

Брюс Фишер
психотерапевт, эксперт по отношениям
Роберт Альберти
доктор философии

ЛЮБОВЬ

перезагрузка



Что делать,
когда отношения закончились

**Роберт Альберти
Брюс Фишер**

**Любовь. Перезагрузка.
Что делать, когда
отношения закончились**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41676229
Любовь. Перезагрузка. Что делать, когда отношения
закончились. / Фишер Б., Альберти Р.: Весь; Санкт-Петербург; 2019
ISBN 978-5-9573-3457-6*

Аннотация

Психологи Брюс Фишер и Роберт Альберти разработали практичную и полезную систему, с помощью которой можно быстро восстановиться после рухнувших отношений. Эта система подробно описана в книге. Внутри вы найдете пошаговые инструкции, как начать получать радость от жизни после развода – пусть это будет время, когда можно извлечь уроки из прошлого, лучше узнать себя, а также развить в себе новые качества. Это как выздоровление, которое наступает после операции. Авторы описывают 19 шагов, которые проходит каждый после разрыва отношений. Сначала произошедшее событие отрицается, из-за чего человек стремится отстраниться от всей ситуации. Потом

– гнев, когда он обвиняет в произошедшем кого-то другого. Третий этап – торг, когда человек хочет взвесить плюсы и минусы, чтобы убедиться в балансе интересов (часто это выражается в дележе имущества во время развода). Затем наступает период депрессии, во время которого он испытывает ненависть к себе. Наконец, человек приходит к принятию ситуации и себя самого. Из этого рождается надежда на будущее. Книга поможет проработать эти уровни шаг за шагом, чтобы быстрее оправиться от произошедшего и войти в следующий этап жизни с надеждой, а не с ощущением провала.

Содержание

Благодарности	11
Предисловие	12
Предисловие к четвертому изданию	15
Глава 1	25
Отрицание: «Не могу поверить, что это происходит со мной»	32
Страх: «Его слишком много!»	34
Адаптация: «Но это работало, когда я был ребенком!»	36
Одиночество: «Я еще никогда не чувствовал себя таким одиноким»	39
Дружба: «Куда все делись?»	41
Вина/неприятие: Бросившие: 1; Брошенные: 0	43
Горе: «У меня ужасное чувство потери»	45
Гнев: «Да пошел к черту этот сукин сын!»	46
Отпускание: «Освободиться очень сложно»	48
Самооценка: «Может быть, я не так уж и плох?!»	49
Переход: «Я просыпаюсь и выбрасываю пережитки прошлого»	51
Открытость: «Я скрывался за маской»	53
Любовь: «Неужели кто-то мог бы действительно любить меня?»	55

Доверие: «Моя любовная рана начинает исцеляться»	57
Связи: «Развивающиеся отношения помогают мне построить себя заново»	59
Сексуальность: «Хочу, но боюсь»	61
Уединение: «Вы хотите сказать, что это нормально?»	63
Цель: «Теперь у меня есть цели на будущее»	65
Свобода: «Из куколки – в бабочку!»	66
Глядя назад	68
Воссоединение с вашей верой	69
Детям тоже нужно строить себя заново	71
Как ваши успехи?	75
Как пользоваться этой книгой	77
Глава 2	80
Конец ознакомительного фрагмента.	82

**Брюс Фишер и
Роберт Альберти
Любовь. Перезагрузка.
Что делать, когда
отношения закончились**



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Bruce Fisher, Robert Alberti
Rebuilding When Your Relationship Ends

Перевод с английского *Анны Водопьян*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609



Эта книга посвящена...

...тысячам людей, которые, когда я пытался учить их на занятиях по восстановлению, научили меня большему, чем я изложил в этой книге;

...моим детям, Робу, Тоду и Шейле, которые зачастую своей любовью давали мне больше реализма, обратной связи и правды, чем я готов был услышать;

...моим родителям, Биллу и Вере, потому что чем больше я понимаю жизнь, семью и самого себя, тем больше ценю дар жизни и любви, который они подарили мне; а также

...мою жену Нину, которая часто с любовью давала мне то, в чем я нуждался, вместо того, что я хотел.

Наконец, благодарю своего соавтора, редактора и издателя Боба Альберти, который помог книге стать такой, как я хотел.

Брюс Фишер (1931–1998)

...моим родителям, Карите и Сэму, которые показали мне – задолго до того, как я начал серьезно изучать психологию, – что развод, даже болезненный, может стать фактором роста для взрослых и детей и что все мы можем в конце концов стать здоровее и счастливее; а также

...Брюсу, который показал нам всем, как сделать, чтобы это случилось.

Боб Альберти

Благодарности



Это четвертое издание книги «Любовь. Перезагрузка» – первое, где я больше не являюсь редактором и издателем. Моя великолепная команда в *New Harbinger Publications* – литературный редактор Синди Никсон, редакционный секретарь Клэнси Дрейк и менеджер по закупкам Тесиля Хануэр – сделала для меня переход от роли издателя к роли автора гораздо проще и приятнее, чем я мог вообразить. Они показали мне, как можно улучшить книгу после трех успешных изданий, вышедших тиражом более миллиона экземпляров. Вместе с вами, уважаемые читатели этого издания, я очень им благодарен!

Предисловие



Вирджиния М. Сатир, магистр социального обеспечения

Развод – как хирургическая операция, которая влияет на все сферы жизни человека. Я часто говорю, что корни развода лежат в обстоятельствах и надеждах в период заключения брака. Многие, очень многие женятся или выходят замуж с мыслью, что их жизнь от этого станет лучше. Наверно, только глупец может решиться на брак, думая, что это не так. Глубина разочарования во время развода будет зависеть от того, насколько больше человек хочет получать от жизни или насколько он будет чувствовать необходимость включить кого-то в свою жизнь, чтобы она стала стоящей.

Для многих развод – это неудавшийся опыт, и прежде чем

они продолжают жить, им нужно суметь собрать осколки. Это время часто наполнено чувством глубокого отчаяния, разочарования, желания отомстить, безнадежности и беспомощности. Людям нужно построить новые ориентиры в будущей жизни. Им нужно время, чтобы оплакать свои надежды и осознать, что они не сбудутся.

Во многих книгах о разводе говорится только о проблемах. Конечно, они есть – это раненое эго, сниженная самооценка, постоянно мучающие вопросы о том, что было не так, и страх перед будущим. Доктор Фишер дал нам очень практичную и полезную систему, в рамках которой можно исследовать период проживания горя, оценить свое состояние и определить направления на будущее. Он дает пошаговые инструкции, как начать получать радость от жизни после развода. Он представляет это как время, когда можно извлечь уроки из прошлого, лучше узнать себя, а также развить в себе новые, ранее неизвестные качества. Удачная аналогия для этого – выздоровление, которое наступает после операции.

Эмоциональные этапы, которые надо проработать во время и после развода, очень схожи со стадиями, через которые человек проходит после смерти близкого. Сначала произошедшее отрицается, из-за чего появляется потребность отстраниться от всей ситуации. Потом – гнев, когда человек обвиняет в произошедшем кого-то другого. Третий этап – торг, когда человек хочет взвесить плюсы и минусы,

чтобы убедиться в балансе интересов. Часто это выражается в решении вопросов о том, с кем будут жить дети, и дележе имущества во время развода. Затем наступает период депрессии, во время которого человек испытывает ненависть к себе, самобичевание и ощущение провала. Наконец, после всего этого человек приходит к принятию ситуации и себя самого. Из этого рождается надежда на будущее.

Книга Брюса Фишера дает читателям возможность проработать эти уровни шаг за шагом. Для восстановления необходимо время, чтобы пробудить те качества личности, которые были парализованы, подавлены или доселе неизвестны. Пусть каждый человек – в нашем случае человек разведенный – войдет в следующий этап своей жизни с надеждой, а не с ощущением провала!

Менлоу Парк, Калифорния, сентябрь 1980

Примечание редактора. Вирджиния Сатир (1916–1988) была одним из самых любимых и почитаемых авторов, внесших вклад в терапию пары и семьи. Она считается основательницей теории семейных систем. Многие ее книги, включая бестселлер «Как строить себя и свою семью», повлияли на становление семейной терапии и в настоящее время составляют теоретическую основу этой профессии в том виде, как она сейчас существует. Сатир написала это предисловие для первого издания «Построй себя заново».

Предисловие к четвертому изданию



Роберт Е. Альберти, доктор философии

Если вы начали читать эту книгу, вы, вероятно, страдаете из-за недавно окончившихся близких отношений. Возможно, вы много лет были в браке. Или же у вас были постоянные отношения, не имевшие официального оформления. У вас могут быть дети, а может не быть. Вы могли быть инициатором разрыва или же сами получили скупое сообщение. Ваш бывший партнер мог быть чудесным человеком или ничтожеством.

Какой бы ни была ваша личная история, сейчас вам очень больно.

Мы знаем, каким непреодолимым это кажется, но вы *мо-*

жете пройти трудный и болезненный процесс выздоровления после разрыва близких отношений. Это нелегко и прозойдет не за один день. Но вы *можете* сделать это. «Любовь. Перезагрузка» покажет, как это сделать с помощью отработанного алгоритма из 19 шагов. Он уже помог более чем миллиону читателей выздороветь и заново построить свою жизнь после перенесенной боли развода, расставания или потери партнера.

Мы много раз слышали от разведенных мужчин и женщин, которые прошли этот путь, что они глубоко благодарны своим друзьям, сказавшим: «Ты разводишься? Тебе непременно надо прочитать „*Построй себя заново!*“».

Это займет некоторое время

Конечно, вы можете прочесть эти страницы за несколько часов. Но процесс восстановления после развода – это совершенно другое дело. Используйте эту книгу постоянно, может быть, в течение года или больше – сколько потребуется. Может быть, вы сделаете несколько шагов вперед, а потом шаг назад. Большинство продвигаются быстрее, если участвуют в семинаре по восстановлению после развода, разработанному на основе этой книги (семинары «*Построй себя заново после развода*»). Но что бы еще вы ни делали, отведите столько времени, сколько будет необходимо для проживания того, что Брюс Фишер называет «процессом развода». Его исследования показали, что это может занять два года или

даже больше.

Подождите... Что? Два года? Вы не это ожидали услышать, верно? Правда состоит в том, что вы не можете стать из семейного человека разведенным и затем независимым за несколько недель или даже несколько месяцев. Это займет некоторое время.

Это похоже на восхождение на гору

Начав свой путь по построению себя заново, вы сразу заметите, что мы описали этот процесс как восхождение на гору. (Вероятно, в этом нет ничего удивительного, поскольку Брюс провел большую часть своей взрослой жизни в Боулдере, штат Колорадо, у подножия Скалистых гор.) Это подходящая метафора; процесс выглядит медленным и трудным. Вы, вероятно, обнаружите, что на пути встречаются повороты; как на горной дороге, это не будет прямой тропинкой к вершине.

Девятнадцать шагов представлены здесь в том порядке, в котором они чаще всего, но не всегда, делаются в жизни. Вероятно, вы испытаете отступления и перепады, а случайные боковые тропинки будут сбивать вас с пути. Пусть вас это не останавливает. Каждый шаг преподносит ценные жизненные уроки, через которые стоит пройти. Дайте себе достаточно времени, чтобы понять свою боль и заново обрести способность продвигаться вперед.

Вы, наверное, уже обнаружили, что написаны тонны книг

о том, как справиться с разводом. Большинство из них говорят о законах, финансах, родительстве и опекунстве или о том, как найти новую любовь. «Любовь. Перезагрузка» представляет другой подход. Наша цель – помочь вам справиться с почти неизбежными эмоциональными трудностями, когда вы заново собираете по частям свою жизнь после разрушения.

В начале этой книги мы рассмотрим весь процесс, затем дадим руководство на первые месяцы, когда вы, скорее всего, столкнетесь с депрессией, гневом и одиночеством – это будет как темнота перед рассветом. Со временем мы поможем вам освободиться от багажа прошлого, который вы несете.

Когда вы начнете осознавать свои сильные стороны и свою ценность, вы снова рискнете доверять другим и открываться новым отношениям. В конце концов, продолжая восхождение, вы обнаружите жизнь, полную целей и свободы. Возможно, процесс будет идти не очень гладко, но в каждой точке пути, когда вам понадобится поддержка, это руководство будет у вас под рукой.

Если вы будете читать «Любовь. Перезагрузка», принимая участие в семинаре Фишера по восстановлению после развода, то обнаружите, что занятия структурировали вашу жизнь, и многое узнаете из обсуждений с другими членами группы. Если вы читаете эту книгу самостоятельно, можете установить свой алгоритм действий и сосредоточиться на

том, что происходит в этот момент в вашей жизни. В любом случае вы, скорее всего, обнаружите, что перечитываете некоторые важные для вас места, когда восходите на гору.

Как появилась эта книга

Брюс Фишер был, по его словам, «сельским мальчиком из штата Айова», который после колледжа служил инспектором по надзору за малолетними нарушителями. Этот опыт привел его в магистратуру, где он хотел больше узнать о силе эмоций, влияющих на человеческую жизнь. Затем развод поменял фокус его исследований и всю его карьеру. Он стал изучать то, как люди справляются с разводом, и в результате разработал шкалу – тест на тип характера, позволяющую исследовать этот процесс. Работа Фишера с первой версией «Шкалы по измерению уровня адаптации к разводу» позволила открыть 15 (а позже – 19) основных шагов, которые наблюдаются с заметным постоянством (хотя не всегда в том же порядке) в жизни людей, проживающих эмоциональную боль, обычно сопровождающую развод. Вы можете воспользоваться онлайн-версией «Шкалы Фишера по измерению уровня адаптации к разводу» на сайте <http://www.rebuilding.org/assessment>.

Когда Брюс использовал свою модель при организации семинара, проводя других через процесс восстановления после развода, он начал облекать свои идеи и опыт в книгу. Его ранний труд, изданный собственными силами («Когда

ваши отношения заканчиваются»), я обнаружил в 1980 году, будучи редактором и издателем в *Impact Publishers* (и при этом лицензированным терапевтом). Мы с Брюсом год работали вместе, чтобы подготовить коммерческое издание книги. Она вышла в *Impact Publishers* в 1981 году как первое издание «Любовь. Перезагрузка». Брюс к тому времени начал учить других использованию своей модели и вести семинар, так что его 10-недельная программа распространилась по всем Соединенным Штатам и за границей.

Сотни методистов, которых Брюс подготовил в течение своей 30-летней карьеры, приводят неоценимые свидетельства того, как хорошо влияет процесс на пришедших к ним в группы. Эти результаты – опыт десятков тысяч участников семинара – обеспечили эмпирическую базу, которая позволила продолжить совершенствование модели и этой книги. К моменту смерти Брюса от рака в 1998 году его модель «Любовь. Перезагрузка» расширилась с 15 до 19 шагов, книга выдержала три издания с почти миллионным тиражом, переведена на множество языков, а программа была использована в сотнях семинаров в местных центрах, церквях, клиниках, терапевтических кабинетах, а также в частных домах по всему миру.

Не только личный опыт читателей и участников семинара подтверждает ценность этого процесса в их жизни. Профессорами, магистрантами и терапевтами были проведены десятки исследований, многие из которых опубликованы в

рецензируемых научных журналах. Эти исследования показывают, что большинство участников семинаров по модели «Любовь. Перезагрузка» добиваются более значительных результатов в самоуважении, принятии развода, надеждах на будущее, отпускании закончившихся отношений, осознании гнева и построении новых социальных связей. Таким образом, «Любовь. Перезагрузка» – это хорошо разработанный, основанный на свидетельствах и апробированный подход, а не просто еще одна книга по популярной психологии.

Отношения меняются

Мы знаем, что отношения в наши дни значат очень много. Традиционный брак стал менее популярным, все меньше молодых людей официально оформляют отношения, да и те, кто регистрирует их, стали дольше ждать. Большинство разведенных людей женятся снова, но повторные браки длятся немногим дольше предыдущих. Этнические и религиозные границы часто нарушаются, поскольку пары ищут счастья и в погоне за ним переходят эти традиционные барьеры. Бывшие священники женятся. Статус «не женат» больше не звучит уничижительно для людей среднего возраста. Добытые в качестве трофея мужья стали таким же обычным делом, как и завоеванные жены, поскольку разница в возрасте больше не является препятствием, как раньше.

Мало что известно о разводах среди гомосексуальных пар, поскольку Верховный суд США узаконил в стране гомосек-

суальные браки только в 2015 году. Хотя некоторые все еще считают это грехом, такие союзы становятся обычным делом, и нам всем придется привыкнуть к этой реальности. Хотя «Любовь. Перегрузка» явным образом не говорит о разводе гомосексуальных пар, мы знаем, что такие браки распадаются (имеющаяся статистика свидетельствует, что количество разводов такое же, как и у гетеросексуальных пар), и мы полагаем, что процесс восстановления по большей части тот же самый. Когда история позволит бросить ретроспективный взгляд на опыт гомосексуальных разводов, возможно, мы обнаружим значимые отличия. Пока же мы считаем, что эта работа является ценным ресурсом для пар любой сексуальной ориентации или гендерной идентичности, которые испытывают боль при окончании отношений. Все мы знаем, что у нас гораздо больше сходства, чем различий.

Многие из элементов процесса построения себя заново также помогают справиться с болью из-за смерти партнера. Хотя эта книга глубоко не рассматривает этот личный кризис, мы всегда понимали, что вдовы и вдовцы должны пройти большинство шагов по построению себя заново. Раздел для этой группы читателей был создан овдовевшими участниками семинара, и этот материал мы прибавляем к последнему изданию (см. *Приложение 4*). Мы искренне сочувствуем и верим, что на этих страницах вы найдете утешение, приводя в порядок свою жизнь.

Мы постарались сделать книгу «Любовь. Перегрузка»

настолько полной, насколько смогли, но просим снисхождения, если вы не найдете полного сходства с вашими отношениями. В любом случае вы увидите, что делать в вашем случае!

Несколько слов о словах (простите за тавтологию)

На протяжении всей книги вы будете встречать частые отсылки к программе групповых занятий по восстановлению после развода, которую создал Брюс. Мы постарались последовательно называть ее «Семинар Фишера по разводу», но иногда вы увидите названия «10-недельные занятия», «Семинар Фишера по разводу и личностному росту», «Занятия „Построй себя заново“», «Семинар Фишера», а иногда просто «Занятия» – это разные названия, но смысл тот же.

Помогите!

Иногда по мере продвижения вы можете почувствовать потребность в дополнительной помощи. Мы советуем вам найти лицензированного профессионального психотерапевта, если вы страдаете сильной тревогой, депрессией или гневом. Да, в конечном счете переживать этот процесс вам придется самостоятельно, но, как и в любом сложном проекте, вы лучше справитесь, используя правильные инструменты, которые помогут вам в работе. Если вы застряли, профессиональная поддержка может стать одним из ценнейших инструментов.

Однако у вас есть все, чтобы начать уже сейчас. Я настоятельно рекомендую вам **читать каждую главу**, даже если поначалу кажется, что к вам это не относится; **вести личный дневник** вашего прогресса; **честно отвечать на вопросы «Как ваши успехи?»** в конце глав; **не бросаться в новые отношения** слишком рано; **найти семинар Фишера по разводу**, если это возможно (см. сайт <http://www.rebuilding.org>), а также, повторюсь еще раз, **дать себе необходимое для прохождения этого пути время**.

Приготовьтесь к путешествию. Соберите свою энергию, оптимизм и надежду на будущее. Отбросьте ненужный багаж. Наденьте крепкие ботинки. Скалистые горы Колорадо были важной частью жизни Брюса. Сьерра-Невада в Калифорнии была важной частью моей жизни. А перед вами лежит гора построения себя заново. Давайте начнем совместное восхождение.

Глава 1

Блоки для построения себя заново



Вероятно, вы испытываете боль, которая всегда приходит, когда заканчиваются близкие отношения. Перед вами испытанный 19-шаговый процесс адаптации к утрате любви. В этой главе дается обзор и краткая характеристика блоков для построения себя заново, которые формируют процесс (рис. 1).



Рис. 1

Вам больно? Если недавно вы пережили разрыв отношений, то да. Те, кому не больно, когда закончились близкие отношения, либо уже справились с тяжелыми переживаниями, либо еще почувствуют горечь утраты. Так что продвигайтесь, признав, что вам больно. Это естественно, ожидаемо, даже нормально, когда вам больно. Боль – это способ нашего организма сказать нам, что что-то внутри нас нужно исцелить, так что давайте начнем исцеление.

Можем ли мы помочь? Думаем, что можем. Мы можем поделиться с вами некоторыми знаниями из семинаров Брюса Фишера по восстановлению после развода, которые он вел больше 25 лет. Примечателен внутренний рост участников в течение 10-недельного семинара. Может быть, делаясь некоторыми идеями и поддерживая обратную связь с сотнями

тысяч читателей предыдущих изданий этой книги, мы поможем вам узнать, как пройти через боль.

После развода происходит процесс приспособления – цепь последовательных этапов на пути к внутренним изменениям. Когда вы чувствуете боль, вам не терпится скорее узнать, как исцелиться. Как и большинство людей вокруг, долгие годы, возможно, с самого детства, вы использовали деструктивные модели поведения. Перемены – тяжелая работа. Возможно, вы чувствовали себя комфортно в близких отношениях и не осознавали необходимости меняться. Но теперь есть эта боль. Что же делать? Вы можете использовать боль как мотивацию учиться и расти. Это непросто. Но вы справитесь.

Шаги процесса адаптации образуют пирамиду «восстановительных блоков», которая символизирует гору. Построение себя заново означает восхождение на нее, а для большинства из нас это трудное путешествие. Некоторым не хватает силы и выносливости, чтобы дойти до вершины; они останавливаются где-нибудь на полпути. Некоторые соблазняются новыми отношениями, не научившись всему, чему можно научиться благодаря боли. Они тоже выбывают, не дойдя до вершины, и упускают потрясающий вид на жизнь, который открывается в процессе восхождения. Некоторые находят убежище в пещере, в своем маленьком мирке, и наблюдают за восхождением других – это еще одна группа, которая так и не дойдет до вершины. И как это ни печально,

некоторые выбирают саморазрушение, прыгая с первой же скалы, которая попадает на пути.

Позвольте уверить вас, что восхождение стоит того! Награда, которая ждет на вершине, оправдывает все тяготы путешествия.

Сколько времени нужно, чтобы взойти на гору? Судя по исследованиям, проведенным с помощью «Шкалы по измерению уровня адаптации к разводу», в среднем уходит около года, чтобы подняться выше зоны деревьев, пройдя самые болезненные стадии, а чтобы добраться до вершины – еще больше. Кто-то справится быстрее, кто-то будет идти дольше. Некоторые исследования сообщают, что есть те, кому потребуется от 3 до 5 лет. Пусть это вас не смущает. Главное – закончить восхождение, а не выяснять, сколько времени на это потребуется. Просто помните, что вы поднимаетесь в своем темпе, и не волнуйтесь, если кто-то обгоняет вас. Как и сама жизнь, процесс восхождения и роста – источник огромных преимуществ!

Мы многое узнали о том, через что вам предстоит пройти, слушая людей на семинарах и изучая сотни писем от читателей. Иногда люди спрашивают: «Вы что, подслушивали, когда мы с бывшим разговаривали на прошлой неделе? Откуда вы знаете, о чем мы говорили?» Ну, хоть каждый из нас имеет уникальный опыт, все мы проходим через одинаковые паттерны¹, когда наши любовные отношения заканчиваются.

¹ В психологии термином «паттерн» обычно обозначают набор стереотипных

Когда мы говорим о паттернах, вы, скорее всего, обнаруживаете, что у вас происходит приблизительно то же самое.

Эти паттерны одинаковы не только для окончания близких отношений, но и для любого кризиса, когда в жизни что-то заканчивается. Фрэнк, участник семинара, рассказывал, что следовал тем же паттернам, когда снял с себя сан и ушел из церкви. Нэнси обнаружила у себя те же паттерны, когда была уволена с работы, Бетти – когда овдовела. Может быть, одно из самых важных личностных умений, которые мы можем в себе развить, это адаптация к кризису. Возможно, в нашей жизни будут еще кризисы, и научиться сокращать время переживания боли – очень ценный опыт.

В этой главе мы коротко опишем путь, по которому будем подниматься в гору. В следующих главах разберемся с эмоциональными уроками самого восхождения. Мы предлагаем вам прямо сейчас начать вести дневник, чтобы сделать путешествие более осмысленным. По его завершении вы сможете перечитать свои записи, чтобы лучше увидеть изменения в себе и свой рост во время восхождения. (Подробнее о дневниках см. с. 42 в конце главы.)

Модель восстановительных блоков графически представляет 19 особых чувств и установок, сложенных в форме пирамиды, символизирующей гору, на которую нужно забраться. Процесс принятия может быть таким же трудным путешествием, как и восхождение на гору. Поначалу задание ка-

жется невыполнимым. Откуда начать? Как забираться? Будет ли у нас проводник с картой, чтобы помочь нам забраться на эту неприступную гору? Для этого и нужны восстановительные блоки: это проводник и карта, приготовленные другими, уже прошедшими этот путь.

По мере продвижения к вершине вы обнаружите, что, несмотря на эмоциональные травмы, перенесенные вами из-за разрыва отношений, это восхождение делает возможным огромный внутренний рост.

В первом издании книги, вышедшем в 1981 году, Брюс описал всего 15 восстановительных блоков для построения себя заново. С тех пор благодаря работе с тысячами людей, прошедших через процесс развода, он прибавил четыре новых блока и слегка изменил первоначальные 15. Он был благодарен тем, чьи жизни соприкоснулись с его жизнью через эту книгу и занятия. Он многое узнал от них, и мы поделимся с вами этим опытом.

На протяжении всей книги вы будете находить конкретные способы работы с каждым из блоков, чтобы он не стал камнем преткновения. (Вероятно, вы уже достаточно спотыкались!) Люди часто говорят, что сразу же узнают свои блоки, требующие проработки. Другие не способны увидеть проблемные блоки, потому что подавляли свои чувства и отношение к ним. На более высокой точке восхождения они смогут обнаружить и изучить блоки, которые сначала проглядели. Кэти, помощник-волонтер на одном из семинаров

неожиданно обнаружила один из них во время вечернего занятия: «Я все это время торчала на блоке вины/отвержения, не замечая этого!» В течение следующей недели она сделала значительные успехи благодаря тому, что обнаружила проблему.

Оставшаяся часть этой главы – инструктаж перед путешествием на вершину по поводу блоков, которые мы встретим на пути. Поднимаясь, мы пройдем отрицание и страх – два болезненных блока, которые попадают в начале процесса адаптации. Эти чувства могут так переполнять вас, что вам не захочется начинать восхождение.

Отрицание: «Не могу поверить, что это происходит со мной»



Хорошая новость заключается в том, что мы, люди, обладаем чудесным механизмом, позволяющим нам чувствовать только такую боль, с которой можем справиться. Слишком сильная боль попадает в наш «мешок отрицания» и лежит там, пока мы не станем достаточно сильными, чтобы прожить ее и извлечь урок.

Плохая новость в том, что некоторые из нас испытывают столько отрицания, что нам даже не хочется пытаться выздороветь – забраться на гору. На это есть много причин. Некоторые не способны увидеть и осознать, что они чувствуют, им трудно приспособиться к любому изменению. Они должны понять, что «то, что мы можем чувствовать, мы можем исцелить». У других такая низкая самооценка, что они не верят в свою способность забраться на гору. А некоторые так

боятся, что им страшно туда подниматься.

А как у вас? Какие чувства скрываются за вашим отрицанием? Нона сомневалась, стоит ли ей записываться на 10-недельный семинар, и наконец смогла объяснить свои сомнения: «Если бы я пошла на семинар по разводу, это бы означало, что мой брак разрушился, а я до сих пор не хочу этого признавать».

Страх: «Его слишком много!»



Вы когда-нибудь попадали в зимнюю пургу? Ветер такой сильный, что воет в ушах. Снег такой густой, что вы видите всего на несколько футов впереди себя. Если у вас нет укрытия, кажется – и так может быть на самом деле – что жизнь в опасности. Это очень страшный опыт.

Страх, который охватывает вас, когда вы разводитесь впервые, похож на пургу. Где спрятаться? Как найти дорогу? Вы решаете не забираться на эту гору, потому что даже у подножия чувствуете себя поверженным. Как вы можете найти дорогу наверх, если верите, что путь станет еще более ослепляющим, угрожающим, страшным? Вы хотите спрятаться, найти ложбинку, в которой можно свернуться калачиком и укрыться от страшной бури.

Мэри несколько раз звонила, чтобы записаться на семинар, но каждый раз он начинался и проходил без нее. Как

выяснилось, она пряталась в своей пустой квартире, выходя только в магазин, когда еда заканчивалась. Она хотела спрятаться от бури, от своих страхов. Ее переполнял страх; прийти на первое занятие по разводу было для нее слишком страшно.

Как вы справляетесь со своими страхами? Что вы делаете, обнаружив, что страх парализовал вас? Можете ли вы найти в себе смелость встретиться с ним и быть готовым к восхождению на гору? Каждый страх, который вы преодолели, даст вам силу и смелость продолжать путешествие по жизни.

Адаптация: «Но это работало, когда я был ребенком!»



Отрицание

Страх

Адаптация

В каждом из нас есть много здоровых качеств: любознательность, творчество, заботливость, чувство собственной значимости, адекватный гнев. Пока мы росли, наши здоровые качества не всегда одобрялись нашей семьей, школой, религиозным сообществом или другими значимыми авторитетами, такими как фильмы, книги и журналы. Результатом этого часто становились стресс, травма, дефицит любви и другие факторы, не способствующие здоровью.

Люди, которые не могут удовлетворить свои потребности в заботе, внимании и любви, находят способы приспособиться, но не все виды адаптивного поведения являются здоровыми. В качестве примера адаптивных реакций можно привести чрезмерную ответственность за других, перфекционизм, попытки всегда угодить людям или настоятельную потребность помочь. Слишком сильно развитые нездоровые

адаптивные реакции выводят вас из равновесия, и вы можете пытаться восстановить его через отношения с другим человеком.

Например, если я гиперответственный, я буду искать безответственного партнера. Если человек, которого я нашел, недостаточно безответственный, я *научу* его быть безответственным!

Это приведет меня к «поляризованной» ответственности: я становлюсь все более и более гиперответственным, а другой – все более и более безответственным. Такая поляризация является особым видом созависимости и часто становится фатальной для успешных любовных отношений.

Джилл хорошо описала это: «У меня четверо детей – и я замужем за старшим из них». Она возмущена тем, что вся ответственность лежит на ней, например следить за банковскими расходами и оплачивать счета. Вместо того чтобы обвинять Джека в неспособности следить за счетами, ей нужно понять, что отношения – это система, и пока она гиперответственна, Джек будет безответственным.

Адаптивное поведение, которому вы научились в детстве, не всегда будет приводить к здоровым отношениям в зрелом возрасте.

Теперь вы понимаете, почему вам нужно забраться на эту гору?

Следующие несколько блоков представляют «ямы развода» – *одиночество, потеря дружеских отношений, вина и*

неприятие, горе, гнев и отпущание. Эти блоки затрагивают сложные чувства и довольно тяжелый период в жизни. Понадобится время, чтобы пройти через них, прежде чем вы снова начнете чувствовать себя хорошо.

Одиночество: «Я еще никогда не чувствовал себя таким одиноким»



Когда заканчиваются близкие отношения, вы чувствуете такое сильнейшее одиночество, которого еще никогда не ощущали. Когда партнер ушел, многие повседневные привычки приходится менять. Пока вы были парой, какое-то время вы могли проводить раздельно, но ваш партнер был все еще в отношениях с вами, даже если не присутствовал физически. Когда отношения заканчиваются, партнера больше нет в вашей жизни. Внезапно вы оказываетесь совершенно один.

Вас оглушает мысль: «Я теперь всегда буду таким одиноким». Кажется, что больше не будет дружеского общения, которое у вас было в любовных отношениях. С вами могут жить дети, рядом с вами могут быть друзья и родственники, но тень одиночества сильнее, чем все теплые чувства ваших близких. Уйдет ли когда-нибудь это ощущение пустоты? Сможете ли вы почувствовать себя в одиночестве нор-

мально?

Джон очень часто тусовался по барам. Он взглянул на это и решил: «Я убегал, пытаюсь утопить чувство одиночества. Думаю, попробую сидеть дома один, делая записи в своем дневнике, посмотрим, что могу узнать о себе». Он начал заменять чувство одиночества удовольствием от уединения.

Дружба: «Куда все делись?»»



Как вы поняли, восстановительные блоки, которые появляются в начале процесса, весьма болезненны. По этой причине особенно важна поддержка друзей, которые помогут вам справиться с эмоциональной болью, преодолеть ее. К сожалению, многие друзья теряются, когда вы проходите процесс развода, и эта проблема особенно актуальна для тех, кто уже физически отделился от партнера. Атмосфера становится еще напряженнее из-за прекращения социальных контактов вследствие эмоциональной боли или страха быть отвергнутым. Развод угрожает дружеским связям, ведь часто чувствуешь себя некомфортно рядом с разводящимися супругами.

Бетси говорит, что ее прежняя компания, состоящая из женатых пар, устроила на прошлой неделе вечеринку, но ни она, ни ее бывший не были приглашены. «Я была очень задета и рассержена. Что они думали – что я собираюсь соблазнить одного из мужей или что-нибудь в этом роде?» Социальные связи придется перестраивать вокруг друзей, кото-

рые поймут вашу эмоциональную боль, не отвергая вас. Постарайтесь удержать некоторых старых друзей – и найти новых, которые могут поддержать и выслушать.

В наши дни так легко связаться онлайн, что появляется искушение заменить живое общение виртуальным – мобильным телефоном, планшетом или компьютером. Интернет – прекрасный ресурс во многих отношениях, но мы настоятельно рекомендуем вам не позволять СМС, «Твиттеру» или «Фейсбуку» изолировать вас от личного общения.

Вина/неприятие: Бросившие: 1; Брошенные: 0



Вы слышали слова «бросивший» и «брошенный»? Тем, кто пережил разрыв отношений, не нужно объяснять, что это значит. Обычно кто-то один берет на себя больше ответственности за решение прекратить отношения; этот человек становится бросившим. Тот, кто вынужден подчиниться, оказывается брошенным. Многие бросившие чувствуют вину за то, что причинили боль когда-то любимому человеку. Брошенные с большим трудом признают, что их отвергли.

Процесс адаптации для бросившего и брошенного проходит по-разному, поскольку поведение бросившего в большей степени определяется чувством вины, а поведение брошенного – чувством отвергнутости. Пока мы на семинаре не обсудили эту тему, Дик считал, что его отношения закончились взаимно. Он пошел домой, думая об этом, и наконец признался себе, что его бросили. Сначала он очень рассердился. Потом начал осознавать свое чувство отверженности и понял, что надо справиться с ним, прежде чем он сможет

продолжать восхождение.

Горе: «У меня ужасное чувство потери»



Проживание горя – важная часть процесса выздоровления. Страдаем ли мы от потери любви, от разрыва отношений, от смерти любимого человека или от потери дома, мы должны оплакать эту потерю. В самом деле ситуация развода иногда описывается как процесс проживания горя. Горе приносит невыносимую печаль, смешанную с чувством отчаяния. Оно лишает нас энергии, заставляет верить, что мы беспомощны, бессильны что-то изменить в нашей жизни. Горе – это важнейший восстановительный блок.

Один из тревожных симптомов – потеря веса, хотя некоторые в период проживания горя набирают вес. Ничего удивительного, что Бренда сказала Хезер: «Мне надо сбросить вес, иначе я погублю еще одни отношения!»

Гнев: «Да пошел к черту этот сукин сын!»



Сложно представить себе силу гнева, который охватывает в это время, если только вы сами не побывали в ситуации развода. История, которая была опубликована в газете *Des Moines Register*, описывает различные реакции разведенных и женатых людей: проезжая на машине мимо парка, женщина увидела бросившего ее мужчину лежащим на покрывале с новой подружкой. Она заехала в парк и направила машину на своего бывшего супруга и его девушку! (К счастью, они серьезно не пострадали, машина была маленькой.) Разведенные люди в ответ восклицают: «Правильно! Она рассердилась на них?» Люди, состоящие в браке и не понимающие гнева развода, ахают: «Боже, какой ужас!»

Большинство разведенных людей не осознавали, что способны на такой гнев, потому что раньше они никогда так не сердились. Этот особый вид гнева направлен именно на

бывшего партнера, и если им грамотно управлять, это может быть очень действенно для вашего исцеления и избавления от прошлого, поскольку помогает создать необходимую эмоциональную дистанцию.

Отпускание: «Освободиться очень сложно»



Сложно отпустить сильную эмоциональную связь, которая остается от распавшегося любовного союза. Однако важно перестать эмоционально вкладываться в отжившие отношения.

Стелла пришла на семинар почти через четыре года после разрыва и развода. Она все еще носила обручальное кольцо! Вкладываться в мертвые отношения, «эмоциональный труп», значит не иметь ни единого шанса получить что-то назад. Вместо этого нужно начать вкладываться в продуктивный личностный рост, который поможет вам выбраться из процесса развода.

Самооценка: «Может быть, я не так уж и плох?!»



Чувство собственной значимости и самооценка очень влияют на поведение. Низкая самооценка и поиск более сильной личности – основные причины развода. Развод, в свою очередь, понижает самооценку и способствует потере индивидуальности. Для многих людей, когда у них заканчиваются отношения, самовосприятие ухудшается. Они вложили столько душевных сил в эти отношения, что, когда происходит разрыв, их чувство собственной значимости и самооценка разрушаются.

«Я чувствую себя такой ненужной, я даже не могу встать с постели сегодня утром, – записала Джейн в своем дневнике. – Я не знаю, зачем что-то делать. Я просто хочу быть маленькой и не вылезать из постели, пока не найду причину встать. Никто даже не будет скучать по мне, так зачем вставать?»

Когда поднимете самооценку, вы получите возможность выбраться из «ям развода» и лучше относиться к себе. Вместе с повысившейся самооценкой также приходит смелость, которая нужна для грядущего путешествия к себе.

Переход: «Я просыпаюсь и выбрасываю пережитки прошлого»



Вы хотите понять, почему ваши отношения закончились. Может быть, вам следует побыть психологом для самого себя по поводу ваших отживших отношений. Если вы сможете вообразить, почему они закончились, то сможете поработать над изменениями, которые позволят создать и построить в будущем другие отношения.

На стадии перехода вы начнете понимать влияние семьи ваших родителей. Вы обнаружите, что практически вышли замуж за человека, похожего на родителя, с которым так и не примирились, и что задачи взросления, не завершённые в детстве, вы пытаетесь проработать во взрослых отношениях.

Вы можете решить, что устали от всевозможных установок, которым всегда следовали, а вместо этого хотите сами делать выбор, как проживать свою жизнь. С этого может начаться *бунт*, разбивание вашей «скорлупы».

Любой камень преткновения, с которым вы не разобрались, может стать причиной конца серьезных, зрелых отношений.

Пора извлечь свой балласт, выбросить остатки прошлого, предыдущих отношений и ваших детских лет. Вы думали, что оставили все это позади; но, когда завязываются новые отношения, обнаруживаете, что все это еще с вами. Как сказал на одном из семинаров Кен: «Эти проклятые невроты следуют за мной повсюду!»

Переход представляет собой период трансформации, когда вы учитесь новым способам общения с окружающими. Это начало свободы быть самим собой.

Следующие четыре блока сложны для проработки, но дают огромное удовлетворение, поскольку вы встречаетесь с собой, узнаете, кто вы есть на самом деле, и заново строите фундамент для здоровых отношений. *Открытость, любовь и доверие* поведут в путешествие к самим себе. *Связь* поможет вам вернуться к близкому контакту с другими.

Открытость: «Я скрывался за маской»



Маска – это чувство или образ, который вы транслируете, пытаясь заставить других верить, что это вы и есть. Но это не позволяет людям узнать, кто вы на самом деле, а иногда даже мешает узнать самого себя. Брюс вспомнил соседа из своего детства, который все время улыбался: «Когда я подрос, обнаружил, что улыбка скрывала спящий вулкан гнева внутри человека».

Многие из нас боятся снять маски, потому что мы думаем, что другим не понравится наше истинное лицо, скрывающееся за созданным образом. Но когда мы снимаем маску, часто ощущаем *большую близость* и более тесную связь с друзьями и любимыми, чем могли представить.

Джейн по секрету сообщила группе, что устала все время носить счастливое лицо в стиле Барби. «Я бы хотела, чтобы

люди знали, что я на самом деле чувствую, вместо того чтобы все время казаться счастливой и радостной». Ее маска становилась тяжелой, а значит, она была готова ее снять.

Любовь: «Неужели кто-то мог бы действительно любить меня?»



Типичная фраза разведенного человека: «Я думал, что знаю, что такое любовь, но, кажется, ошибался». На этой стадии может появиться чувство, что вы *недостойны любви*. Леонард сказал об этом так: «Я не просто чувствую, что недостойн быть любимым, я боюсь, что меня никто никогда не полюбит!» Этот страх может стать невыносимым.

Христиан учат возлюбить ближнего своего, как самого себя. Но что происходит, если вы не любите самого себя? Многие из нас помещают центр своей любви в другого человека, а не в себя. Когда приходит время развода, центр нашей любви удаляется, усугубляя травму потери. В процессе построения себя заново важно научиться любить себя. Если вы не любите себя, принимая себя как есть, со всеми недостатками, – как вы можете ожидать, что вас будет любить кто-

то другой?

Доверие: «Моя любовная рана начинает исцеляться»



Блок доверия, помещенный в центр пирамиды, символизирует тот факт, что базовый уровень доверия внутри вас является центром всего процесса адаптации. Разведенные часто показывают пальцем на других, говоря, что не могут доверять никому из представителей противоположного пола. Есть одна старая поговорка, которая прекрасно подходит к этому случаю: если вы показываете пальцем на другого, три пальца показывают на вас. Когда разведенные говорят, что не доверяют противоположному полу, они больше говорят о себе, чем о других.

Нередко разведенный страдает от болезненной любовной раны, душевной травмы, нанесенной прекращением отношений, и эта рана мешает ему полюбить другого человека. Должно пройти достаточно времени, чтобы человек рискнул

снова стать уязвимым, эмоционально близким. Между прочим, сохранение дистанции тоже может быть опасным! Лоис говорит, что, когда она вернулась домой с первого свидания, у нее на боку остался след от дверной ручки авто: она пыталась быть как можно дальше от мужчины!

Связи: «Развивающиеся отношения помогают мне построить себя заново»



Часто после окончания близких отношений человек находит другие, в которых, как ему кажется, есть всё, чего не доставало в прежних. При этом он думает примерно так: «Мне кажется, что нашел ту единственную, с которой проживу всю жизнь. Похоже, эти новые отношения решат все мои проблемы, так что буду крепко за них держаться. Полагаю, моя новая девушка сделает меня счастливым».

Этому человеку нужно осознать, что он так хорошо себя чувствует, потому что становится тем, кем хотел бы быть. Ему нужно вернуть себе свою силу и принять на себя ответственность за свои добрые чувства.

Новые отношения после разрыва часто называют рико-

шетными, что отчасти так и есть. И расставание часто еще больнее, чем конец прежних отношений. Один из симптомов этой боли: около 20% людей приходят на семинар по разводу не после распада своего брака, а после окончания рикошетных отношений.

Может быть, вы пока не совсем готовы думать о следующем блоке. Но пора.

Сексуальность: «Хочу, но боюсь»



О чем вы думаете, когда произносят слово «секс»? Многие из нас реагируют скорее эмоционально и иррационально. Наше общество придает сексу слишком большое значение и идеализирует его. Семейные пары часто думают, что в жизни разведенных много секса и они свободны «играть и развлекаться на лугу сексуальности». На самом деле одинокие люди часто считают сексуальные проблемы одной из самых неприятных сторон развода.

В любовных отношениях сексуальный партнер был доступен. Даже если он ушел, сексуальные потребности остаются. В действительности во время развода сексуальное желание в некотором роде даже сильнее, чем раньше. Однако многие с большим или меньшим ужасом думают о том, чтобы ходить на свидания, чувствуя себя снова подростками, – осо-

бенно когда им кажется, что кто-то поменял правила со времени их последнего свидания. Многие ощущают себя несовременными, непривлекательными, неуверенными в себе и боятся быть неуклюжими. А для многих моральные ценности господствуют над сексуальными желаниями. У некоторых родители говорят, что им следует делать, а собственные дети-подростки с удовольствием опекают их. («Возвращайся домой пораньше, мам».) Таким образом, у многих поход на свидание вызывает смущение и неуверенность. Ничего удивительного, что раздражение на сексуальной почве так часто встречается!

Ближе к концу нашего восхождения оставшиеся блоки предлагают успокоение и удовлетворение от работы, которую вы проделали, чтобы дойти до этого места: *одиночество, цель и свобода*. Вот наконец возможность сесть и насладиться видом с вершины горы!

Уединение: «Вы хотите сказать, что это нормально?»»



Люди, которые перешли к семейному очагу прямо из родительского дома, не испытав *уединения*, часто полностью пропускают важный период взросления. У некоторых даже учеба в колледже иногда проходит под контролем родительских норм и правил.

Однако независимо от вашего предыдущего опыта период уединения – роста независимой личности – будет сейчас ценным. Такая адаптация к окончанию отношений позволит вам действительно отпустить прошлое, научиться быть целостным и вкладываться в себя. Уединение не просто *нормально*, оно необходимо!

Джан просто ликовала после семинарского занятия, по-

священного уединению: «Мне так нравится быть одной, что казалось, будто со мной что-то не так. Вы помогли мне почувствовать себя нормальной, что я счастлива в одиночестве. Спасибо!»

Цель: «Теперь у меня есть цели на будущее»



Есть ли у вас представление о том, как долго вы собираетесь прожить? Брюс был очень удивлен во время развода, когда понял, что в свои 40 лет он, может быть, прожил только половину жизни. Если у вас впереди еще много лет жизни, каковы ваши цели? Что вы собираетесь делать после того, как адаптируетесь к разрыву близких отношений?

Полезно нарисовать линию жизни, чтобы взглянуть на паттерны в вашей жизни и возможные задачи, которые можете ставить перед собой в течение жизни. Планирование настоящего помогает приблизить будущее.

Свобода: «Из куколки – в бабочку!»



Вот наконец и вершина горы!

Этот шаг к вершине имеет два аспекта. Первый – свобода выбора. Когда вы прошли все восстановительные блоки, которые были для вас камнями преткновения, вы свободны и готовы войти в другие отношения. Вы можете сделать их более плодотворными и осмысленными, чем прошлые отношения. Вы свободны выбрать счастье в одиночестве или в новых отношениях.

У свободы есть и другая сторона: свобода быть *собой*.

Многие из нас носят бремя неудовлетворенных потребностей, которые могут влиять на нас, не давая свободы быть теми, кем мы хотим быть. Когда вы снимаете с себя эту ношу

и учитесь удовлетворять потребности, которые раньше были не удовлетворены, вы становитесь свободными быть самими собой. Это, может быть, самая важная свобода.

Глядя назад

Мы рассмотрели процесс адаптации к окончанию близких отношений. Забираясь на гору, вы можете случайно соскользнуть назад, к тому блоку, с которым уже имели дело. Блоки пронумерованы от 1 до 19, но не обязательно осознавать и прорабатывать их в этом порядке. На самом деле лучше работать со всеми одновременно. Серьезный спад, такой как судебное разбирательство или разрыв новых отношений, может привести к тому, что вы соскользнете назад, тогда восхождение придется начинать сначала.

Воссоединение с вашей верой

Некоторые спрашивают, как религия относится к восстановительным блокам. Многим людям, переживающим развод, по некоторым причинам трудно сохранить принадлежность к религиозному сообществу, в котором они состояли, будучи в браке. Некоторые сообщества все еще смотрят на развод как на грех или в лучшем случае как на выпадение из благодати. Многие чувствуют себя виноватыми, даже если их вера не порицает их. (Стоит заметить, что в 2016 году папа Франциск подарил луч надежды разведенным католикам: не меняя церковных установлений, он отметил, что разведенные не отлучаются от церкви автоматически и должны быть приветливо встречены в своих приходах.)

Многие церкви, храмы, мечети и синагоги сильно ориентированы на семью, поэтому родители-одиночки и дети разведенных родителей могут почувствовать себя исключенными. Многие люди далеко отходят от своего религиозного сообщества, поскольку не могут найти утешения и понимания, проходя через бракоразводный процесс. Эта дистанция заставляет их чувствовать одиночество и неприятие еще сильнее.

К счастью, многие сообщества активно направлены на нужды людей, находящихся в процессе развода. Если такая программа вам недоступна, настоятельно рекомендуем вы-

сказать свои потребности. Пусть люди знают, что вы чувствуете себя отвергнутым и одиноким. Организуйте группу для таких же одиноких, поговорите с группой или спросите, как вы можете просветить других по поводу потребностей людей, переживающих окончание отношений.

Образ жизни каждого из нас отражает нашу веру, а вера очень сильно влияет на наше благополучие. Брюс любил говорить об этом так: «Бог хочет, чтобы мы развивались и росли до полной реализации своего потенциала». Именно для этого нужны восстановительные блоки – чтобы достичь полной реализации потенциала. Обретение умения приспособиваться к кризису – это духовный процесс. Качество наших отношений с окружающими, мера любви, участия и заботы, которые мы можем проявить по отношению к другим, – хорошие индикаторы наших отношений с Богом.

Детям тоже нужно строить себя заново

«А как насчет детей?» Многие спрашивают, какое отношение восстановительные блоки имеют к детям. Процесс приспособления к серьезным переменам у детей почти такой же, как и у взрослых. Восстановительные блоки необходимы и детям (как и другим родственникам, таким как бабушки и дедушки, тети и дяди, а также близким друзьям). Многие родители так стараются помочь своим детям пройти процесс адаптации, что забывают удовлетворить собственные потребности.

Если вы родитель, отправляющийся в путешествие по построению себя заново, рекомендуем научиться заботиться о себе и самому пройти процесс адаптации. Вы обнаружите, что в результате ваши дети легче адаптируются. Лучшее, что вы можете сделать для своих детей, – это разобраться с собой. Дети обычно застревают на тех же блоках, что и родители, так что, работая над собой, вы заодно поможете своим детям. Обсуждая каждый из блоков в последующих главах, мы затронем влияние каждой стадии на детей. Кроме того, если вы хотите получить более структурированный способ помочь вашим детям приспособиться к разводу, то этому аспекту специально посвящено *Приложение 1*.

Домашнее задание: учитесь в действии

Миллионы людей читают книги по самосовершенствованию в поисках ответов на вопросы о жизни и отношениях. Они узнают новые понятия и начинают больше понимать, но не всегда получают опыт на глубоком эмоциональном уровне. Эмоциональный багаж включает опыт, который создаст шаблоны чувств, например: матери обычно успокаивают; некоторые виды поведения влекут наказание; конец отношений причиняет боль. То, что мы узнали на уровне эмоций, сильно влияет на наше поведение, поэтому значительная часть столь важного обучения по адаптации к кризису – это обучение другим эмоциям.

Многие вещи, в которые вы верили всю свою жизнь, могут оказаться неверными, и придется переучиваться. Но интеллектуальное обучение – мысли, факты и идеи – ценно, если только вы усвоили и эмоциональные уроки, позволяющие всему этому обрести смысл в вашей жизни. Поскольку эмоциональное восприятие так важно, мы включили в эту книгу упражнения, которые помогут вам пройти его заново. Многие главы содержат специальные упражнения, которые нужно делать до того, как вы продолжите восхождение на гору.

Вот для начала первые задания.

1. Ведите дневник, в котором записывайте свои чувства. Используйте планшет, компьютер или ноутбук – что вам подходит. Вы можете делать записи ежедневно, еженедельно или когда выпадает свободное время. Большинство

предложений в дневнике начинайте со слов «Я чувствую» – это поможет лучше сосредоточиться на чувствах. Ведение дневника – это не только новый эмоциональный опыт, который ускорит ваш личностный рост, это также предоставит инструмент для его оценки. Часто люди возвращаются к написанному спустя несколько месяцев и с удивлением отмечают перемены, на которые оказались способны. Все те, кто вел дневник, описывали это как ценный опыт. Мы предлагаем вам начать писать, как только закончите читать эту главу. Может быть, вы захотите делать записи после чтения каждой главы, или раз в неделю, или по какому-то другому расписанию. Будет ли это регулярно или нет, сделайте ведение дневника частью процесса построения себя заново.

2. Найдите человека, которому вы доверяете и которого можете попросить о помощи, и научитесь просить. Позвоните кому-нибудь, кого хотели бы узнать лучше, и завяжите дружбу. Используйте любой повод, чтобы начать. Если хотите, скажите этому человеку о домашнем задании. Вы учитесь выстраивать систему поддержки от друзей. Сохраняйте эту связь, даже когда чувствуете себя в безопасности, так что, когда попадете в яму (сложно выбраться, когда вы уже внизу!), будете знать, что у вас есть как минимум один друг, который может бросить вам эмоциональный спасательный круг.

3. Создайте для себя группу поддержки. Поскольку система поддержки так важна, это ключевое задание вашей

первой домашней работы. Мы предлагаем вам найти одного или нескольких друзей, предпочтительно обоего пола, и обсудить с ними восстановительные блоки, с которыми у вас возникают трудности. Вам может быть легче поделиться с теми, кто сам проходит или уже прошел через развод, потому что многие из тех, кто состоит в браке, с трудом поймут ваши сегодняшние чувства и взгляды. Однако самое важное – это ваше доверие к этим людям. Если вы решите сформировать дискуссионную группу поддержки, эта книга может стать полезным руководством. Имейте в виду, что не все такие группы действительно поддерживают. Тщательно выбирайте тех, с кем проходить через этот процесс. Они должны быть заинтересованы в росте так же, как и вы, и готовы соблюдать конфиденциальность информации.

4. Ответьте на вопросы чек-листа. В конце каждой главы вы найдете ряд утверждений, многие из которых взяты из «Шкалы по измерению уровня адаптации к разводу» Фишера. Мы включили их для вас как чек-листы (полная версия шкалы доступна на сайте <http://www.rebuilding.org/assessment>). Найдите время, чтобы ответить на них, и пусть ваши ответы помогут решить, насколько вы готовы перейти к следующему блоку.

Как ваши успехи?

Вот первый чек-лист, который надо заполнить, прежде чем перейдете к следующей главе. Оцените свой ответ на каждое утверждение как «удовлетворительно», «требует улучшения» или «неудовлетворительно».

✓ Я определил(-а) восстановительные блоки, над которыми мне надо поработать.

✓ Я понимаю процесс адаптации.

✓ Я хочу начать прорабатывать процесс адаптации.

✓ Я хочу использовать боль из-за этого кризиса, чтобы больше узнать о себе.

✓ Я хочу использовать боль из-за этого кризиса в качестве мотивации для личностного роста.

✓ Если я сопротивляюсь росту, постараюсь понять, какие чувства удерживают меня.

✓ Я буду держать свои мысли и чувства открытыми, чтобы обнаружить любые блоки, на которых мог(-ла) сейчас застрять.

✓ Я надеюсь и верю, что могу построить себя заново и трансформировать этот кризис в творческий обучающий опыт.

✓ Я обсудил(-а) модель восстановительных блоков с друзьями, чтобы лучше понять, в какой точке про-

цесса нахожусь.

✓ Я заинтересован(-а) в том, чтобы понять некоторые причины окончания моих отношений.

✓ Если у меня есть дети, независимо от их возраста, я постараюсь помочь им пройти процесс адаптации.

Как пользоваться ЭТОЙ книгой

Самостоятельно. Большинство читателей книги «Любовь. Перезагрузка» недавно развелись и читают эту книгу самостоятельно. Если это про вас, мы предлагаем начать с самого начала и брать каждый раз по одной главе. Прежде чем перейти к следующей главе, выполните домашнее задание. Главы выстроены примерно в том порядке, в каком большинство людей проходят восстановительные блоки, хотя можете обнаружить, что ваша жизненная ситуация не повторяет в точности эту последовательность.

С другой стороны, мы обнаружили, что многие предпочитают сначала проглотить всю книгу, а затем вернуться и прорабатывать стадии, выполняя все задания. Какой бы подход вы ни выбрали, мы предлагаем использовать при чтении книги маркеры, чтобы лучше усваивать информацию. Для некоторых читателей оказалось полезным использовать разноцветные маркеры, потому что каждый раз вы будете находить все новые и новые мысли, которые пропустили раньше. Вы слышите только то, что готовы услышать, в зависимости от того, где вы находитесь в процессе своего личностного роста.

Разные люди, читающие эту книгу, реагируют на нее по-разному. Некоторые не справляются с какой-то информацией. Вы можете, например, осознать, что слишком быстро вы-

шли из отношений и теперь нужно вернуться, чтобы проработать со своим партнером какие-либо незавершенные дела. Один из участников семинара по имени Джордж рассказал, как после прочтения первой главы испытал такой гнев, что изо всей силы бросил книгу об стену!

В группе. Даже лучше, чем читать книгу самостоятельно, создать маленькую группу, чтобы вместе обсуждать по одной главе в неделю. Для этого нужен минимум организационных действий, и вы с удовольствием обнаружите, как много поддержки получаете и насколько больше узнаете из книги, обсуждая ее с другими.

На самом деле эксперименты и исследования показали, что лучший личностный рост и трансформация происходят в группе. Многие бывают изумлены изменениями, происходящими во время участия в групповой программе по исцелению, где обучают управлять своей жизнью и делать «выбор любви». Когда вы заново собираете свою жизнь по кусочкам после окончания близких отношений, такой подход может быть даже полезнее, чем индивидуальная психотерапия. Так что посмотрите, что доступно в вашем окружении.

Предостережение. Приятно видеть, что многие религиозные и светские организации создали программы по исцелению после развода. Однако в некоторых таких программах обучающие тексты каждую неделю сопровождаются лекциями «эксперта» на близкую тему. С таким подходом вы каждую неделю должны будете приспособливаться не только к

своему кризису, но и к новой точке зрения. Вместо того чтобы дать вам возможность активной дискуссии и обучения с одноклассниками – это «лаборатория» того, как управлять своей жизнью, – лекционный подход заставляет вас пассивно слушать. Поэтому мы рекомендуем программу, в большей степени основанную на участии, чем на лекционном методе, чтобы члены группы могли устанавливать между собой значимые связи.

Не поймите нас превратно. Нет ничего плохого в том, чтобы собрать информацию о разводе. Есть множество превосходных книг – вы найдете список компетентных источников в конце книги, и мы советуем вам прочитать их и расширить свои знания о сложностях процесса. Но сама по себе информация просто наложит пластырь на вашу рану; но не позволит действительно исцелить и изменить вашу жизнь.

Мы не утверждаем, что у нас есть все ответы, но знаем, что программа, предложенная в этой книге, работает. Она помогла сотням тысяч людей, проходящих через развод, и она может помочь вам эффективно справиться с кризисом и управлять своей жизнью.

Мы верим, что вы найдете на страницах этой книги сильную практическую поддержку своему желанию учиться, расти, исцеляться, становиться ближе к тому человеку, каким вы хотели бы быть.

Мы желаем вам всяческих успехов в покорении горы!

Глава 2

Отрицание



«Не могу поверить, что это происходит со мной!»

Финал близких отношений может оказаться самой большой эмоциональной травмой, которую вы когда-либо переживали. Боль так сильна, что вы можете отреагировать отрицанием или неверием. Это только мешает вам задать себе важный вопрос: **почему мои отношения закончились?** Ответ редко бывает простым, потребуются время и усилия. Пока вы не сможете принять окончание отношений, вам трудно будет приспособиться и построить себя заново.

*Сова одиноко кричит в темноте,
Вчера я слышала, как она звала своего друга.*

*Я ожидала вместе с ней услышать знакомый ответный
крик,
И мое сердце упало вместе с ее сердцем,
Когда тишина обрушилась громче любого крика.*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.