

Брюс Фишер
психотерапевт, эксперт по отношениям
Роберт Альберти
доктор философии

ЛЮБОВЬ

перезагрузка



Что делать,
когда отношения закончились

Брюс Фишер

психотерапевт, эксперт по отношениям

Роберт Альберти

доктор философии

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.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

УДК 159.961
ББК 88.6
Ф68

Bruce Fisher, Robert Alberti
Rebuilding When Your Relationship Ends

Перевод с английского *Анны Водопьян*
Оформление обложки *Натальи Рыловой*

Фишер Б., Альберти Р.

Любовь. Перегрузка. Что делать, когда отношения закончились. — СПб.: ИГ «Весь», 2019. — 400 с.

ISBN 978-5-9573-3457-6

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.

Тематика: Психология / Практическая психология

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности

Предисловие

Предисловие к четвертому изданию

Глава 1. Блоки для построения себя заново

Глава 2. Отрицание

Глава 3. Страх

Глава 4. Приспособление

Глава 6. Дружба

Глава 7. Вина/неприятие

Глава 8. Горе

Глава 9. Гнев

Глава 10. Отпускание

Глава 11. Самоценность

Глава 12. Переход

Глава 13. Открытость

Глава 14. Любовь

Глава 15. Доверие

Глава 16. Связь

Глава 17. Сексуальность

Глава 18. Одиночество

Глава 19. Целеустремленность

Глава 20. Свобода

Приложение 1. Дети сильнее, чем вы думаете

Приложение 2. Исцеляющее расставание

Приложение 3. Контракт исцеляющего расставания

Приложение 4. Построение себя заново для вдов и
ВДОВЦОВ

Источники

Об авторах



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 Ханауэр — 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 событие 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 *можете* пройти трудный и болезненный процесс выздоровления после разрыва близких отношений. Это нелегко и произойдет 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, отпуске 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 гомосексуальные 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. Перезагрузка» 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, повторяюсь 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 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 паттерны¹, 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, 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 угождать 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.

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 нормально?

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