

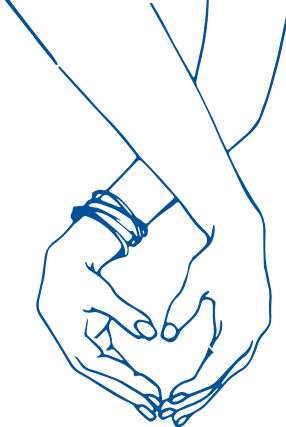
# ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности .....	7
Предисловие .....	8
Предисловие к четвертому изданию .....	10
Глава 1. Блоки для построения себя заново .....	17
Глава 2. Отрицание .....	48
Глава 3. Страх .....	63
Глава 4. Приспособление .....	75
Глава 5. Одиночество .....	95
Глава 6. Дружба .....	103
Глава 7. Вина/неприятие .....	115
Глава 8. Горе .....	133
Глава 9. Гнев .....	151
Глава 10. Отпускание .....	174
Глава 11. Самоценность .....	184
Глава 12. Переход .....	197
Глава 13. Открытость .....	219
Глава 14. Любовь .....	232
Глава 15. Доверие .....	247
Глава 16. Связь .....	263
Глава 17. Сексуальность .....	285
Глава 18. Одиночество .....	307
Глава 19. Целеустремленность .....	317
Глава 20. Свобода .....	326
Приложение 1. Дети сильнее, чем вы думаете .....	336
Приложение 2. Исцеляющее расставание .....	347
Приложение 3. Контракт исцеляющего расставания .....	367
Приложение 4. Построение себя заново для вдов и вдовцов .....	376
Источники .....	393
Об авторах .....	399



# 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).

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.



Рис. 1



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 мире, 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 попадается 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 паттерны\*, когда наши любовные отношения заканчиваются. 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,

---

\* В психологии термином «паттерн» обычно обозначают набор стереотипных поведенческих реакций. — *Примеч. ред.*



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 кажется 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.



### **АДАПТИЦИЯ:**

**«Но это работало,  
когда я был ребенком!»** \_\_\_\_\_

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 отпускание*. 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.