирает недоступных партнеров, по-видимому, чтобы не оказаться отвергнутым или брошенным. Если вы направляете чувства на кого-то, кто эмоционально или каким-то другим способом недоступен, то снижаете риск быть отвергнутыми. Еще зависимый от любви не может жить в искренности. Он оказывается в эмоционально заряженных отношениях, для которых характерны противоречивые сигналы или тоска по недоступным людям. Зачем лезть на ринг и рисковать получить в нос, если можно просто наблюдать с дешевых зрительских мест, предаваясь мечтательным размышлениям о том, каково же это быть любимым на самом деле?

Психотерапевт по вопросам семейных отношений, доктор философии Александра Катехакис в своей статье “Сексуальная и любовная зависимости: в чем разница” для *Psychology Today* дает краткие описания и критерии сексуальной зависимости.

- ▶ Озабоченность сексуальным поведением или подготовительными действиями.
- ▶ Чрезмерное количество времени, затрачиваемое на занятия сексом, проявления сексуальности или восстановление после сексуальных переживаний.
- ▶ Необходимость увеличить интенсивность, частоту, количество или уровень риска физической близости для достижения желаемого эффекта.
- ▶ Напряжение, тревога, беспокойство или раздражительность при отсутствии секса.

Ниже дан неполный список симптомов любовной зависимости.

1. Неспособность перестать видеться с конкретным человеком, несмотря на понимание, что он деструктивен для вас.
2. Получение “кайфа” от романтики, фантазий или интриги.
3. Попытка разобраться или сбежать от жизненных проблем, вступив в отношения.
4. Отчаянье и беспокойство вдали от любимого человека или сексуального партнера.

## Глубокое погружение

### ТЕСТ: ЗАВИСИМ ЛИ Я ОТ ЛЮБВИ

---

Эта книга даст вам возможность углубиться и исследовать различные аспекты любовной зависимости. Не стоит приступать к таким “глубоким погружениям” спустя рукава. Сделайте паузу и внимательно обдумайте свои ответы, прежде чем записывать их.

Проходя этот тест, не торопитесь и поразмыслите над ответом, прежде чем ставить отметку в соответствующем поле. Будьте честны. Прямо сейчас искренность — ваше единственное оружие. Этот меч способен рассечь завесу лжи, заставляющую вас страдать. Помните, что чувствовать боль — нормально. Стыдиться — нормально. Я буду рядом и обещаю, что не стану осуждать вас. Некоторым этот тест окажется парой пустяков, но для многих его завершение можно будет считать по меньшей мере героическим поступком.

1. У вас обычно возникают чувства к недоступным людям?  
 Да.  
 Нет.
2. Вы с партнером то сходитесь, то расходитесь, при этом вы нуждаетесь в нем больше, чем он в вас?  
 Да.  
 Нет.
3. Вы часто фантазируете о сексе с людьми, которые недоступны или понятия не имеют о том, что вы втайне чувствуете к ним?  
 Да.  
 Нет.
4. Вас отвергают чаще других, потому что вы влюбляетесь в тех, кого, как известно, не привлекаете, кто состоит в отношениях или просто недоступен.  
 Да.  
 Нет.
5. Ставите ли вы нужды партнера превыше своих?  
 Да.  
 Нет.



6. Вы часто оказываетесь в разрушительных или абьюзивных отношениях?
- Да.
  - Нет.
7. Вы часто оказываетесь в отношениях, в которых несчастны и жалеете себя, но несмотря на это не уходите, потому что они “того стоят”?
- Да.
  - Нет.
8. Находясь в отношениях, вы часто ревнуете и боитесь, что партнер уйдет к кому-то другому, хотя ничего не указывает на возможную неверность? Вследствие этого требуете внимания и становитесь навязчивыми?
- Да.
  - Нет.
9. Вы чаще всего растворяетесь в другом человеке, меняетесь, чтобы угодить или понравиться партнеру? В надежде привлечь и удержать его, вы отбрасываете свои собственные убеждения и желания, чтобы доставить ему удовольствие?
- Да.
  - Нет.
10. Вы часто становитесь одержимы теми, кто вам нравится, меняете жизнь в надежде, что они заметят вас в одном из тех мест, где обычно бывают? Вы следите за ними в соцсетях, просите друзей рассказать о них?
- Да.
  - Нет.
11. Нужно ли вам нравиться другим, потому что, на самом деле, вы часто не нравитесь сами себе?
- Да.
  - Нет.

12. Пойдете ли вы на унижение, рискнете работой и друзьями, только чтобы быть с “ним (ней)”?
- Да.
  - Нет.
13. Часто ли вы начинаете отношения, потому что испытываете одиночество, и не обращаете внимания, соответствует ли партнер вашим стандартам?
- Да.
  - Нет.
14. Остаетесь ли вы в отношениях, несмотря на то, что партнер жесток с вами, на словах или физически?
- Да.
  - Нет.
15. Когда отношения заканчиваются, чувствуете ли вы себя потерянным, одиноким и подавленным? Думаете ли вы, что вас никто никогда не полюбит, потому что вы недостойны любви, например, так: “Мне так повезло, что эти люди были в моей жизни, но их больше нет рядом”?
- Да.
  - Нет.
16. Когда в отношениях все становится привычным, стараетесь ли вы увлечь незнакомцев в надежде, что вспыхнет искра, и вы почувствуете себя желанными и обожаемыми? Рискнете ли вы отношениями (или браком), флиртуя или даже занимаясь сексом с другими людьми, чтобы испытать восторг новой любви?
- Да.
  - Нет.
17. Верно ли, что больше всего вам нравится добиваться кого-то, но получив желаемое, вы быстро теряете интерес и чувствуете необходимость двигаться дальше?
- Да.
  - Нет.

- 18.** Верно ли, что вы эмоциональны и нуждаетесь во внимании, но при этом часто завязываете отношения с нарциссами? Вы чувствуете себя комфортнее, когда партнер не слишком-то о вас беспокоится, чем если бы он узнал, кто вы на самом деле, и помог вам справиться с проблемами? Прячетесь ли вы в отношениях без взаимности?
- Да.
  - Нет.
- 19.** Если рассматривать ваши длительные отношения, бывало ли такое, что вы заставляли другого человека полюбить вас обманом, собирая информацию и становясь тем, кто ему был нужен? Кажется ли вам, что вы потеряли себя и теперь состоите из частей тех личностей, которыми притворялись, чтобы чувствовать себя любимыми?
- Да.
  - Нет.

*Если вы выбрали “Да” 10 раз или более, велика вероятность, что вы зависимы от любви.*

## ПЯТЬ ЭТАПОВ ЛЮБОВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

У любовной зависимости есть определенная схема — цикл, превращающийся в лабиринт, по которому мы блуждаем большую часть взрослой жизни. Он может влиять на нас, только пока мы о нем не знаем. Цикл обычно выглядит следующим образом.

- 1. Побуждающее обстоятельство.** Что-то вызывает влечение, причем, не имеет значения, будет ли это влечение взаимным. Мы поддаемся ему и раздуваем пламя растущей зависимости от этого человека, что ведет к...
- 2. Жажда дозы дофамина/окситоцина.** Иногда это происходит, когда мы видим самого человека, но также мы можем приучить себя к получению такой же дозы, просматривая его страницы в социальных сетях или часто бывая там, где он работает. Доброе слово или приветливая улыбка часто поднимают нас на новый уровень эйфории. Это, конечно, приводит нас к...
- 3. Получение повторных доз.** Ситуация становится более напряженной, поскольку мы все чаще стремимся находиться рядом с объектом привязанности. Мы меняем свой график, самих себя, развиваем новые увлечения, просто чтобы быть рядом с этим человеком. Нам приятно быть на пороге страстного романа, и мы склонны все больше и больше мечтать об идеальных отношениях. Во время такого конфетно-букетного периода мы абсолютно счастливы, чаще всего предаемся фантазиям и вряд ли позволим снять с себя розовые очки. Но это ведет к...
- 4. Игнорирование тревожных признаков.** Обычно это худшая стадия зависимости, поскольку мы уже понимаем, что чувства остаются безответными. Однако нас это не останавливает, и мы продолжаем разжигать пламя наших неудовлетворенных желаний, все глубже погружаясь в фантазии и придумывая оправдания отказу. На этом этапе мы переходим к отрицанию, потому что отчаянно хотим, чтобы все получилось. Этот этап неизбежно ведет к...
- 5. Конец.** Нулевая отметка. Окончательная гибель мечты, когда столкновение с реальностью неизбежно. Это та часть, где объект нашей привязанности отвергает нас или, что еще хуже,

прекращает все контакты, и мы остаемся наедине со своим горем, сбитые с толку, опустошенные и потерянные. Это не то же самое, что обычный разрыв; это растоптанные зерна любви, которым не позволили прорости. Отчаяние сковывает, а душевная боль, кажется, затмевает все остальное.

Важно отметить, что большая часть этого происходит через внутренний диалог, и люди вокруг не причастны к нашему спуску в безумие. В итоге мы получаем личный ад, на который обычно слишком стесняемся пролить свет. Так мы и живем до тех пор, *пока не сделаем, наконец, то, что должны, и не попросим о помощи.*

## Дофамин и окситоцин

Возникновению феномена любовной зависимости способствуют два основных нейромедиатора, вырабатываемых нашими телами: дофамин и окситоцин.

Дофамин, помимо прочего, является важнейшим компонентом получения удовольствия. Для наших целей дофамин — это гормон, благодаря которому мы чувствуем себя потрясающе, когда видим объект своей привязанности: стоит ему появиться, и уровень дофамина значительно повышается. При любовной зависимости мы хотим получить дозу дофамина снова и снова.

Нейромедиатор окситоцин прозвали “наркотиком объятий”. Окситоцин — гормон, крайне важный для воспроизведения потомства. Он вызывает роды и выработку грудного молока у женщин, а также движение сперматозоидов у мужчин. В исследовании 2012 года было обнаружено, что уровень окситоцина у пар на этапе возникновения романтической привязанности значительно выше, чем у людей, не состоящих в отношениях. Это позволило связать окситоцин с зарождением новой любви и даже с интенсивностью оргазмов.

Легко заметить, как именно можно сформировать сильную привязанность к людям, которых мы любим, и, как ни странно, еще более сильную привязанность к тем, о которых мечтаем. Любовь, настоящая или воображаемая, несет в себе мощный заряд! Все хотят ощутить взрыв дофамина. Что же касается окситоцина, он заставляет нас чувствовать доверие, привязанность, испытывать сочувствие, из-за него мы не можем отвести взгляда от объекта симпатии. Как только мы получаем “дозу” окситоцина, вся логика тут же отключается.

## ДИЛЕММА СЬЮЗЕН

Сьюзен состоит в отношениях с мужчиной, который ее оскорбляет. Они живут вместе почти два года. Он производит впечатление по-настоящему хорошего парня, но постоянно упрекает девушку и разрушает ее мечты, особенно те, что могли бы привести Сьюзен к финансовой независимости. Тем не менее, ей нравится внимание подруг и других девушек, связанное с тем, что ее партнер мужественный и внешне привлекателен. И хотя Сьюзен проводит больше времени в одиночестве, плача в подушку, она продолжает говорить, что он добр к ней, осыпает цветами, публично выказывает чувства по особым случаям, устраивает романтические поездки и дарит подарки. Девушка утверждает, что он ее *родственная душа*, но еще никогда не упоминала о его извинениях за то, что он задел ее чувства или с предубеждением отнесся к мечтам и стремлениям. Кроме того, она жалуется, что секс — это «еще не все».

Раньше Сьюзен часто бывала с друзьями в ночном клубе, где она больше не появляется, потому что партнеру не нравится, когда она проводит время вне дома, хотя сам он ходит «тусить с друзьями». Все ее подруги были без ума от внешности мужчины, но им не удалось привлечь его внимание. Все началось с безобидного увлечения: Сьюзен следила за ним в клубе, бросаясь в бар всякий раз, когда он шел за новым напитком, пока однажды у них не завязался разговор. Позже, пьяный, он отвез девушку к ней домой, и они страстно занялись любовью. Но все закончилось в считанные минуты, когда он достиг оргазма.

Не прошло и месяца, как он переехал к ней. А через шесть они нашли квартиру и оформили договор аренды на двоих. Но, похоже, за все то время, пока Сьюзен пыталась расположить мужчину к себе, она создала у себя в голове его идеализированный образ, и что бы ее партнер ни говорил или ни делал, это не могло разрушить иллюзию. В ее воображении он не был жестоким, эгоистичным человеком и скучным любовником, в отношениях с которым она погрязла.

На людях они были идеальной парой, но на самом деле Сьюзен была одинока и каждую ночь засыпала в слезах.

Вот уже два месяца мы со Сьюзен встречаемся каждую неделю. Дело не только в том, чтобы вывести ее из этих отношений, но также помочь ей взглянуть на свою жизнь и попытаться понять, почему же она в них оказалась. Это нужно для того чтобы, когда Сьюзен полюбит снова, ее чувства относились к самому человеку, а не к иллюзии, которую она создала. К счастью, Сьюзен *готова работать над ситуацией*.

## Глубокое погружение

### ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ УВИДЕТЬ

*Когда кто-то показывает вам свое истинное лицо, поверьте ему.*  
Майя Энджелоу

Хоть это и простое упражнение, оно может оказаться мучительным. Его нужно выполнять наедине с собой. Как и во многих других “глубоких погружениях”, будьте максимально честны. Вас ждет двухнедельное испытание. Продолжайте читать книгу, но выполняйте это упражнение ежедневно. Прилежание — ключ к успеху, поэтому не забывайте проанализировать свое поведение, не боясь, что вас осудят.

1. В течение двух недель отмечайте красным крестиком те дни, когда вы с любимым человеком спорите или ссоритесь. Не имеет значения, что стало причиной и кто “победил”. Также отмечайте дни, когда любимый человек стал причиной ваших негативных эмоций.

Чтобы выполнять это упражнение, необязательно быть в отношениях. Воссоздайте у себя в голове любые из своих романтических отношений в пределах двух недель и постарайтесь вспомнить, как это было. Мы проводим “вскрытие” отношений, чтобы получить общую картину того, каково вам на самом деле быть с этим человеком, поэтому постарайтесь выполнить задание как можно тщательнее.

2. Если вы одиноки, отмечайте красным крестиком дни, когда вы предпринимали какие-то действия, чтобы почувствовать себя ближе к недоступному объекту своей привязанности. Вы в сотый раз просматривали его ленту в соцсетях? Манипулировали людьми или событиями, чтобы оказаться рядом с этим человеком? Придумывали причину для установления контакта с ним, чтобы услышать его голос, получить ответное сообщение или провести время вместе?

[Empty box for name]									



3. Каждый день в течение двух недель записывайте имена людей, с которыми вы в прошлом были близки физически или эмоционально. Не важно, был ли у вас секс. Возможно, это просто кто-то, с кем вы встречались или любили на расстоянии. Напишите их имена, свое отношение к ним и, самое важное, их отношение к вам. В последнем пункте ограничьтесь только словами и действиями самих людей, не нужно додумывать.

Имя	Что мы значили друг для друга

## Глубокое погружение ТОЛЬКО ФАКТЫ

---

Мы говорили о любовной зависимости как о цикле из пяти шагов. Выберите одни отношения, в которых вы состояли, и посмотрите, сможете ли разбить их на эти пять этапов. Будьте максимально честны, подробно описывая события и обстоятельства неудачного романтического опыта. Включите сюда любые неясные сигналы, которые вы получали, а также то, как вы их интерпретировали и реагировали на них. Если эта модель не соответствует вашей истории, подумайте, что изменилось.

### 1. Побуждающее обстоятельство.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 2. Как я получал свою “дозу”?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3.** Что я изменил в себе или в своей жизни ради этого человека?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**4.** Какие тревожные знаки я проигнорировал в этом человеке, когда предавался мечтам о нашей совместной жизни, и почему игнорировал их?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Как все закончилось? Как это повлияло на меня? Каковы были последствия?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ОДНА ЛЮБОВЬ В ГОЛОВЕ

Ранее мы обсуждали биохимические реакции, происходящие, когда мы влюбляемся. Теперь ясно видно, как чувства, вызываемые этими химическими реакциями, влияют на все наши решения. Но разве стало легче *не* принимать такие решения? Вряд ли.

Ад — это повторение, помните? А зависимость определяется как поведение, повторяющееся, несмотря на негативные последствия. Так как же нам восстановиться? Где исцеление? Где развитие?

По сути, нейронные пути — это сети нейронов в головном мозге, которые взаимодействуют с нервной системой и контролируют множество функций. Они необходимы в повседневной жизни, и нарушение их работы может привести к огромному количеству заболеваний, в том числе к болезни Паркинсона и рассеянному склерозу. Но главный путь, который здесь следует рассмотреть, — это система вознаграждения. Каждый раз, когда мы сталкиваемся с внешним стимулом, который на основе опыта можем классифицировать как “приносящий удовлетворение”, наш мозг повышает концентрацию дофамина.

Если страдающий влюбленный получает дозу дофамина каждый раз, когда, например, просматривает профиль предмета воздыхания в Instagram, то у него этот профиль всегда будет ассоциироваться с легкой эйфорией. Предоставленный самому себе, страдающий зависимый от любви будет снова и снова предаваться мечтам, весь день посещая один и тот же профиль с теми же записями. Вот так через повторения мы и приучаем себя возвращаться за водой к одному и тому же пустому колодцу.

Но выход есть. Многое из того, что мы делаем в отношении нейронных путей, — это создание автоматических систем. Каждое утро, одеваясь, я натягиваю по одной штанине — *и всегда начинаю с правой ноги, а не с левой.*

Вспомните Красную Шапочку, которая ходила в гости к бабушке через лес. Она столько раз следовала по одному пути, что в конце концов *протоптала себе дорожку*. А теперь представьте, что она решила пойти другой дорогой, а потом еще раз и еще раз. В конце концов, она проложит новую тропинку, а *старая зарастет травой.*

Это принцип, с которым мы будем постепенно знакомиться в этой книге. Узнавая больше о том, что движет нами, мы обнаружим новые способы избежать того, что заставляет нас страдать и чувствовать себя несчастными. Это также позволит приблизиться к тому, что делает нас по-настоящему счастливыми. И под “счастливыми” я имею в виду СЧАСТЛИВЫМИ, а не просто зависимыми от дофамина, как раньше.

Но только вы можете начать действовать. Только вы можете изменить свою жизнь. Готовы? Тогда я с вами.

## Глубокое погружение

### Я МЫСЛЮ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, СУЩЕСТВУЮ

---

Вначале “взломайте” свое мышление. Каждый день во время еды повторяйте следующие установки. Делать это нужно не в машине или в душе, а пока восстанавливаете ресурс своего тела. Выберите один прием пищи и произносите свои установки во время еды. И верьте в них.

1. Страх не получить желаемое или потерять то, что уже имею, никогда не должен быть причиной, по которой я принимаю то или иное решение.
2. Я достоин любви. Это ФАКТ. Чтобы понять это, мне не нужно, чтобы кто-то любил меня. Я сам по себе достоин любви и внимания.
3. У меня есть сила быть самим собой, и этого всегда было достаточно, независимо от того, что мне говорили или чему учили. Моя судьба не связана с теми, кто ушел от меня.
4. Я реальный человек, живущий реальной жизнью, и она никогда не будет такой же, как в кино или по телевизору.
5. В начале любых отношений имеют значение только два фактора: время и химия. То, что мне кто-то не нравится, не означает, что этот человек плохой или недостойн любви. Этот принцип работает в обе стороны. Я позволяю себе роскошь выбирать, кто мне нравится, и оставляю такое же право за остальными. Абсолютно нормально, если мои чувства останутся безответными, это никак не связано с моей ценностью и правом быть любимым. Я могу двигаться дальше без шрамов, нанесенных другими людьми.
6. Отношения — это всегда непросто, вот почему многие в них *не* вступают. Но хотя бы сегодня *я не буду гнаться за тем, кто недоступен*, поскольку поступать так — значит убегать от настоящей близости, которую я заслуживаю.

## Что важно для восстановления

**ПРИНЯТИЕ.** Это может прозвучать банально, но принятие — краеугольный камень всех известных мне терапевтических упражнений. Оно жизненно важно для восстановления, как и мужество. Если вы читаете эту книгу, то уже признали, что проблема существует, и вам нужна помощь. Для каждого человека принятие выглядит по-разному, но сводится к одному вопросу: “Готов ли я взглянуть на роль, которую играю в собственном несчастье, и готов ли принять то, что моя личная жизнь может улучшиться?”.

**ОТВЕТСТВЕННЫЙ ДРУГ.** Во время сеансов это, скорее всего, будет ваш терапевт. По сути, это человек, который проследит, чтобы вы выполняли свои обещания. Вам нужно будет открыться ему, довериться всю правду и при этом не испытывать дискомфорта. Сделать это чрезвычайно сложно. Вы запросто можете хоть каждый день говорить: “Я не буду проверять Instagram такого-то и такого-то,” — но признаться, что вы тайно влюблены в этого человека, бывает нелегко. В таком случае можете объяснить, что вам нужно поработать над своими чувствами, чтобы в дальнейшем найти другого (доступного) человека и создать настоящие отношения. Ответственные друзья особенно полезны, когда вы готовы сделать первые драгоценные шаги навстречу переменам. Хотя у вас на примете может быть несколько таких людей, важно все обдумать и выбрать того, кому вы доверяете и кого уважаете.

**ДОВЕРИЕ ПРОЦЕССУ.** Образование — наше самое важное оружие, поскольку знание того, что представляет собой цикл, помогает выйти из него и прекратить действия, ведущие к страданиям. Понимание того, что с нами происходит, позволяет быть начеку и замечать трудности, которые могут помешать нашему восстановлению.



## КАК ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ

Есть старая шутка, в которой спрашивается: “Сколько психотерапевтов нужно, чтобы поменять лампочку?” Ответ: “Один. Но лампочка должна *захотеть* поменяться”.

Эта книга так же безобидна, как и любая другая. В ней вы найдете несколько упражнений и много информации, собранной для удобства понимания. Но чтобы добиться успеха с помощью этой книги, нужно действовать. Вы не сможете придумать свой собственный способ избавиться от зависимости.

Чтобы преуспеть, необходимо совершить обратное действие, т.е. поступать прямо противоположно тому, что вы обычно делаете.

Глядя на некоторые упражнения или прокручивая их в голове, вначале вы можете подумать, что они банальные и бесполезные, но это только потому, что вы не дали имени своей зависимости.

Зависимость — это ваш Зверь. И Зверь всегда будет говорить: “Не работай над этим. Ты только посмотри, какая глупость! Ну и как это должно помочь тебе больше не испытывать боли?”

Зверю нужна власть. Он хочет, чтобы вы оставались одинокими и жалели себя. Хочет, чтобы вы провели свою жизнь в погоне за недоступными людьми или в ловушке отношений, где боль и страдания — единственная расплата за вашу преданность.

Зверь хочет, чтобы вы прислушивались к тому ужасному внутреннему голосу, который звучит у вас в голове всю жизнь. Он говорит, что вы бесполезны и недостойны настоящей любви. Говорит, что вы отвратительны.

Никто никогда не полюбит тебя, потому что ты...

- инвалид;
- всего лишь мужик в платье;
- толстый (толстая);
- бедный (бедная);
- другой (другая);
- в плену самообмана. Положи книгу обратно!

Но я призываю вас оставить эту книгу себе и попробовать что-нибудь новое. Потому что эта книга похожа на Ех-Лак (слабительное — *Примеч. перев.*). Не нужно верить, что Ех-Лак сработает. Сколько бы вы не представляли, что это просто кусочек шоколада, Ех-Лак *подействует*, если вы примите его. Это я вам обещаю. Так что оставайтесь со мной, и давайте вернем вашу силу назад.

## ВЫВОДЫ И РАЗМЫШЛЕНИЯ

Вы сильны настолько, *насколько позволяете себе*. Ваши чувства не воображаемы, но вы больше не их раб. Вы можете взглянуть на собственную жизнь без страха или сожаления и использовать увиденное, чтобы измениться, стать человеком, которым вы всегда хотели быть. У каждого своя история, но все мы, читающие эту книгу, страдаем по не самой распространенной причине: мы постоянно ставим себя в положение, когда чувствуем себя обиженными, несчастными или неудовлетворенными. Мы осознали, что все это нужно прекратить, и теперь знаем, что решение существует. Давайте бесстрашно примемся за дело и сможем, в конце концов, самостоятельно определять свою ценность и важность собственного сердца. Отныне мы не позволим другим людям указывать, какой должна быть наша реальность, потому что *это их проблема*, а не наша. И знаете что? Пусть разбираются с ней сами, нас она не касается.

Двигаясь вперед, мы будем прислушиваться только ко внутреннему голосу, который желает нам счастья, здоровья и свободы.

При жизни Майя Энджелу дала нам аксиому, о которой стоит хотя бы помнить, если не строго ей следовать. Майя Энджелу научила нас, что смелость — важнейшая из всех добродетелей, потому что без нее невозможно последовательно развивать никакую другую добродетель. Они могут проявляться хаотично, но без смелости не будет постоянства в развитии любой другой добродетели. Смелость нужна, чтобы довериться. Смелость нужна, чтобы полюбить. Смелость нужна, чтобы быть добрым, терпеливым или справедливым. *Особенно с самим собой.*

Так давайте будем смелыми вместе.