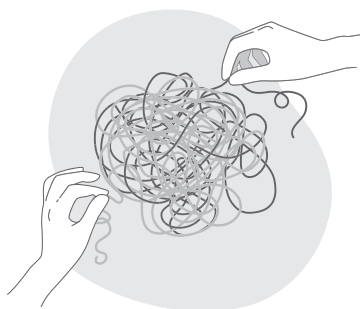


## Оглавление

Введение .....	9
Глава 1. Ваша тревожная привязанность — это механизм адаптации .....	18
Глава 2. Ваше тело как место покоя и безопасности .....	38
Глава 3. Сознание как автор вашего будущего. ....	56
Глава 4. Исцеление через новый опыт родительской заботы .....	72
Глава 5. Духовная жажда сострадания и связи с предками .....	97
Глава 6. Как взаимная регуляция формирует надежную близость .....	120
Глава 7. Стремление к связи. ....	135
Глава 8. Когда в отношениях пробуждается тревога .....	159
Глава 9. Границы существуют не только для других людей .....	170

Глава 10. Общение сквозь тревогу.....	192
Глава 11. Наполненные смыслом связи оказывают нас повсюду .....	216
Благодарности .....	227
Список литературы.....	229



## Введение

Вы не сломаны и не нуждаетесь в починке. Вы глубоко ранены и нуждаетесь в заботе.

*Ариэль Шварц. The Complex PTSD Workbook*

**В**ы взяли в руки эту книгу, потому что готовы исцелить свою тревожную привязанность и сопутствующие ей стыд, смятение, чувство одиночества и тоски. Боль тревожной привязанности может пробуждаться в различных ситуациях, но само переживание вам знакомо. Представьте: ваш партнер неожиданно получает сообщение от бывшей возлюбленной. Сердце начинает колотиться, а мысли несутся с бешеной скоростью: «*Как долго они уже общаются? Он мне изменяет? Он собирает меня бросить?*» Вас захлестывают эмоции. Спрашивая о сообщении, вы уже кричите, потому что мысленно нарисовали худший сценарий. Партнер в ответ занимает оборонительную позицию и отмахивается (вместо того чтобы успокоить). Вы грозитесь разорвать отношения. Это последнее, чего бы вам хотелось, но контроль уже потерян, вас не остановить.

После этого накатывает паника, мучительный страх, что партнер из-за вашего «сумасшедшего» поведения решит расстаться. Вы испытываете смятение и стыд за свою реакцию. «*Со мной что-то не так; я не в порядке.*

*Я всегда буду один (одна)*». Эти мысли ранят подобно ножу, подрывая самооценку и доверие к себе. Вам отчаянно необходимо убедиться, что партнер верен, что он вас любит и что в этих отношениях вы в безопасности.

Иногда мы получаем такое подтверждение. А иногда — нет, и тогда мы снова и снова оказывается в замкнутом кругу ощущения потери контроля, более того — чувства, будто мы сходим с ума. Знайте: вы не сумасшедший(ая), вы не одиноки в этом переживании, и вам рады здесь, в этом безопасном пространстве, вместе со мной. Я надеюсь, эта книга поможет вам понять и разорвать этот порочный круг мучения. У вас получится вернуть стабильную самооценку, доверие и уверенность в себе, чтобы жить и выстраивать отношения из состояния покоя и глубокой связи с собой. Вы готовы. Вы этого заслуживаете.

Прежде чем мы начнем, примите это как данность: ваша тревожная привязанность — это здоровая адаптация к запутанной ситуации. Она коренится в вашем первом опыте любви и близости, полученном в раннем детстве. А значит, в ваших реакциях есть логика. Чтобы подчеркнуть это, в книге я по возможности заменила выражение «тревожная привязанность» на «тревожная адаптация». Такой шаг смещает акцент на первоисточник явления, представляя его как стратегию адаптации, а не как диагноз или расстройство.

Представьте себя в детстве семечком, оказавшимся на земле в лесу и таящим в себе безграничные возможности. Его рост зависит от количества получаемого света, влаги и питательных веществ. Семечко обвивает корни других деревьев и находит островки питания. Вы были таким же — быстро учились приспосабливать свое поведение к окружающей обстановке, чтобы оставаться в безопасности и выживать. Эти ранние адаптационные стратегии будут влиять на всю вашу дальнейшую жизнь. Они

становятся призмой, сквозь которую вы воспринимаете мир и взаимодействуете с ним.

Стили привязанности формируются как адаптация к различным видам психологических травм, пережитых в детстве. К ним относится так называемая «травма с большой Т» — жестокое обращение, пренебрежение, домашнее насилие, жизнь в зоне военных действий. А также «травма с маленькой т» — например, постоянная травля, чувство, что тебя не любят, регулярные упреки в глупости или жизнь со взрослым, с которым нет эмоциональной связи. Не стоит отмахиваться от «травмы с маленькой т», считая ее «ненастоящей травмой»: такие переживания накапливаются, словно тысяча мелких порезов бумагой, и существенно влияют на эмоциональное развитие и на то, какими мы вырастаем. «Дети могут быть ранены множеством способов: да, тем, что случается плохое, но также и тем, что не случается хорошего» (Maté and Maté 2022, 23). В состоянии тревожной адаптации и разочарования в себе часто не приходит осознание той детской травмы, которая является корнем проблемы.

Мне хорошо знакома эта боль, потому что я прошла через нее сама. В детстве в моем окружении было много алкоголиков, наркоманов, случаев домашнего насилия, перемешанных с доброжелательными соседями, которые изо всех сил старались жить достойно. Мы все знали, в каких домах безопасно, а в каких — нет. Мне казалось, будто дома что-то не так. Но поскольку внешне все выглядело лучше, чем у других и мне часто твердили, какая я счастливица, во мне жило убеждение, что все в порядке. И все же меня не покидало тягостное ощущение. Что-то в этой ситуации было неправильным.

Только повзрослев, я смогла осознать, что большую часть моего детства мой отец страдал от проблем с психическим здоровьем. В детстве я не понимала: *почему*

*он меня не любит? Что со мной не так? Почему он мог не разговаривать со мной по несколько дней подряд?* Ты учишься быть настороже в его присутствии, следить за малейшими признаками того, что он расстроен, и сдерживать себя. Я усвоила, что любовь не даруется просто так, она условна, а во мне есть что-то, недостойное любви. Именно эта благодатная почва и стала основой для формирования тревожных моделей адаптации в моих отношениях.

Позже, уже став взрослой и покинув родительский дом, я продолжила вступать в союзы, где раз за разом испытывала тревогу. Моим партнером стал мужчина из семьи со строгими религиозными традициями. Мы хотели пожениться, но и он, и его родители настаивали, чтобы я приняла их веру. Подтекст был таким: «Мы будем мешать вашим отношениям, если ты не изменишься. Сделаешь, как мы хотим, — будешь принята (возможно)». Это был повторяющийся цикл непрожитой детской боли.

К тому же мой избранник был сдержанным и часто казался отстраненным, поэтому я постоянно ощущала тревогу. Опять мне предлагали условия, в которых как будто проявлялась моя неспособность быть любимой кем-то. Разум понимал, что дело в моей вере, но тело и сердце отказывались это принимать. Пока партнер лавировал между мной и своей семьей, меня захватывало чувство одиночества и преданности, отсутствия какой-либо поддержки. Будучи полностью оторванной от своего подлинного «я» и испытывая сильнейший страх отвержения, я в тот период неосознанно отказалась от себя — и поэтому не могла выстроить никаких защитных границ.

Это подорвало мое психическое, эмоциональное и душевное здоровье. В самый тяжелый год я плакала почти каждый день, все чаще соприкасаясь с чувствами, которые, как мне казалось, были похоронены вместе

с детством. Мне было трудно справляться с собой; я не узнавала себя и понимала, что мне нужна помощь.

В эту книгу вошел многолетний опыт — как личный, так и профессиональный; это путеводитель к исцелению. Как психотерапевт и специалист по энергетическим практикам, я сопровождала тысячи людей на их пути восстановления от тревожной адаптации к надежной любви к себе и другим. Хотя в основном я работаю с женщинами, все изложенное в этой книге в равной степени применимо к любому полу.

В этой книге на своем пути исцеления мы рассмотрим тревожную адаптацию, то, как она формируется и проявляется в жизни. Вы освоите холистические, основанные на работе с травмой и телесно-ориентированные методы, техники осознанности и работу с «субличностями». Первая часть моей работы — это путешествие к самому себе, возвращение домой — к своему телу, разуму, эмоциям и духу, чтобы у вас появилась возможность развить то, что я называю *внутренней надежной привязанностью*. Вторая часть посвящена близости с другими: мы будем исследовать взаимную регуляцию эмоций, триггеры, границы, общение и другие значимые аспекты, которые помогут вам выстроить надежные, процветающие связи.

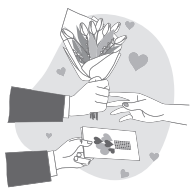
Эта книга предназначена для вас. Неважно, пошли ли вы уже к психотерапевту и используете ее как дополнительное пособие или еще думаете об этом, но пока не решились. Данное издание не замена терапии. Все адаптационные стратегии привязанности начали формироваться в ранних детских отношениях. Это — механизмы межличностной адаптации. Поддержка психолога, который вас понимает и знает, как работают травмы, сильно ускорит дело. Он поможет вам получить новый, целительный опыт отношений.

Движение к надежной привязанности — это путь. Мне нравится представлять этот путь исцеления как

классическое путешествие героя: он отправляется в приключение, сталкивается с испытаниями и возвращается домой преображенной личностью (Campbell 1949). Путь исцеления — не для слабых духом. Он для тех, кто готов заглянуть внутрь себя, наблюдать, оспаривать старые модели поведения и собрать необходимые инструменты для возвращения к себе.

Возможно, ураган пронесся по вашей жизни и привел вас к этой книге, положив начало этому квесту. В этом путешествии, как и в любом другом, вас ждут трудные моменты: страх и боль. Но именно они помогут вам вырасти и научиться строить крепкие отношения. Главное — взять с собой два качества: *любопытство* и *доброту*. Любопытство не даст вам ругать себя, а доброта — наказывать.

Знайте: вы не одиноки на этом пути. По оценкам, 58% людей имеют одну из трех форм ненадежной привязанности: тревожную, избегающую или тревожно-избегающую (Konrath et al. 2014). Перейти к надежной привязанности во взрослом возрасте возможно. Остановитесь на мгновение и осознайте пройденный путь — вы удивитесь, обнаружив, насколько сильны. Прямо сейчас, читая эти строки, вы можете выбрать, как двигаться дальше по жизни.



## Собираем ресурсы для пути

Когда терапевты говорят о «ресурсах», они имеют в виду все доступные вам навыки, инструменты, способности и взаимоотношения, которые помогают регулировать нервную систему, возвращаться в состояние покоя и развивать устойчивость. Я предлагаю вести дневник по мере работы с этой книгой. Здесь нет «правильного способа» — делайте так, как вам удобно. Найдите тот способ,

при котором вы будете чувствовать поддержку. Считайте свой дневник личным пространством для честной беседы с лучшим другом, местом для размышлений, упорядочивания мыслей и чувств и помощи в принятии тех изменений, которые вы будете переживать. Возможно, вам подойдет тетрадь, где можно не только писать, но и рисовать. Некоторые мысли и чувства проще выразить не словами, а образами и символами. А еще вы сможете записывать туда свои мысли и опыт, который появится благодаря упражнениям из книги.

Прекрасный способ пройти этот путь — в компании друга. Возможно, вы знаете кого-то, кто тоже сталкивается с тревожностью, и можете договориться встречаться раз в неделю, чтобы обсуждать главу и даже помогать друг другу с некоторыми упражнениями.

Задания в этой книге структурированы так, чтобы вовлекать в путешествие ваше тело, разум и дух, поэтому рекомендую выполнять их по мере появления, а не читать дальше, откладывая практику на потом. Я записала многие из них в аудиоформате. Файлы можно бесплатно скачать с моего сайта <http://www.psychotherapycentral.health/anxious-attachment>. Кому-то приятно слушать спокойный голос, который их направляет. Но если вам это не нравится — просто запишите упражнения на телефон своим голосом. Так вы сможете слушать себя и чувствовать свою же поддержку.

Каждая практика в этой книге — это *эксперимент*. Некоторые из них станут ресурсами — дополнительными умениями или навыками, которые помогают справляться с эмоциями и взаимодействовать с другими (так называемый вентральный блуждающий комплекс, о котором вы узнаете в главе 6). Какие-то могут не стать для вас ресурсом, и это нормально. Я приглашаю вас задействовать то, что работает, и отбрасывать то, что вам не подходит.