

Илья Качай

Рабочая тетрадь

ПРЕОДОЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА



Как наладить личные отношения
и перестать зависеть от любви



Илья Качай

**Преодоление одиночества. Как
наладить личные отношения
и перестать зависеть от любви**

«Издательские решения»

Качай И.

Преодоление одиночества. Как наладить личные отношения и перестать зависеть от любви / И. Качай — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-530681-4

Данная рабочая тетрадь — третье издание практического формата после работ, посвящённых победе над перфекционизмом и развитию уверенности в себе. Если в первой тетради речь идёт о зависимости от достижений, а во второй — о зависимости от одобрения, то настоящее издание посвящено способам преодоления зависимости от любви и страха быть брошенным. В данной работе вы также найдёте пошаговые алгоритмы преодоления одиночества, освоите навыки уверенного общения и узнаете, как улучшать личные отношения.

ISBN 978-5-00-530681-4

© Качай И.
© Издательские решения

Содержание

| | |
|---|-----------|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 6 |
| ГЛАВА 1. ПРИРОДА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛЮБВИ | 7 |
| Любовная зависимость | 7 |
| Порочный круг зависимости от любви | 8 |
| Негативный фокус внимания и поиски заверений | 9 |
| Досадная реализация страхов | 10 |
| Иррациональные убеждения о необходимости любви | 11 |
| Упражнение 1. Диспут иррациональных убеждений | 12 |
| Философия любви | 14 |
| Элементы подлинной любви | 15 |
| Формы псевдолюбви | 16 |
| Невротические варианты любовных отношений | 17 |
| ГЛАВА 2. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛЮБВИ | 18 |
| Поймите, что личные отношения не определяют вашу ценность | 18 |
| Поймите, что любовь – необязательное условие счастья | 19 |
| Не отождествляйте жизнь без отношений со страданиями | 20 |
| Поймите, что отсутствие отношений – это не катастрофа | 21 |
| Поймите, что отсутствие отношений не делает вас неудачником | 22 |
| Проясните степень своей ответственности | 23 |
| Поставьте себя и свои интересы на первое место | 24 |
| Учитесь принимать себя безусловно | 25 |
| Упражнение 2. Выгоды и издержки зависимости от любви | 26 |
| Упражнение 3. Пять причин незначимости одиночества | 27 |
| Упражнение 4. Пять причин выносимости одиночества | 28 |
| ГЛАВА 3. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА БЫТЬ БРОШЕННЫМ | 29 |
| Описывайте поведение партнёра безоценочно | 29 |
| Отказывайтесь от поисков заверений | 30 |
| Принимайте неопределённость | 31 |
| Представляйте самый худший сценарий | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 33 |

Преодоление одиночества Как наладить личные отношения и перестать зависеть от любви

Илья Качай

© Илья Качай, 2021

ISBN 978-5-0053-0681-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящая рабочая тетрадь в некотором смысле является продолжением аналогичных изданий, посвящённых победе над перфекционизмом и развитию уверенности в себе. Действительно, зависимость от достижений, речь о которой идёт в первой рабочей тетради, зависимость от одобрения, которой посвящена вторая работа, и зависимость от любви, способы преодоления которой рассматриваются в настоящем издании, имеют общий корень – неприятие человеком самого себя. Пути формирования безусловного самопринятия изложены в четвёртой, заключительной рабочей тетради из данной практической серии.

Однако наибольшая преемственность прослеживается между данным и предыдущим изданиями, поскольку если во второй рабочей тетради детально описываются алгоритмы ключевых навыков уверенного поведения (выражение эмоций и желаний, предъявление требований, отказ, обращение с просьбой, принятие отказа, принятие критики, высказывание критики, управление конфликтами, высказывание и принятие комплиментов, отражение эмоций и т.д.), то в этом издании подробно рассматриваются навыки уверенного общения, такие как установление, поддержание и разрыв контакта, умение вызывать симпатию, навыки активного слушания, способность находить компромисс, умение импровизировать во время общения и многие другие.

Помимо этого, благодаря настоящему изданию вы узнаете о тонкостях невербального общения и освоите ключи к свободе от тревоги перед общением с незнакомыми людьми, что также является важным фактором, поддерживающим одинокий образ жизни и мешающим вступать в межличностные отношения. И конечно, вы получите полезные рекомендации по преодолению любовной зависимости, устранению страха быть брошенным, улучшению текущих личных отношений, а также пошаговые алгоритмы преодоления одиночества.

Приятного чтения и активных изменений!

ГЛАВА 1. ПРИРОДА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛЮБВИ

Любовная зависимость

Зависимость от любви – стремление заводить и поддерживать любые романтические отношения только для того, чтобы избежать «ужасного» и «невыносимого» одиночества и не чувствовать себя «никчёмным» и «непривлекательным». Зависимость от любви нередко приводит к тому, что человек вступает в отношения «хоть с кем-то», лишь бы не остаться одному, или, напротив, поддерживает не устраивающие или унижительные для него отношения, боясь не справиться с жизнью в одиночку или же страшась утратить последнюю надежду хоть на какое-то подобие счастья. Помимо этого, зависимость от любви проявляется в частом беспокойстве о возможном разрыве текущих отношений, сменяемом эпизодами ревности по отношению к партнёру. Чем сильнее вы зависите от любви другого человека, тем чаще тревожитесь о том, что в ваших отношениях что-то может пойти не так и что партнёр может вас бросить, тем самым «обрекнув» на мучительное одинокое существование до конца ваших дней. Так или иначе, зависимые от любви люди могут иметь серьёзные проблемы как в плане установления личных отношений, так и в плане их последующего поддержания, поскольку довольно часто оказываются в порочном круге зависимости от любви.

Порочный круг зависимости от любви

Если вы верите, что ущербны и неполноценны без личных отношений и что одиночества вам попросту не пережить, то часто испытываете подавленность и тревогу, с которыми не хотите сталкиваться и усиления которых пытаетесь избежать. В этой связи вы стремитесь быть хорошим и удобным для потенциального или реального партнёра и всячески угождаете ему, чтобы получить заветную «дозу» любви и принятия и избежать отвержения и следующего за ним разрыва отношений. Тем самым вы невольно показываете человеку, что без его принятия и любви вы ничего из себя не представляете, что вряд ли вызывает симпатию у лиц противоположного пола. Тем не менее, в беспрестанных попытках добиться расположения нравящегося вам человека вы можете отказываться от собственных интересов и потребностей в угоду желаниям партнёра, не высказывать своего мнения, боясь спровоцировать конфликт, и стремиться выглядеть и вести себя «идеально», даже если это вам глубоко неинтересно. При этом вы считаете, что раз так жертвуете собой, то другой человек должен ценить это, и негласно требуете, чтобы он принимал и любил вас или, по крайней мере, уделял вам как можно больше внимания (при этом подразумевается, что в противном случае он будет «скотиной», «сволочью» и прочей «бездушной тварью»).

Негативный фокус внимания и поиски заверений

При наличии таких требований вы обречены на частую и избыточную злость, поскольку потенциальный или реальный партнёр при любом раскладе не сможет соответствовать вашим требованиям – это просто физически невозможно, тем более что ваши требования со временем только усиливаются, ведь «необходимая» «доза» принятия постоянно повышается. При этом вы тщательно следите за реакциями партнёра, ища в них признаки ослабления любви и интереса к вам (и находите!), относите любое его неудовольствие на свой счёт и фокусируетесь сугубо на негативных аспектах ваших взаимоотношений, боясь упустить момент, когда партнёр перестанет вас любить, что станет причиной разрыва отношений. В то же время вы игнорируете или обесцениваете позитивные реакции партнёра, ведь они не гарантируют, что он рано или поздно не отвергнет вас, и вы всё чаще додумываете и «дочувствуете» за партнёра, приходя к самым нерадужным выводам и прогнозам. Не желая мириться с неопределённостью по поводу будущего ваших отношений, вы стремитесь получить от партнёра железобетонные гарантии вечной любви и принятия и прибегаете к поискам заверений и подтверждений: «Скажи, что у нас всё будет хорошо!», «Ты всё ещё меня любишь?», «Я тебе по-прежнему нравлюсь?», «Почему ты сегодня такой озадаченный?», «Ты вчера уделил мне меньше времени – у нас точно всё в порядке?», «Кто этот нелепый мужчина, с которым вчера ты так мило общалась?» и т. д.

Досадная реализация страхов

Чем чаще вы «допытываете» и «тестируете» своего партнёра на наличие чувств к вам и при малейших сомнениях закатываете скандалы и устраиваете сцены ревности, тем большим становится желание партнёра делать всё наперекор вашим требованиям и демонстративно показывать свою независимость и принципиальность, уделяя вам всё меньше внимания. Действительно, навязчивые поиски заверений и требования гарантий вечной любви и принятия могут привести к тому, что партнёр будет всё больше злиться и отдаляться от вас и в конечном счёте действительно бросит вас, но не потому, что с вами что-то не так, а всего лишь из-за того, что будет уставать от ваших бесконечных поисков заверений и подтверждений силы, стабильности и серьёзности его чувств. Таким образом, зависимость от любви и вытекающее из неё стремление любой ценой заполучить или удержать партнёра и завоевать его расположение может обернуться тем, чего вы больше всего боитесь, – отвержением партнёра и разрушением отношений. Попытки подпитать собственную состоятельность и личностную ценность за счёт любви другого человека обречены на провал и ведут лишь к разочарованию, поскольку другой человек априори неспособен подарить вам ваше собственное самоуважение, как бы сильно он вас ни любил.



Иррациональные убеждения о необходимости любви

К распространённым иррациональным убеждениям, на основе которых произрастает зависимость от любви, можно отнести следующие нелогичные верования:

- «Если у меня нет любовных отношений, значит я никчёмный и непривлекательный».
- «Наличие романтических отношений – показатель того, что со мной всё в порядке».
- «Я могу считать себя состоявшимся в жизни только при наличии любящего человека».
- «Без одобрения и любви значимых людей быть счастливым просто невозможно».
- «Я должен быть удобным для партнёра и угождать ему, а иначе он меня отвергнет».
- «Я должен пренебрегать своими личными потребностями в угоду интересам партнёра».
- «Думать о своих желаниях и потребностях в первую очередь – значит быть эгоистом».
- «Если мой партнёр недоволен моими действиями, значит со мной что-то не так».
- «Если партнёр решит закончить со мной отношения, это будет ужасно и невыносимо».
- «Мне нужно контролировать мысли и чувства партнёра, а иначе он меня бросит».
- «Мне нужно получать от партнёра гарантии любви, поскольку неопределённость невыносима».
- «Если я не знаю точно, о чём думает и что чувствует партнёр, это просто невыносимо».
- «Если я не нравлюсь тому, кто нравится мне, значит я никому никогда не понравлюсь».
- «Если нравящийся мне человек не одобряет меня, значит не одобрят и все остальные».
- «Люди противоположного пола не примут и отвергнут меня, когда узнают меня лучше».
- «Мне жизненно необходима поддержка других людей, а иначе я не справлюсь».
- «Партнёр должен уделять мне всё своё свободное время, а иначе он меня не ценит».
- «Нет ничего особенного в том, что партнёр поддерживает меня – так и должно быть».

Упражнение 1. Диспут иррациональных убеждений

Выберите пять актуальных для вас иррациональных убеждений и продиспутируйте каждое, опираясь на нижеприведённые вопросы. Для каждого иррационального убеждения сформулируйте новое – более рациональное, реалистичное, гибкое и помогающее, на которое вы теперь будете опираться в повседневной жизни.

- Какого числа и кому вы задолжали всегда быть удобным для своего партнёра?
- Какой договор или закон вы нарушаете, если выражаете свои желания и интересы?
- Откуда вы узнали, что должны отказываться от своих потребностей в пользу партнёра?
- Бросили бы вы своего партнёра только за то, что он в чём-то не согласился с вами?
- Каким именно образом недовольство со стороны партнёра делает вас плохим?
- Логично ли рассуждать, что ценность человека определяется наличием отношений?
- Каким образом отсутствие любовных отношений делает человека неполноценным?
- К каким последствиям приводит ваша зависимость от романтических отношений?
- Уверены ли вы в том, что люди любят вас только потому, что вы к этому стремитесь?
- К чему приводит ваше стремление избыточно контролировать своего партнёра?
- Точно ли вы знаете, что ваш гиперконтроль сохраняет, а не ухудшает отношения?
- Как из того, что вы кому-то не понравились, следует, что вы не понравитесь всем остальным людям?
- Как из того, что вам не удалось построить с кем-то отношения, следует, что вы неудачник?
- Точно ли вы знаете, что все люди без отношений несчастны и живут ужасной жизнью?

| ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ | ДИСПУТИРОВАНИЕ УБЕЖДЕНИЯ | РАЦИОНАЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Философия любви

Вне всякого сомнения, любовные отношения – важная составляющая жизни человека, о значимости которой писали многие выдающиеся философы. Так, один из представителей немецкой классической философии Людвиг Фейербах считал, что только любовь как единство Я и Ты позволяет человеку узнавать о существовании бытия за пределами самого себя и ориентирует человека на преодоление эгоцентризма и помощь другим людям в достижении счастья. Словно продолжая мысль немецкого философа, представители диалогизма Мартин Бубер, Эмманюэль Мунье и Морис Недонсель определяли жизнь как диалог между Я и Ты, только в рамках которого человек обретает своё подлинное Я, в то время как главной печалью человеческой жизни тот же Бубер признавал невозможность постоянного пребывания Я в Ты. Схожим образом мыслил русский религиозный философ Николай Александрович Бердяев, заявлявший о том, что мужчина и женщина, взятые по отдельности, не являются образом и подобием Бога и становятся таковыми, лишь объединяясь в духовной и плотской любви. В этой связи Бердяев определял любовь как творческий акт, в котором раскрывается творческая сущность любимого, а другой русский философ Владимир Сергеевич Соловьёв осмысливал любовь как перестановку центра личной жизни из себя в другого.

Элементы подлинной любви

Однако наибольший вклад в осмысление феномена любви внёс немецкий философ Эрих Фромм, трактовавший любовь как творческий акт осознанной отдачи себя другому, но без ущерба для себя. По мысли Фромма, только отдавая, человек ощущает, что живёт, и становится по-настоящему свободным. В этом отношении мыслитель выделял пять элементов подлинной любви, к которым относил следующие важнейшие составляющие:

- **давание** – желание отдачи себя другому, порождающее ответное желание;
- **забота** – активная заинтересованность в жизни другого человека;
- **ответственность** – готовность отвечать за любимого человека;
- **уважение** – способность видеть и принимать человека таким, каков он есть и безо всяких условий;
- **знание** – желание увидеть сущность любимого человека.

Формы псевдолюбви

Тем не менее, с точки зрения Эриха Фромма, любовь часто используется людьми лишь как средство утверждения собственной значимости, что раскрывает природу обсуждаемой нами зависимости от любви. Развивая этот тезис, философ выделял пять форм псевдолюбви, к которым относил следующие проявления неподлинной любви:

– **любовь как спасение от одиночества** – союз двоих людей против «опасного» мира, представляющий собой, по сути, вариант зависимых отношений;

– **любовь как неограниченное сексуальное удовлетворение** – подмена любви частными и сиюминутными сексуальными связями, что ведёт к различным невротическим проявлениям;

– **любовь как детская привязанность** – форма подмены желаемой материнской опеки, по тем или иным причинам недополученной в детском периоде жизни;

– **любовь-поклонение** – потеря себя в человеке вместо обретения себя в нём в связи со сложившимися конформистскими стратегиями поведения;

– **сентиментальная любовь** – переживание любви в фантазиях прошлого или будущего, а не в настоящем моменте времени.

Невротические варианты любовных отношений

Стоит также заметить, что страх быть брошенным и отвергнутым довольно часто приводит к тому, что человек вообще избегает любых отношений, объясняя это себе и другим желанием найти «настоящую любовь». Некоторые люди, несмотря на страх отвержения, всё-таки вступают в отношения, однако стараются не сильно сближаться с партнёром и часто ограничиваются сексуальными связями без обязательств, чтобы боль из-за возможного разрыва не была такой сильной. В связи со страхом отвержения и в силу представлений о «невыносимости» расставания люди могут вступать в заведомо безнадёжные отношения, чтобы заранее быть готовыми к возможному разрыву, а некоторые сами провоцируют конфликты, чтобы первыми закончить отношения и не оказаться в статусе брошенных и отвергнутых. Весьма распространён и такой вариант, когда человек в качестве партнёра выбирает такого человека, которому, как ему кажется, эти отношения нужны больше, что, как ни парадоксально, чаще всего приводит к разрыву отношений именно со стороны партнёра. Говоря о зависимости от любви, часто приводящей к разным формам псевдолюбви, нельзя не вспомнить французского философа-экзистенциалиста Жана-Поля Сартра, который считал, что любовь довольно часто превращается в борьбу между людьми, каждый из которых хочет заполучить свободу другого и найти в нём опору для полноты собственной жизни, что ведёт к тому, что один из партнёров становится всего лишь средством удовлетворения, как бы мы сейчас сказали, потребностей другого человека в любви и принятии.

ГЛАВА 2. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛЮБВИ

Поймите, что личные отношения не определяют вашу ценность

Вы можете свято верить в то, что без личных отношений вы не обладаете никакой значимостью. Однако если бы это было так, то можно было бы утверждать, что абсолютно все люди, не находящиеся в данный момент в романтических отношениях, ничего из себя не представляют. Готовы ли вы подойти к сотне таких людей и бросить им в лицо, что они – полные ничтожества? Нет? Тогда зачем вы применяете по отношению к себе несправедливые двойные стандарты? Более того, если бы без отношений люди являлись бы никчёмными, то никто из землян ни при каких условиях, никогда и ни с кем не смог бы создать отношений, потому что все люди были бы друг другу неинтересны. К тому же можете ли вы назвать всех детей, у которых в силу возраста пока ещё не может быть личных отношений, никчёмными? Что? Дети не считаются? Тогда с какого возраста ценность человека резко обнуляется, если у него нет романтических отношений? На сколько процентов в месяц снижается значимость человека, если у него не появляется отношений после достижения подходящего возраста? Вспомните себя с самого рождения до настоящего момента времени. Вы готовы перечеркнуть все свои интересы, занятия, личные качества, социальные роли и приятные моменты, не связанные с отношениями, только потому, что у вас в данный момент нет партнёра? Вы действительно считаете, что чтобы быть «ценным», вы должны состоять с кем-то в отношениях, а если отношения начинают портиться, то ваша «ценность» сразу же начинает снижаться, как цена на телевизор во время новогодней распродажи или чёрной пятницы?

Поймите, что любовь – необязательное условие счастья

Несмотря на все прелести романтических отношений, последние не являются единственным и неповторимым условием счастливой жизни. Если бы это было так, то миллионы людей по всему миру, вступая в отношения, автоматически становились бы счастливыми и никогда не расходились бы, однако порядка 80% романтических отношений заканчиваются расставанием. К тому же многие люди, состоящие в отношениях, ощущают себя несчастными, в то время как велик процент тех, кто счастлив и без отношений. Если любовь – непременно условие счастья, то почему специалисты по психическому здоровью при обращении к ним людей с депрессией вместо курса психотерапии или антидепрессантов (или того и другого вместе) не предлагают им просто полистать каталог с «подходящими» партнёрами?

Не отождествляйте жизнь без отношений со страданиями

Кто сказал, что жизнь без отношений лишена радостей? Зачем ждать, пока у вас заведётся партнёр, чтобы начать делать то, что вам нравится, и заботиться о себе? Подумайте о том, каким количеством приятных дел, приносящих вам удовольствие, вы можете заниматься, когда находитесь в одиночестве (см. список приятных дел в конце рабочей тетради). Возможно, что от некоторых дел, которые можно выполнять как с партнёром, так и одному, вы получите гораздо больше удовольствия, если будете делать их самостоятельно, чем получили бы, если бы делали их вместе партнёром. Если вы начнёте заниматься собой и будете интересны сами себе, невзирая на отсутствие отношений, то шансы встретить партнёра существенно увеличиваются.

Поймите, что отсутствие отношений – это не катастрофа

Если вы считаете, что отсутствие или распад романтических отношений – это ужасно, тогда спросите себя о том, как же вы жили до того, как начали с кем-то встречаться? Можно ли назвать жизнь людей, которые пока что ещё ни с кем не встречались, невыносимой? Вы действительно считаете, что без личных отношений вы не выживете или что ваша жизнь без партнёра превратится в ад? Но миллионы люди в мире сейчас одиноки. Всегда были и будут люди, которые в какой-то период жизни находятся в одиночестве. Однако из этого никак не следует, что их жизнь ужасна и невыносима, поскольку так или иначе люди выносят одиночество, а кто-то даже наслаждается им. Из того, что вам кажется, что жизнь без отношений ужасна, никак не следует, что она в действительности такова, ведь «ужасно» – значит то, хуже чего не может быть в принципе. Можете ли вы быть на сто процентов уверены в том, что одиночество хуже ядерной войны или конца света? К тому же вряд ли быть одному означает быть одиноким, ведь одиноким можно быть и в отношениях. В любом случае крайне важно понимать, что даже без отношений вы не одиноки – хотя бы потому, что у вас есть вы сами. Более того, вас окружают знакомые и незнакомые люди, родные, близкие, коллеги и друзья. И если вы станете более активным, то, вполне возможно, сможете найти себе новых друзей или даже партнёра прямо сегодня или в ближайшее время. В конце концов, всё в ваших руках, и только вы являетесь творцом своего счастья и несчастья. Помните, что в каждый момент времени у вас есть все возможности для общения – стоит только начать их замечать и использовать.

Поймите, что отсутствие отношений не делает вас неудачником

Вы можете не быть в отношениях только потому, что в последнее время избегали общения и замыкались в себе, а не потому, что вы якобы «никчёмный», «неинтересный» или «непривлекательный». Если вы станете более активными и открытыми для общения, то, вполне вероятно, уже сегодня сможете найти себе приятную компанию. Помните о том, что неудачником можно назвать человека, у которого в жизни не было ни одной удачи. Вы же, скорее всего, обладаете как удачным, так и неудачным опытом личных и дружеских взаимоотношений, поэтому вас никак нельзя назвать неудачником. Более того, каждый семейный человек в своё время был одинок. И если исходить из кривой логики ваших иррациональных убеждений, то получается, что все люди, которые имеют семью, являются неудачниками или становятся победителями сразу же после обретения семьи. Но это абсолютная чушь. Каждый человек может быть одиноким в какие-то периоды своей жизни. Кроме того, как уже говорилось, одиноким можно быть и в семье, а можно чувствовать себя счастливым и в одиночестве. Наверняка многие из ваших авторитетных знакомых или известных миру людей в данный момент времени одиноки, но разве это делает из них неудачников? Если вы перестанете считать себя неполноценным лузером по причине отсутствия отношений, то не будете зависеть от любви и сможете осознанно выбирать партнёра, а не соглашаться на любые отношения – лишь бы быть хоть с кем-то. Как писал Омар Хайям, «ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь один, чем вместе с кем попало». Готовы ли вы верить в то, что если вам не подошёл тот или иной человек, то это означает, что вы неудачник?

Проясните степень своей ответственности

Даже находясь в отношениях, вы можете часто переживать о том, что любое ваше неверное действие может спровоцировать конфликт и последующее отвержение партнёра, в связи с чем вы стремитесь говорить и вести себя «идеально». Но позвольте спросить: если ваш партнёр решит закончить с вами отношения из-за одной или нескольких ошибок, так ли это страшно и нужен ли вам такой партнёр? Признайте, что вы не в силах контролировать реакции вашего партнёра и не можете их предугадать. Любой человек может воспринять всё что угодно самым невероятным и непредсказуемым образом, поэтому то, как партнёр воспримет ваши слова или действия – это не ваша ответственность. Поймите, что вы, как и все остальные земляне, неспособны читать мысли других людей, поскольку не имеете доступа к внутреннему контексту другого человека – его мыслям, желаниям, ценностям и потребностям. Но вот попытки избыточно контролировать то, что априори невозможно контролировать – внутренний мир другого, – и стремление за него воспринять ваши собственные слова или действия как раз и ведут к искажённым тревожным «подстраховочным» мыслям из серии «а что если он подумал...» Ваша ответственность состоит только в том, чтобы корректно высказывать свои эмоции и желания и при этом учитывать высказанные эмоции и желания партнёра. Говоря иначе, в вашей власти находятся только ваши мысли и действия, а всё остальное – не ваше! Подумайте также о том, какие факторы могут влиять на благополучие ваших отношений и на причины возможного расставания, кроме вас и вашего поведения. Поверьте: их бесчисленное множество. И самое время начать их учитывать, чтобы не переживать понапрасну.

Поставьте себя и свои интересы на первое место

Если вы зависимы от чужого одобрения, то привыкли задвигать свои желания и потребности на второй план, боясь, что прослывёрте эгоистом. Однако важно понимать, что всё, что человек делает в своей жизни, он делает только для самого себя. Так, родитель покупает своему ребёнку игрушку на самом деле не для него, а для себя, поскольку становится счастлив от того, что его ребёнок улыбается. Но здоровый эгоизм стоит отличать от эгоцентризма как использования других сугубо для удовлетворения своих корыстных целей. Только здоровый эгоизм может стать источником истинного альтруизма, заключающегося в бескорыстном действии во благо другого при отсутствии корыстного желания получить что-либо взамен. Неспросита Мишель Монтень, яркий философ эпохи Возрождения, замечал, что жизнь для других часто оказывается средством реализации корыстных интересов. Возьмите за правило в первую очередь жить для себя, поскольку, живя только для других, вы лишаете себя возможности саморазвития и становитесь несчастным, а будучи таковым, не можете способствовать счастью других. Недаром итальянский гуманист Возрождения Лоренцо Валла полагал, что человеку стоит заботиться в первую очередь о себе, а о своих близких – только во вторую. Действительно, если вы будете в первую очередь учитывать свои интересы и желания, то сможете проявлять искреннюю заботу и о своих близких. Однако, начав заявлять о своих желаниях, вы можете столкнуться с неодобрением других людей, привыкших, что вы делаете максимум для их благополучия. Они могут манипулировать вами через чувство вины: «Ты стал эгоистом! Думаешь лишь о себе!» Будьте готовы к этому и не ведитесь на провокации.

Учитесь принимать себя безусловно

Главная причина, по которой вы зависите от любви, заключается в том, что вы не принимаете себя таким, какой вы есть, и оцениваете себя положительно только при наличии романтических отношений. Вы беспокоитесь о том, что думает о вас партнёр, и впадаете в уныние при его негативных высказываниях в ваш адрес потому, что не принимаете себя. Чтобы перестать зависеть от любви, вам придётся учиться принимать себя безоценочно и безусловно – любимым. Абсолютно любимым. Конечно, безусловное самопринятие – стратегическая и долгосрочная цель, являющаяся дальним маяком любой психотерапевтической работы над собой. Но если вы начнёте больше и чаще принимать себя таким, какой вы есть, безо всяких условий, и относиться к себе как к лучшему другу, то будете меньше переживать об отношениях и ревновать своего партнёра к каждому столбу. Стремясь к безусловному самопринятию, вы будете считать отношения приятным моментом жизни, а не непременным условием самоуважения, которое «трудно найти», но «легко потерять». Когда вы принимаете себя без торгов и с уважением к себе относитесь, то становитесь более интересны и желанны для лиц противоположного пола, в то время как попытки компенсировать собственное неприятие невротическим поиском отношений отталкивает людей, а это отвержение трактуется вами как доказательство вашей плохости. Люди с меньшей вероятностью отвергнут вас, если вы не одержимы стремлением заполучить их любовь и предстаёте таким, какой вы есть. Вы не тревожитесь о том, что в какой-то момент ваша маска съедет, обнажив вашу дефектность. Запомните: у вас больше шансов быть любимым другими, если вы любите и принимаете себя.

Упражнение 2. Выгоды и издержки зависимости от любви

Подумайте и запишите плюсы (преимущества, выгоды) и минусы (недостатки, издержки) зависимости от любви, чтобы определить, продуктивно ли отождествлять наличие романтических отношений с личной ценностью и счастьем. Можете использовать какие-то мысли из вышеизложенного материала. В течение двух недель каждое утро осознанно перечитывайте выгоды и издержки зависимости от любви.

| ВЫГОДЫ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛЮБВИ | ИЗДЕРЖКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛЮБВИ |
|-----------------------------|-------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Упражнение 3. Пять причин незначимости одиночества

Подумайте и запишите пять небольших железобетонных рациональных аргументов, почему отсутствие романтических отношений не делает вас менее ценным. Можете использовать какие-то мысли из вышеизложенного материала. Каждое утро в течение двух недель осознанно перечитывайте и вдумывайтесь в эти аргументы.

| № | ПЯТЬ ПРИЧИН НЕЗНАЧИМОСТИ ОДИНОЧЕСТВА |
|---|--------------------------------------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |

Упражнение 4. Пять причин выносимости одиночества

Подумайте и запишите пять причин, почему отсутствие романтических отношений – это неприятно, но вовсе не ужасно и не невыносимо. Можете использовать какие-то мысли из вышеизложенного материала. Каждое утро в течение двух недель осознанно перечитывайте и вдумывайтесь в эти аргументы.

| № | ПЯТЬ ПРИЧИН ВЫНОСИМОСТИ ОДИНОЧЕСТВА |
|---|-------------------------------------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |

ГЛАВА 3. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА БЫТЬ БРОШЕННЫМ

Описывайте поведение партнёра безоценочно

Вместо того чтобы пытаться угадать, что думает о вас и ваших отношениях ваш партнёр и всякий раз приходиться к беспочвенным неутешительным умозаключениям, попробуйте просто безоценочно описывать поведение партнёра без катастрофических предсказаний («А что если он уже решил меня бросить?»), навешивания глобальных ярлыков («Бездушная тварь!») и требований («Он должен уделять мне больше внимания!»). Не оценивайте, а просто описывайте действия партнёра так, как бы это делала видеокамера или независимый и непредвзятый наблюдатель или случайный прохожий. Такой подход позволит вам дистанцироваться от негативных мыслей и отпустить избыточный контроль за партнёром, который изматывает как вас, так и его.

Отказывайтесь от поисков заверений

В качестве эксперимента на протяжении всей этой недели осознанно отказывайтесь от поисков заверений и подтверждений того, что партнёр по-прежнему любит вас и что с вашими отношениями всё будет в порядке. При возникновении позыва расспросить партнёра о чём-либо с целью получения гарантий вечной любви, отложите это действие на десять минут, а когда время закончится, ещё раз отложите его на десять минут и продолжайте так до тех пор, пока ваше желание не ослабнет. Принимайте и проживайте дискомфорт и продолжайте заниматься своими делами. Помните, что чем чаще вы ищете заверений, тем больше неопределённость кажется вам невыносимой и тем сильнее вы отчаиваетесь, однако чем реже вы допрашиваете партнёра, тем меньше тревожитесь и тем больше внимания может уделять вам партнёр.

Принимайте неопределённость

Признайте, что вы не можете знать наверняка, как будут развиваться ваши отношения с партнёром, равно как и контролировать его мысли, чувства и действия. Чтобы тренировать навык принятия неопределённости, вы можете каждый раз при появлении беспокоящих вас мыслей сто раз повторять их про себя, словно заезженная пластинка. Вы также можете целенаправленно повторять фразы наподобие следующих: «Я ничего не могу знать наверняка», «У меня нет абсолютно никаких гарантий в отношении будущего», «В любой момент партнёр может бросить меня». Повторяйте эти фразы или беспокоящие вас мысли осознанно, не отвлекаясь на посторонние вещи, до тех пор, пока они вам не наскучат. Тревога поначалу может усилиться, но затем постепенно пойдёт на спад. Если же сотни повторений окажется недостаточно для снижения тревоги, повторяйте эти мысли до тех пор, пока уровень тревоги не ослабнет хотя бы наполовину от изначального.

Представляйте самый худший сценарий

Вы также можете ежедневно по тридцать минут в одно и то же время осознанно и целенаправленно представлять себе самые ужасные сценарии, связанные с возможным разрывом ваших отношений. Каждый раз воображайте пугающие вас последствия расставания в мельчайших подробностях и мысленно доводите их до катастрофического исхода, которого больше всего боитесь. Старайтесь чувствовать себя в реальном времени, будто катастрофа происходит на самом деле и прямо сейчас. Выполняйте эту технику в течение одного месяца и вы заметите, что ваши ежедневные автоматические беспокойные мысли об отношениях станут возникать гораздо реже.

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.