





## Введение

Это началось с мгновенного эмоционального и, как часто бывает, чувственного притяжения. Почти сразу появилось непреодолимое желание слиться с этим человеком. Казалось, вы знакомы гораздо дольше, чем это возможно, — вы словно уже встречались ранее. Вы даже поверили, что наконец встретили «того самого» (или «ту самую»). Но вскоре он начал отдаляться. В его взгляде появилась холодность, он стал обесценивать вас, придиরаться, обвинять в том, что происходит между вами. Он то мог быть безумно близок, то вдруг будто уставал от вас. Когда вы уже не могли выносить этих эмоциональных качелей, то решались разорвать отношения. Но он тут же возвращал вас — с мольбами, с обещаниями, с клятвами в любви. И все начиналось опять. Выйти из этих отношений было невероятно трудно — вас держала болезненная эмоциональная привязанность, мешающая даже представить свою жизнь без него. Это и есть травматическая связь в отношениях.

Вот несколько вопросов, которые помогут понять, что вы, возможно, застряли в травматических отношениях:

- ◆ Вас тянет к определенному типу людей?
- ◆ Связь кажется странно знакомой, будто вы ее уже переживали?
- ◆ Вы оправдываете поведение партнера по отношению к вам?
- ◆ Большую часть времени вы молчите, боясь быть отвергнутыми?
- ◆ Терпите боль, когда партнер причиняет вам страдания?
- ◆ Вам тревожно или не по себе, когда вы не рядом с партнером?
- ◆ Вам тяжело или невозможно окончательно разорвать эти отношения?
- ◆ Вы все время боитесь потерять партнера?
- ◆ Когда отношения заканчиваются, вы не можете двигаться дальше и вновь возвращаетесь, чтобы попробовать еще раз?

Если вы ответили «да» на несколько вопросов, то, скорее всего, вы не зря взяли в руки эту книгу.



## Что такое травматическая связь в отношениях?

Наша способность привязываться к значимым людям формируется с рождения. На нее влияют наш темперамент, те, кто о нас заботился, а также особенности взаимодействия между нами и значимыми взрослыми. В идеале здоровая привязанность дает чувство защищенности, ощущение собственной ценности, радость от близких отношений. Но если отношения в детстве были неблагополучными, остаются раны: страх быть

покинутыми, ощущение собственной ущербности, недоверие, тревожность. Эти ранние связи становятся основой наших представлений о себе, о других людях и о мире в целом. Если в детстве отношения были нарушены, это искажает наш взгляд на близость между взрослыми. Мы неосознанно повторяем знакомые сценарии — даже если они болезненны.

В детстве у нас нет ни сил, ни права изменить происходящее. Мы зависим от тех, кто формирует наше восприятие себя и мира. Но повзрослев, мы получаем возможность выбирать и влиять на свою жизнь. Сознательно или бессознательно мы стремимся восстановить контроль над ситуацией, выбирая людей, похожих на тех, кто причинил нам боль. И каждый раз надеемся, что теперь все будет иначе.

Будучи взрослыми, мы можем ощущать, что нам жизненно необходим этот человек. Мы испытываем знакомое волнение — бабочки порхают в животе, — принимая это за любовь. Нас тянет туда, где уже поселилась боль, и мы снова и снова идем по одному кругу: боль, надежда, обида, примирение. Это повторение старой травмы. Мы выбираем похожих людей, потому что верим, будто заслуживаем только такой любви, или надеемся, что на этот раз нас наконец заметят, примут и полюбят по-настоящему.

Может быть, вы уже осознаёте свою склонность искать определенных партнеров. А может, только начинаете понимать, что бессознательно воссоздаете ситуации, напоминающие о детской травме. В любом случае вы вновь и вновь возвращаетесь туда, где эта боль живет, — и так не даете своим старым ранам затянуться. Вы застряли в круге травматической связи в отношениях.

По ходу чтения этой книги могут проявляться болезненные эмоции. Не игнорируйте их — позаботьтесь о себе. Если почувствуете, что не справляетесь, обратитесь к специалисту, который поможет пройти через это. Помните: книга — лишь один из шагов на пути к исцелению.



## Исследование ваших травматических связей

Прежде чем мы начнем, задайтесь вопросом: почему вы взялись за эту книгу? Какая история, какое переживание в отношениях привели вас сюда? Что вы хотите узнать о себе, проходя этот путь? Давайте создадим внутреннее пространство для предстоящей работы. Предлагаем вам вести дневник в процессе чтения — это будет ваш личный спутник, с которым вы сможете размышлять, анализировать, открывать и учиться. Вы получите инструменты, помогающие освобождаться от травматических привязок, разрывать болезненные связи и строить здоровые, бережные отношения. Вы встретите вопросы для размышления, а также упражнения, которые помогут на практике освоить предложенные подходы и научиться новому. Вопросы же позволят углубиться в личный опыт — можете отвечать на них сразу после выполнения упражнения или позже, как вам удобнее. И начать с вопросов, предложенных выше, — это хорошая отправная точка. Запишите ответы в дневник.

Вот что написала Кейси: «Мои последние отношения заставили задуматься о том, как сложно мне даются здоровые привязанности. Я хочу понять, почему так происходит, как мне двигаться дальше. Разумом я понимаю, что достойна настоящей любви и, когда буду готова и проделаю внутреннюю работу, нужный человек обязательно появится в моей жизни. Когда я встретила своего бывшего, мне почти сразу почудилось, что я знаю его много лет. Все развивалось стремительно: мы быстро оказались в постели — это представлялось правильным, настоящим. У меня возникло чувство, что он „ тот самый“. Внезапно все прошлые неудачные отношения обрели смысл, будто именно ради этой встречи я через все это и проходила. Первые полтора месяца были чудесными, по крайней мере мне

так казалось. Но потом я начала чувствовать изменения. Он отменял наши встречи, не сразу и нехотя отвечал на звонки и сообщения. Я не понимала — это у меня в голове или на самом деле происходит что-то странное? Может, это нормально после столь бурного начала? Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю: хотя для меня это были полноценные отношения, на самом деле мы так и не поговорили о верности, не обсудили, чего каждый из нас ждет. Возможно, я просто придумала себе одну реальность, а он жил в другой. Неопределенность того, как он ко мне относится, вызывала панику. Он все больше отдавался и в итоге довольно холодно положил конец нашим встречам. Я до сих пор не могу понять, как что-то, что представлялось мне таким настоящим, оказалось иллюзией. Все закончилось так же, как и многие мои прошлые отношения! Я осознала, что меня тянет к людям, которые в итоге просто исчезают из моей жизни. Я остаюсь с ощущением, будто со мной что-то не так. Я хочу понять, почему так происходит, почему меня снова и снова бросают».

Есть ли что-то знакомое в рассказе Кейси? Возможно, вы застряли в похожем круге травматической связи. А может, живете в долгих, но болезненных отношениях, как герой следующей истории.

Вот что рассказал Кай: «Я уже четыре года живу с человеком, с которым мне... привычно. Именно привычно, а не уютно. В детстве я никогда не получал ни похвалы, ни теплых слов, ни признаний в любви. Обращаясь даже к самым ранним годам, я не могу вспомнить, чтобы родители когда-либо говорили, что любят меня. Наверное, это у них называлось „строгой любовью“. Конечно, меня поддерживали друзья, учителя, начальники, но все это не заменяло того, чего я не получил от семьи.

Теперь я живу с человеком, который обращается со мной точно так же, как когда-то родители. У меня были партнеры, которые говорили добрые слова, видели во

мне ценность, — но я сам отталкивал их. Возможно, потому что это было мне чуждо, где-то внутри я не верил, что заслуживаю такого отношения. Но сейчас я начинаю ощущать, что достоин большего. Постоянный негатив истощает. Думаю, я оказался в травматической связи. Я чувствую себя в ловушке и понимаю, что сам уже не выберусь — мне нужна помощь».

Независимо от того, похожи вы на Кейси, увязнувшей в повторяющихся болезненных свиданиях, или на Кая, застрявшего в тяжелых, но знакомых отношениях, эта книга написана именно для вас.



## О КНИГЕ

Первый шаг на пути к освобождению от разрушительных отношений — это понимание себя и тех глубинных, порой неосознаваемых убеждений, которые вы носите в себе. В главе 1 вы познакомитесь с тем, что такое стили привязанности, и сможете пройти специальный тест, чтобы определить свой. Мы исследуем детские переживания, которые стали основой вашей травматической привязанности и заложили фундамент для токсичных отношений во взрослой жизни. Это даст важный контекст, чтобы понять, почему вы вновь и вновь попадаете в ловушку разрушительных связей. С помощью опросника вы также глубже узнаете свой темперамент — еще один ключ к пониманию ваших отношений с другими. Вы начнете осознавать, сколько всего в вашем прошлом происходило не по вашей воле. Это поможет отпустить сомнения в себе и стыд, которые, быть может, вы испытываете с самого детства.

В главе 2 вы посмотрите на себя с другой стороны — через призму глубинных убеждений. Вы проанализируете семь ключевых убеждений, которые чаще всего

ассоциированы с травматическими привязками: страх быть покинутыми, эмоциональную холодность, ощущение собственной ущербности, недоверие, зависимость, подчиненность и чувство неудачи. Все эти убеждения проиллюстрированы историями, которые вы встретите как в этой главе, так и в следующих. Возможно, вы увидите в них что-то знакомое — и это даст ощущение, что вы не одионоки в своих переживаниях. К концу главы 2 вы начнете понимать, почему делаете тот или иной выбор в любви. А главное, почувствуете больше сострадания к ребенку внутри вас, которому довелось пройти через непростой опыт межличностного общения.

Глава 3 поможет связать ваши глубинные убеждения с поведенческими шаблонами и выбором партнеров. Вы начнете осознавать, какие именно поступки причиняют вам боль и почему. Первые три главы — глубокое погружение в ваше прошлое. Оно может пробудить болезненные чувства, но без этого взгляда назад невозможно понять себя и отпустить те представления и привычки, которые давно уже не приносят пользы. Это важнейший шаг на пути к жизни и любви, которых вы по-настоящему достойны.

В главе 4 мы вновь обратимся к тем моделям поведения, с которыми вы познакомились ранее, и попробуем рассмотреть, какие типажи людей особенно вас привлекают. Вы узнаете, почему вас тянет к отношениям, напоминающим ранние переживания в детстве или подростковом возрасте. Среди этих типов — бросающий, обидчик, контролер, критик, лишающий любви и разрушитель. Мы разберемся, как такие люди могут манипулировать вами, каким образом они задевают ваши слабые места и почему вы оба оказываетесь в ловушке травматической связи.

Глава 5 посвящена важному аспекту болезненных отношений — их интенсивности. Здесь вы поймете, почему травматическая привязанность может ощущаться как зависимость. Сильное возбуждение и высокий риск часто

путают с искренней страстью и близостью. На самом же деле эта буря эмоций нередко предвещает конфликты, предательства и тяжелые примирения. Такая привязанность болезненна и разрушительна. Это резко контрастирует с тем, что свойственно настоящей, здоровой близости: доверием, уважением и безопасностью. Понимание этой разницы поможет принимать более осознанные решения.

В главе 6 вы определите свои жизненные ценности, в том числе то, что для вас действительно важно в отношениях. Затем сопоставите эти ценности с тем, что есть в текущем или прошлом союзе. Когда увидите эту разницу, вы начнете применять когнитивные и поведенческие инструменты, которые помогут сначала сократить, а затем и полностью устраниТЬ этот разрыв. Осознать, где вы находитесь сейчас и куда хотите прийти, — мощное переживание. Но еще важнее пройти путь от одного к другому.

Глава 7 посвящена навыкам здорового общения. Вы определите, что мешает вам общаться открыто и бережно, и научитесь новым способам выражения себя — чтобы разорвать круг токсичной коммуникации.

В главе 8 речь пойдет о силе осознанности и присутствия в моменте. Практики помогут вам перестать автоматически реагировать на болезненные ситуации и выйти из сценариев, которые держат в плена нездоровых отношений.

Глава 9 даст опору в том, чтобы пройти через боль утраты, которая неизбежно возникает, когда вы освобождаетесь от токсичных связей. Мы обратимся к подходам терапии принятия и ответственности, чтобы помочь вам прожить и отпустить не только утрату, но и тоску по разрушенным отношениям, в том числе по травматическим.

В главе 10 вы узнаете, как распознавать потенциальных партнеров, а также получите советы и подсказки, которые помогут сохранить равновесие в самом начале новых отношений — именно в этот период особенно легко попасть в ловушки прошлого.

Наконец, в последней главе вас ждет карта — путь к жизни, которой вы действительно заслуживаете.

Этот путь не будет легким, но со временем вы поймете, что он гораздо более простой и менее болезненный, чем те разочарования, страдания и сомнения, которые вы испытывали долгие годы. С новыми знаниями и добрым вниманием к себе вы начнете верить: вы достойны любви — настоящей, здоровой, основанной на ценностях.

Вы не будете идти по этому пути в одиночку. Начнем вместе.