

Кортни
С. УОРРЕН



ОТПУСТИТЬ *бывшего*

Навыки когнитивно-поведенческой терапии
для исцеления после расставания
и преодоления любовной зависимости

УПРАЖНЕНИЕ**Вы бывшеголик?**

Следующий опросник для оценки бывшеголического состояния поможет вам определить неприятные симптомы и оценить, в какой степени они негативно влияют на жизнь. Можете записать свои ответы в дневнике или скачать копию оценочного листа бесплатно в каталоге издательства на сайте vesbook.ru, в карточке данной книги. Внимательно прочитайте каждое утверждение и поставьте оценку на основе вашего опыта за последнюю неделю. Оцените точность каждого пункта максимально честно, используя следующую шкалу:

- 1 = вообще неверно по отношению ко мне
- 2 = отчасти верно по отношению ко мне
- 3 = чаще верно по отношению ко мне
- 4 = большей частью верно по отношению ко мне
- 5 = полностью верно по отношению ко мне

Навязчивые и неотступные мысли

- ___ Я думаю о бывшем партнере почти все время.
- ___ Неприятные мысли о бывшем появляются в голове неожиданно и долго не покидают меня.
- ___ Я оживляю в уме переживания, испытанные в прошлом с бывшим партнером, или придумываю, что бы мне хотелось сказать ему теперь.
- ___ Я хочу перестать думать о бывшем партнере, но не могу.

Жажда общения

- ___ Я отчаянно хочу пообщаться с бывшим партнером (к примеру, поговорить с ним или увидеть его).
- ___ Я чувствую сильное желание связаться с бывшим, хотя знаю, что общение будет негативным (к примеру, мы поссоримся).
- ___ Я почти не в состоянии не общаться с бывшим партнером или не выискивать информацию о нем.
- ___ Когда я не общаюсь с бывшим, то чувствую себя ужасно.

Эмоциональная неуравновешенность и излишние реакции

- ___ Я чрезвычайно неуравновешен в психическом плане из-за этого разрыва.
- ___ Мне трудно ощутить счастье или удовольствие с тех пор, как мы с бывшим расстались.
- ___ Я стал более склонным к перепадам настроения и эмоциональным реакциям со дня разрыва.
- ___ Я не способен эмоционально отпустить своего бывшего партнера.

Пагубное компульсивное и импульсивное поведение

- ___ Я активно пытаюсь связаться с бывшим партнером или делаю то, что помогает мне снова ощутить близость с ним (к примеру, звоню

Дополнительные материалы

ему, пишу сообщения или просматриваю старые фото).

- ___ Я активно пытаюсь узнать новости о бывшем партнере за его спиной (к примеру, через соцсети или общих друзей).
- ___ Я веду себя неадекватно, чтобы почувствовать себя ближе к бывшему партнеру, что в итоге вредит мне (к примеру, проезжаю мимо его дома или вступаю с ним в сексуальные отношения).
- ___ Я прибегаю к нездоровому поведению, чтобы отвлечься от боли разрыва (к примеру, слишком много пью, курю или переедаю).

Цена моего благополучия

- ___ Мне сложно функционировать в повседневной жизни, потому что я не могу забыть бывшего партнера (к примеру, я не слишком хорошо справляюсь с работой или недостаточно забочусь о своем физическом здоровье).
- ___ Из-за расставания я утратил интерес к вещам, которые мне когда-то нравились (к примеру, к встречам с друзьями или любимым хобби).
- ___ Моя самооценка пострадала.
- ___ Моя неспособность отпустить бывшего сделала жизнь невыносимой.

Теперь проставьте цифры от 1 до 5 ко всем двадцати пунктам. Ваш результат будет располагаться в пределах от 20 до 100, причем более

Дополнительные материалы

высокие показатели отражают более сильные симптомы бывшегоголического разрыва. А если показатель низок, вы, вероятно, не страдаете от любовной зависимости.

Затем определите те пункты и особые симптомы или общие сферы (к примеру, «жажду общения» или «эмоциональную неуравновешенность и излишние реакции»), которые вы оценили наиболее высоко, потому что нужно более решительно нацелиться на них.

ВСЕГО ОЧКОВ: ____

ПУНКТЫ, НА КОТОРЫЕ
ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ: ____

УПРАЖНЕНИЕ**Дневник самоконтроля бывшегоголика**

С этого момента, как только вы заметите у себя какой-то симптом — навязчивую мысль, непреодолимое желание сблизиться с бывшим партнером, сильную эмоциональную реакцию или желание действовать нездоровым образом, — *остановитесь*. Запишите *дату, день недели и время* в своем дневнике. Также запишите, *сколько дней прошло с того момента, когда вы по собственной инициативе связывались с бывшим*. Затем опишите *ситуацию*: какие события, происходящие сейчас в жизни, вызывают неприятные симптомы? Далее запишите

свои *машинальные мысли*: конкретные мысли, проносящиеся в голове в ответ на данную ситуацию. Опишите конкретные *симптомы*, которые вы испытываете, и оцените свой *уровень страданий* в данный момент по шкале от 1 («совсем не страдаю») до 10 («совершенно измучен»). Закончите *вмешательством в бывшегоголический цикл ради заботы о себе* — это что-нибудь, что не допустит ухудшения самочувствия без контакта с бывшим — и сразу же отметьте его *воздействие на симптомы*.

На следующей странице есть пустой бланк, который вы можете загрузить и использовать, а также заполненный дневник в качестве примера. Сначала вам может быть трудно вести эти журналы. Может быть, трудно записывать свои тяжелые переживания каждый день. Тем не менее эти записи — лучший способ понять ваш бывшегоголический цикл и заложить фундамент для изменений. Простое их ведение может даже изменить ваши паттерны поведения! Делайте все возможное и продолжайте практиковаться. Чем больше вы ведете дневник, тем легче становится. Со временем совокупный эффект ежедневных усилий по использованию навыков, основанных на когнитивно-поведенческой терапии, для уменьшения симптомов будет очевиден в ваших записях!

Дата _____

День недели _____

Количество дней с момента последнего контакта с бывшим по собственной инициативе _____

Время	Ситуация Что случилось?	Машинальные мысли О чем вы думаете?	Симптомы Какие у вас симптомы?	Уровень страданий (1 – 10)	Вмешательство ради заботы о себе Как вы можете помочь себе?	Воздействие на симптомы Как изменились ваши симптомы?

Время	Ситуация Что случилось?	Машинальные мысли О чем вы думаете?	Симптомы Какие у вас симптомы?	Уровень страданий (1 – 10)	Вмешательство ради заботы о себе Как вы можете помочь себе?	Воздействие на симптомы Как изменились ваши симптомы?

Время	Ситуация Что случилось?	Машинальные мысли О чем вы думаете?	Симптомы Какие у вас симптомы?	Уровень страданий (1 – 10)	Вмешательство ради заботы о себе Как вы можете помочь себе?	Воздействие на симптомы Как изменились ваши симптомы?

Адаптировано из Beck, A. T., A. J. Rush, B. F. Shaw, and G. Emery. 1979. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press
и Beck, J. S. 2021. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 3rd ed. New York: Guilford Press.

Дата: 23 сентября

День недели: вторник

Количество дней с момента последнего контакта с бывшим по собственной инициативе: 25

Время	Ситуация Что случилось?	Машинальные мысли О чем вы думаете?	Симптомы Какие у вас симптомы?	Уровень страданий (1–10)	Вмешательство ради заботы о себе Как вы можете помочь себе?	Воздействие на симптомы Как изменились ваши симптомы?
6:30	Я проснулась и проверила свой телефон. Никаких сообщений от моего бывшего.	Мой бывший не скучает по мне и не заботится обо мне. Я не могу жить без него.	Глубокая печаль. Желание написать, что я скучаю по нему! Тело кажется напряженным.	6	Могу читать свои мотивационные утверждения, чтобы напомнить себе, почему я это делаю. Переждать это стремление написать.	Мне все еще грустно, но я уже не так реагирую. Мой уровень страдания теперь на 4.

Время	Ситуация Что случилось?	Машинальные мысли О чем вы думаете?	Симптомы Какие у вас симптомы?	Уровень страданий (1 – 10)	Вмешательство ради заботы о себе Как вы можете помочь себе?	Воздействие на симптомы Как изменились ваши симптомы?
11:00	Я все еще в кровати.	Я не хочу никого видеть. Мой бывший уже встречается с другой.	Чувство смущения. Чувство изоляции. Навязчивые мысли о том, что он делает.	8	Практиковать радикальное принятие. Практиковать остановку мыслей. Отправиться на встречу 12-шаговой программы психологической помощи.	Уровень моих страданий упал до 5 после встречи. Навязчивые мысли не так сильны.
16:00	Я пошла на собрание группы поддержки. Помогло, но теперь я снова одна дома.	Я хочу проверить в интернете, опубликовал ли что-нибудь мой бывший.	Сильная тяга к контакту. Желание следить за ним онлайн! Тело кажется напряженным.	5	Запланировать время для размышлений. Затем практиковать остановку мыслей. Позвонить другу, чтобы узнать, не хочет ли он поужинать.	Я чувствую, что лучше контролирую свои симптомы, и уверена, что смогу справиться с этим.

Время	Ситуация Что случилось?	Машинальные мысли О чем вы думаете?	Симптомы Какие у вас симптомы?	Уровень страданий (1 – 10)	Вмешательство ради заботы о себе Как вы можете помочь себе?	Воздействие на симптомы Как изменились ваши симптомы?
23:00	Я пошла на ужин с другом. Я выпила немного.	Я чувствую себя лучше после встречи с другом, но я хочу позвонить бывшему, чтобы проверить, придет ли он.	Желание позвонить! Видеть его! Быть снова вместе! Жаль, что его здесь нет.	9	Выключить телефон на ночь. Принять ванну и лечь спать.	Я знаю, что утром мне станет лучше, если я не позвоню сегодня вечером. Мой уровень страданий по-прежнему высок, но я справляюсь со своими позывами и вместо этого выбираю более здоровое поведение.

УПРАЖНЕНИЕ**Противостоим тревожному мышлению
Рабочий лист**

Чтобы забыть бывшего и остановить бывшего голический цикл, очень важно оценить точность и полезность ваших мыслей и убеждений. В терминологии КПТ мы называем это когнитивной перестройкой — процессом изменения мышления в более точное и плодотворное русло (А. Т. Веck, 1976; А. Т. Веck и др., 1979). Для этого мы будем использовать тактику «трех шагов» — обнаружить, обдумать и отличить, — которые изначально разработал доктор Альберт Эллис (Ellis и Harper, 1997). Вы уже обнаружили или определили свои тревожные мысли. Теперь нужно обдумать точность каждой мысли, обратившись к доказательствам того, истинна она или ложна, а затем отличить истину ото лжи, переписав свою мысль в наиболее точной и самоутверждающей форме. Когда вы проделаете это, вы посмотрите, какое изменение мышления повлияло на ваши симптомы. Ниже приведен пустой рабочий лист, который вы можете загрузить и использовать, а также заполненный рабочий лист в качестве примера.

По мере того как вы будете практиковать это упражнение, с течением времени вы заметите сдвиги в своих эмоциях и мировоззрении, которые ослабят симптомы любовной зависимости и повысят самооценку и самодостаточность. Помните, если какое-либо из доказательств на самом деле является

искаженной мыслью или убеждением, вызывающим тревогу, оно на самом деле не является доказательством и должно быть переформулировано!

Обнаружить мысль:

Обдумать мысль:

Доказательства того, что мысль верна:

Обнаружить мысль:

Я не могу жить без своего бывшего.

Обдумать мысль:

Доказательства того, что мысль верна:

С тех пор как мы расстались, я боролась с бывшегоческими симптомами, и они мешают мне чувствовать себя полноценной и счастливой.

Доказательства того, что мысль ложна:

Я жила без своего бывшего раньше, и я все еще жива.

У меня была полноценная жизнь до того, как я встретила своего бывшего.

Я не хочу жить без него, но я могу это сделать.

Я вспомнила о парочке любовников в прошлом и нашла способ жить без них.

С кем бы я ни встречалась, у меня всегда есть я. Я действительно единственный человек, без которого я не могу жить.

Отличить (создав более верную и полезную мысль, основанную на собранных доказательствах):

Мой бывший был моей большой любовью. Я скучаю по нему, и после нашего разрыва я сильно сопротивлялась. Однако я жила без своих бывших в прошлом и могу жить без них в будущем. У меня всегда есть я. Я могу создать счастливую и полноценную жизнь, делая для себя более здоровый выбор.

Влияние на ваши симптомы в краткосрочной и долгосрочной перспективе:

Краткосрочное: Я чувствую себя менее эмоционально расстроенной и более заземленной. Я вижу, что мое мышление ошибочно, и я чувствую себя лучше, бросив ему вызов. Моя тяга и желание действовать нездоровым образом слабее.

Долгосрочное: Изменение моих убеждений на более самохвалебные и позитивные помогает сформировать более здоровое общее мировоззрение. Повторение более точных и полезных мыслей каждый день помогает мне лучше понять, кто я есть.

УПРАЖНЕНИЕ

Личные ценности в романтических отношениях Опросник

Посмотрите на следующий список ценностей и определите те, которые откликаются в вас сильнее всего. Это те, которые указывают, какие качества вы на самом деле отстаиваете, которые, по вашим ощущениям, нельзя нарушать. Обведите те из них, которые наиболее важны для вас сегодня. Многие из этих слов описывают вариации общей основной ценности. Если ваш выбор кажется избыточным, ничего страшного. Это указывает на то, что вы, вероятно, очень сильно придерживаетесь всеобъемлющей ценности.

Дополнительные материалы

Адаптивность	Достижение	Любознательность	Продуктивность	Стратегия
Амбиция	Достоинство	Милосердие	Прозрачность	Счастье
Баланс	Дружба	Мир	Просвещение	Талант
Безопасность	Духовность	Мудрость	Профессионализм	Твердость характера
Безопасность/защищенность	Жизнеспособность	Надежность	Равенство	Терпение
Благоразумие	Заботливость	Наследие	Радость	Толерантность
Богатство	Задумчивость	Находчивость	Разнообразие	Точность
Быть любимым	Закон	Независимость	Рациональность	Традиция
Быть правым	Здоровье	Непоколебимость	Религия	Трудолюбие
Вера	Знание	Обучение	Самодисциплина	Уважение
Верность	Инновации	Обязательство	Самоконтроль	Уверенность в себе
Веселье	Интеллект	Определенность	Самоотверженность	Удовольствие
Взаимность	Интуиция	Оригинальность	Свобода	Умиротворенность
Вклад	Исследование	Ответственность	Сдержанность	Уникальность
Власть	Качество	Открытость	Сексуальное выражение	Упорство
Возбуждение	Командная работа	Отношения	Семья	Успех
Возможность	Компетенция	Патриотизм	Сервис	Устойчивость
Выносливость	Компромисс	Поддержка	Сила	Участие
Выразительность	Комфорт	Позитив	Смирение	Фитнес

Дополнительные материалы

Гармония	Контроль	Полезность	Совершенство	Храбрость
Гибкость	Конфиденциальность	Понимание	Сообщество	Честность
Гордость	Красота	Порядок	Соревнование	Честь
Действие	Креативность	Последовательность	Сострадание	Чистосердечность
Демократия	Лидерство	Правосудие	Сотрудничество	Чувствительность
Дисциплина	Личностный рост	Превосходство	Спокойствие	Щедрость
Добродетель	Логика	Преданность	Спонтанность	Эффективность
Доброта	Лояльность	Признание	Справедливость	Юмор
Доверие	Любовь	Принадлежность	Стабильность	

*Многие из слов, описывающих ценности, в этом списке взяты из работы Rokeach, M. 1973. *The Nature of Human Values*. New York: Free Press; u Schwartz, S. H. 1992. "Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries." In *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 25, edited by M. P. Zanna. London: Academic Press.*

Из приведенного выше списка выпишите от пяти до десяти наиболее важных для вас ценностей.
