

Джексон Маккензи

# Не любите абыюзера

От автора  
мирового  
бестселлера  
«Не кормите  
психопата»

Инструкция,  
как исцелить себя  
после токсичных  
отношений

18+



Книга «Не любите абьюзера», в которой Джексон Маккензи обобщает основные принципы и методы избавления от психологических травм, написана живым и понятным языком. Она послужит хорошей отправной точкой для тех, кто еще не готов к терапии, и для тех, кто проходит ее. Справиться в одиночку с последствиями травм и абьюза практически невозможно, но поддержка и те простые методы, которые приводятся в этой книге, помогут вам встать на путь исцеления.

*Стэн Таткин, доктор психологических наук,  
семейный терапевт, разработчик психобиологического  
подхода в семейной терапии (англ. PACT)*

Я прочитала много литературы о том, как восстановиться после абьюза, как практической, так и специальной, и считаю, что эта книга определенно одна из лучших. Не будучи профессиональным психотерапевтом, Джексон Маккензи отлично справился с работой. Его описания типов и расстройств личности точны и понятны. Книга содержит множество практических, подкрепленных исследованиями, хорошо структурированных предложений по процессу восстановления. Совершенно ясно, что Джексон Маккензи бережно относится к чувствам каждого читателя.

*Кэтрин Макколл, лицензированный терапевт  
по семейным и супружеским отношениям,  
автор мирового бестселлера «Никогда не рассказывай об этом»*

Это замечательная книга, которая поможет восстановиться после любой психической травмы или сложных отношений с личностью, принадлежащей к кластеру В. Как утверждает Джексон Маккензи, важно не то, что вы думаете, а то, что вы чувствуете. Для того чтобы понять эту мысль, прочитайте его книгу. Владея ценной информацией, изложенной в ней, каждый сможет снова стать цельной личностью.

*Билл Эдди, соучредитель  
и президент High Conflict Institute*

Jackson MacKenzie

# Whole Again

Healing Your Heart  
and Rediscovering Your True Self  
After Toxic Relationships  
and Emotional Abuse



Джексон Маккензи

# Не любите абьюзера

Инструкция, как исцелить себя  
после токсичных отношений

УДК 159.9  
ББК 88.287.2  
М15

Jackson MacKenzie  
WHOLE AGAIN  
Healing your heart and rediscovering your true  
self after toxic relationships and emotional abuse

*Переклад з англійської Ірина Нікітіна*

**Маккензи Д.**

М15 Не любите абьюзера : Инструкция, как исцелить себя после токсичных отношений / Джексон Маккензи, пер. с англ. И.В. Никитиной. — Киев : Науковий Світ, 2024. — 288 стор.

ISBN 978-5-389-26886-9

У людей, переживших абьюз, симптомы душевной травмы могут сохраняться долгое время после завершения отношений. Ощущение онемения и пустоты, депрессия, перфекционизм, руминация, чрезмерная забота о людях или желание угождать им, необходимость тотального контроля — этот список, как утверждает автор, можно продолжать бесконечно, и для каждого он будет свой. Пообщавшись с тысячами таких людей, которых он по праву мог назвать своими братьями по несчастью, Джексон Маккензи пришел к выводу, что человек способен успешно преодолевать эти симптомы. Говоря о созависимости, аддикции, посттравматическом стрессе, а также пограничных, нарциссических и других видах расстройства личности, Маккензи глубоко сопереживает каждому и рассказывает, как научиться прощать и избавляться от ложного стыда.

Найденные им методики позволяют работать над созданным нашей психикой защитным «я», чтобы продолжить движение к полной и подлинной жизни, ощутить легкость, свободу, цельность и готовность дарить и получать любовь.

УДК 159.9  
ББК 88.287.2

Раніше книга виходила в перекладі російською під назвою «Whole again : Как залечить душевные раны и восстановиться после токсичных отношений и эмоционального абьюза».

ISBN 978-5-389-26886-9

© Jackson MacKenzie 2019

*Посвящается моему деду и дяде Уину*



# Содержание

Предисловие .....	9
Странная боль в сердце.....	12
Введение. Разрушение целостности.....	19
1. Инструментарий .....	25
2. Идентификация самозащиты.....	43
3. Разрушение самозащиты .....	151
4. Исцеление глубинной раны .....	200
Послесловие. Ангел.....	280
Благодарности.....	284
Об авторе.....	286

# Предисловие

Великолепно.

Джексон Маккензи написал книгу, полную любви, соучастия и милосердия, которые освещают путь к исцелению от пустоты, способной поглотить любого из нас.

Джексон исходит из того, что человеку свойственно конструировать *самозащиту* из старых душевных ран и обид. Мы создаем этот панцирь, чтобы защититься от чувства пустоты. Увы, подобная защита работает односторонне — лишь в отношении внешних раздражителей, так как самая глубокая рана остается внутри нас и ее невозможно исцелить полностью. Мы даже делаем вид, что ее нет. Однако, несмотря на все усилия, мы знаем, что она есть, потому что, когда мы перестаем убегать от нее, мы слышим тихий шепот: она зовет к нам. Быть может, нам страшно остановиться и замереть, оставшись наедине с душевным дискомфортом, страхами, обидами, онемевшей душой и нестабильными эмоциями.

Джексон просит нас прислушаться к тому, что говорит нам наша рана. Какой бы парадоксальной ни казалась его теория, Маккензи наглядно демонстрирует нам, что, если не

остановиться и не прислушаться к этому шепоту, наши раны так и останутся неизцеленными. Как человек, переживший аналогичную травму, я не заинтересован в том, чтобы похоронить в памяти тот самый яд воспоминаний, который незаметно отравляет разные аспекты моей жизни. Раны следует исцелять полностью, иначе мы будем лишь устранять симптомы.

В своей первой, ставшей бестселлером книге «Не кормите психопата» автор сосредоточил внимание на мире эмоционального абьюза, в котором вы становитесь мишенью для нарциссической личности, социопата или психопата. Пережив этот опыт, Джексон прошел нелегкий путь к исцелению после интенсивного абьюза. «Не любите абьюзера» — итог или конечный пункт путешествия, пройденного автором лично. Вся прелесть «Не любите абьюзера» в том, что эта книга написана не только для того, чтобы указать правильный путь к исцелению жертвам абьюза, но и открыть новое тем, кто ищет свежих вдохновляющих подходов к восстановлению после травм, эмоциональному равновесию и стрессоустойчивости; она учит, как регулировать высокую степень эмпатии по отношению к другим; как умело маневрировать в море соблазнов, которые нам щедро предлагает жизнь.

Как считает Джексон, в процессе поиска глубинной раны задействованы те несовершенные механизмы, которые мы придумали сами, чтобы измерить собственную ценность в этом мире. Мы поступаем так, оставаясь при этом надежно укутанными в одеяло безусловной любви к самим себе. Тщетные стремления определить собственную значимость могут погубить душу. Однако наша жизнь меняется лишь в том случае, когда мы направляем глубокое чувство любви на себя, а не стремимся разделить его с кем-то особенным, кто, по нашему мнению, этого достоин.

На пути обретения целостности мы пробуждаемся от оцепенения, сковывающего наши сердца и умы. Джексон хочет, чтобы каждый из нас лишился механизмов защиты, которые держат наши души в плену хронической умеренности. Мы ошибочно полагаем, что эта умеренность безопасна, и мы хотим от себя слишком много, стремясь обрести целостность, учитывая, что нам пришлось пережить.

Джексон ненавязчиво уводит нас от внешнего мира, от которого мы все время ждем оценки наших действий, к нашему внутреннему пространству, в котором мир и покой не зависят от прихотей других людей. Этот мир держится на том, чтобы быть добрым к себе и жить, принимая себя таким, какой ты есть, и самое главное, каким ты себя чувствуешь. Мы больше не боимся проявления наших эмоций. Напротив, мы открыто и с любовью отдаемся нашим чувствам, не испытывая вины или стыда.

Джексон щедро делится с нами драгоценными крупицами мудрости. Одно из полюбившихся мне высказываний из этой книги: *«Когда вновь загорается ваш внутренний свет, вам больше не нужно подпитываться энергией других»*. Следуя за Джексоном по пути, который он же проложил и освещает для нас, мы сможем почувствовать себя вновь живыми, целостными и исцеленными.

*Шеннон Томас,  
лицензированный клинический социальный работник,  
автор книги «Исцеление от скрытого насилия»  
(Healing from Hidden Abuse)*

# Странная боль в сердце

В конце моей предыдущей книги, «Не кормите психопата»<sup>1</sup>, я описывал «щемящую боль в сердце». Это не была резкая боль, скорее постоянное ощущение онемения и сдавленности. Оно появилось, когда закончились мои первые серьезные отношения, и не отпускало меня на протяжении пяти лет. Я жил с ним изо дня в день, засыпал и просыпался.

Оно не поддавалось никакому лечению и никаким лекарствам. Я испробовал все: терапевтические беседы, когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), гипноз, десенсибилизацию и переработку движением глаз (ДПДГ), антидепрессанты, бензодиазепины, физическую нагрузку, кардиологию, глубокое дыхание, акупунктуру, тиреометрию, эндокринологию, специальные диеты, витамины, травы, генетическое тестирование, отказ от кофе и алкоголя. Я пытался относиться к нему как к маленькому мальчику

---

<sup>1</sup> Издание: *Маккензи Д.* Не кормите психопата: Как восстановиться после нездоровых отношений с нарциссами, социопатами и прочими токсичными людьми / Джексон Маккензи; пер. с англ., 2024.

внутри меня, которого я упрашивал не обнимать меня так сильно. Иногда это давало моменты радостного возбуждения и надежды, но ненадолго.

Меня беспокоило то, что я не мог разобраться в причине этого ощущения. Отношения закончились, и я больше не вспоминал о них. Так в чем же состояла проблема? Мне ненавистна была сама мысль, что я всю жизнь буду страдать от последствий неудачного первого опыта любовных отношений. Чтобы доказать всем, что это не так, я с головой ушел в работу. Я сдал на отлично экзамены в колледже, нашел прекрасную работу, создал веб-сайт, открыл некоммерческую организацию, опубликовал свою первую книгу.

Ощущение не проходило.

Я продолжал отдавать все силы работе и сайту. Я написал еще две книги. Каждое утро я вставал в шесть и принимался за работу, вкладывая в нее всю энергию и силы, чтобы доказать миру, на что я способен. Я ходил на свидания, на которых презентовал себя как список достижений. Когда я слышал комплименты по поводу своих успехов, я краснел и слышал в них призыв к действию. Мой список достижений продолжал расти. Я полностью обновил наш сайт, несколько месяцев работал как одержимый, чтобы максимально адаптировать его под требования пользователей и персонала. Новый сайт был запущен, и изменения всем понравились. Я снова почувствовал одобрительный призыв к действию, но это было ненадолго.

Ощущение не проходило.

Я стал проводить больше времени один, намеренно изолируя себя от других людей, чтобы побыть наедине со своим воображением. Летом я почти каждый вечер проводил где-нибудь у воды, попивая в одиночестве вино, глядя на закат и придумывая новые идеи для книги. Я представлял себе персонажей и сюжетные повороты, и эти картины постепенно перерастали в поистине грандиозные фантазии.

Я воображал себя во главе битвы между плохими людьми (психопатами) и хорошими (конечно же такими, как я). Я представлял себе своего идеального спутника жизни, который однажды придет, чтобы спасти и полюбить меня.

Ощущение не проходило.

«Не огорчайся, — часто говорили мне люди, — время лечит». Но этого не происходило. На самом деле, если судить по меркам психически здорового человека, мне становилось все хуже. Но я не замечал этого. Я был слишком занят тем, чтобы производить впечатление счастливого человека. Мой психотерапевт нашел у меня посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и тревожное расстройство личности (ТРЛ), но мне это ни о чем не говорило. Я чувствовал себя вполне нормально, мешало только это странное ощущение в сердце. Я уже все проанализировал и знал про свой первый опыт. Проблема была вовне, не внутри меня.

Потом добавилась сверхнастороженность. На улице мне стало казаться, что люди позади меня держатся слишком близко. Даже если на самом деле они были довольно далеко от меня, я останавливался и уступал им дорогу. В супермаркетах у меня было ощущение, что меня обступили со всех сторон. Почему они все время попадают на моем пути со своими идиотскими тележками? А полицейские сирены? Им обязательно нужно быть такими громкими? Почему все не могут уйти и оставить меня наедине с моими фантазиями?

Потом появились тревожность и депрессия. Очнувшись от тяжелого сна рано утром, я долго не мог уснуть. Меня преследовал один и тот же сон: за мной гонится человек в маске. Я долго не мог восстановить дыхание после этого. Мое воображение наполнялось худшими страхами и опасениями — бесконечный поток пугающих мыслей и образов.

Я помню, как однажды, когда мне было особенно плохо, я сказал маме: «Я больше не ощущаю себя цельной личностью». Она дала мне книгу об осознанности «Истинное убежище — обретение мира и свободы в собственном пробужденном сердце» (True Refuge: Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart) Тары Брах<sup>1</sup>. Она и раньше советовала мне такие книги, но я-то знал, что осознанность и медитация мне не помогут — все это создано для людей с проблемами психики. Я же страдал от физической боли. Осознанность не поможет решить проблему физического здоровья.

Уголок одной страницы в книге был загнут, и я решил, что прочитаю только *одну* эту страницу. И вот оно. Там рассказывалось о женщине, которая испытывала постоянную давящую боль в сердце. Наконец-то после всех докторов, которые смущенно отводили взгляд или ставили непонятные диагнозы, мне попалась книжка, в которой говорилось *ровно* о том же, что чувствовал я. С жадностью прочитав ее за пару дней, я заказал еще несколько по той же тематике.

Так началось мое непростое путешествие длиной в год. В книгах, которые я читал, многие говорили о том, что прощение — ключ к сердцу, и я решил начать с этого. Я сгорал от нетерпения — наконец-то появилась новая надежда на исцеление! С большим рвением я начал изобличать себя как виновника распада наших отношений и выискивать смягчающие обстоятельства для своего экс-партнера, которых, по правде говоря, не было. Я пытался впустить его в свое сердце и досадовал на себя, что это не удавалось.

Лейтмотивом поиска оправданий партнеру было утверждение: «Видите, я тоже плохой». Чем больше энергии я тратил на такую любовь и прощение, тем сильнее стано-

---

<sup>1</sup> Брах Тара — американский психолог и писатель, сторонник буддийской медитации, основатель и учитель Сообщества медитации. (*Здесь и далее, если не указано иное, примеч. перев.*)

вилось навязчивое ощущение, буквально разрывавшее мое сердце. Оно становилось невыносимым. Оно будило меня по ночам, бесконечно твердя: «Ты плохой. Ты должен признать, что ты плохой. Все, что ты делаешь, плохо».

Что же происходило? Я думал, что прощение призвано избавить меня от боли, а не сделать ее сильнее. И тогда я стал предполагать, что преследующее меня страшное «ты

---

**Наш организм  
запрограммирован  
на выживание.**

---

плохой» и есть правда, — настолько сильным было это чувство. Оно внушало мне, что это истина в последней инстанции и я должен прислушаться к ней. Оно убеждало меня, что все остальное было

самообманом. К этому моменту мне отчаянно хотелось вернуть то прежнее ощущение онемения и сдавленности в сердце. Уж лучше онемение, чем то, что я испытывал сейчас.

Но было уже поздно. Новое ощущение было неконтролируемым и всепоглощающим. Лишившись ненависти к человеку, который так больно ранил меня, я осознал: мои границы разрушены. Я был полон недоверия к себе и страха. Я уже не знал, кто я. Все, что я знал о себе, заключалось в том, что я неправ, я плохой и должен признаться в этом. Я испытывал чувство страха, стыда и собственной несостоятельности.

Мне понадобилось некоторое время, чтобы понять, что это отвратительное невыносимое ощущение «плохого себя» появилось не из-за усиливавшегося напряжения. Это отходила от заморозки старая эмоциональная рана. Это ощущение не было новым для меня. Я вспомнил, что испытывал подобное пять лет назад, когда закончились мои отношения. И чем дольше я чувствовал, как болит эта рана, тем понятней становилось, почему она онемела в первую очередь. Это чувство было саморазрушающим. Наш организм запрограммирован на выживание, вот почему тогда, когда у меня

не было эмоциональных ресурсов справиться с болью, мой организм среагировал и приглушил ее.

На этот раз я решил не убежать от боли, не притворяться, что это хорошо, не отвлекаться, а остаться с ней. Я остался на полгода. Я перестал писать, забросил сайт и отказался от новых проектов. Вместо этого я посвящал каждое утро и каждую ночь медитации и молитве. Мое сознание переключилось: вместо того чтобы спрашивать себя: «Как избавиться от этого чувства?» — я стал спрашивать: «Что *есть* это чувство?».

Вместо того чтобы возненавидеть эту боль, я обнаружил, что каждое утро, когда иду на работу, я держу руку на сердце. Я начал менять взаимоотношения с самим собой, своими чувствами и телом. Это по-матерински заботливое отношение к себе постепенно научило меня снова любить. Естественным побочным продуктом этого процесса стала способность прощать.

Сейчас в моем сердце живет новое чувство.

Это не немая, щемящая или невыносимая боль. Это поток светлой бодрящей энергии, который струится по всему телу как река и приносит покой. На смену прежней правде о «плохом себе» пришла новая: мы *все* достойны любви и способны любить, даже если пока не почувствовали это. Возродился мой внутренний источник радости и покоя, а все странные трансформации личности исчезли сами собой. Ко мне вернулось чувство юмора, еда перестала быть безвкусной, я не стыжусь своих слез, могу посмеяться в кино, и мне нравится быть среди людей. Я не пытаюсь быть идеально хорошим, я просто прежний беспокойный мальч.

---

Мы все достойны  
любви и способны  
любить.

---

Я буквально ощущаю, как танцует мое сердце, приговаривая: «*Наконец-то мы нашли друг друга. Спасибо, спасибо, спасибо, спасибо*».

Я написал эту книгу для тех, кто пытается победить перфекционизм, созависимость, нарушения, связанные с привязанностью, расстройства личности, психологические травмы и последствия абьюзивных отношений. Последние несколько лет я общался с людьми с подобными проблемами, обмениваясь с ними текстовыми сообщениями и общаясь в видеочате. Я регулярно, каждые два-три месяца, появлялся там, чтобы расспросить их и проследить за их успехами. С разрешения этих людей я поделился их историями в этой книге (имена и некоторые детали были изменены с целью защиты персональных данных). Надеюсь, что их опыт может дать вам лучшее понимание себя и надежду на исцеление.

Я знаю, что ваши старания были долгими. Это не ваша вина, но только *вы* можете проделать эту трудную работу и все изменить. Путь к себе — к свободе, которую вы ищете, есть, и мы найдем его вместе.

# Введение

## Разрушение целостности

Целостность личности определяется как единство ума, тела и души. Эмоциональный абьюз, отверженность или другой травмирующий опыт нарушают это единство, аккумулируя внутри нас информацию о ложном стыде, и это мешает нам чувствовать, что нас можно любить безусловно — такими, какие мы есть.

Вот как это происходит:

*Шаг 1.* Вначале вы жизнерадостный и гармоничный человек, и вам ничто не мешает любить (и быть любимым). Так начинают все. Некоторые, правда, и не помнят, что они чувствовали себя именно так, но это нормально.

*Шаг 2.* Вы переживаете травму: вас предает и бросает человек, которого вы безоговорочно любили. Наступает эмоциональный хаос. И вы теряете контроль.

*Шаг 3.* Как результат вашего *внешнего* опыта (шаг 2) формируется *внутреннее* ложное заключение: «Со мной что-то не так, это *из-за меня*, потому что я \_\_\_\_\_ [неполноценный, никчемный, сумасшедший и т.д.]».

Осознание своей внутренней неполноценности нарушает связь с вашим истинным «я» — вашим внутренним источником жизни и радости, благодаря которому вы могли чувствовать, что вас любят. Нарушение этой связи чрезвычайно болезненно. (Его также называют *глубинной раной, ложной опорой, нарциссической раной или токсичным стыдом.*)

*Шаг 4.* Чтобы защитить вас от этой боли (она может ощущаться в сердце, желудке, горле, органах малого таза и т.д.), ваш организм притупляет ее. Это проявляется в виде чувства пустоты, тоски, потери, в форме болезненных ощущений и тому подобного.

*Шаг 5.* Вступает в силу механизм самозащиты. Его главная цель — контролировать и оберегать: он притупляет чувствительность и не дает вернуться боли. Неспособная генерировать радость, ваша самозащита в целях самосохранения начинает питаться за счет внешних источников — оценок вашей значимости извне. Это касается того, как вы оцениваете себя, как вы видите мир и даже как вы представляете себе свое исцеление.

Причина большинства эмоциональных травм и сопутствующих им моделей поведения кроется в этой непонятной реакции организма, притупляющей наше сознание и блокирующей нашу способность искренне любить. Все прочее, о чем рассказывается в этой книге (невроз, трансформации личности, черно-белое мышление, перепады настроения, беспокойство, проблемы привязанности, депрессия), возникает как результат глубинной раны.

Раньше я занимался в основном поведенческими реакциями и симптомами социопатии и патологического нарциссизма, чтобы помочь жертвам токсичных отношений распознать абьюз и защититься от него. Это помогало лю-

ням понять, *почему* они страдают, но не помогало *решить* проблему.

Те, кто перенес эмоциональную травму, обычно жалуются на странные ощущения онемения, напряженности, пустоты, чувства собственной никчемности, опустошенности. Они не могут правильно сформулировать и понять, что с ними происходит, обращаются за помощью к психотерапевту и, как правило, замыкаются на сопутствующих поведенческих и психологических проблемах: как понравиться окружающим, депрессии, перфекционизме, перепадах настроения, замкнутости, чрезмерной склонности к фантазиям, необходимости контроля, чувстве обиды, внутренних разговорах с самим собой, злоупотреблении психоактивными веществами — этот список можно продолжать бесконечно, и для каждого он будет свой.

Лечение сводится скорее к работе с симптомами, а не к устранению основной причины. Это напоминает ситуацию, когда протекает крыша, а мы подставляем ведра, вместо того чтобы починить саму крышу. В конце концов ведра наполняются, мы суедемся, освобождая старые и подставляя новые, и с каждым днем все сильнее устаем от этой бесполезной суеты.

Такова природа травмы. Вы все время отвлекаетесь на беготню с ведрами, и у вас не остается времени на то, чтобы посмотреть на дыру в крыше.

Это ни в коем случае не ваша вина. В какой-то момент ваша чувствительность отключилась, потому что тогда вы бы просто не справились с болью. Ваше истинное «я» все там же, однако оно окутано пеленой непонятных гнетущих ощущений, которые воспринимаются как онемение, опустошенность или тоска. Может показаться, что с этим невозможно жить, но на самом деле — и моя книга об этом — именно они открывают путь к восстановлению целостности.

По мере того как я делился написанным в разных сообществах, занимающихся восстановлением после абьюза, зависимости, К-ПТСР (комплексных посттравматических стрессовых нарушений), и даже расстройств кластера В (пограничного расстройства личности, нарциссического расстройства личности, антисоциального расстройства личности, гистрионического расстройства личности), ко мне потянулись сотни людей, желая поделиться со мной своими историями и личным опытом. Я начал понимать, что, несмотря на уникальность истории каждого из них, в них можно было безошибочно угадать общую схему развития болезни. Если нас объединяло страдание, возможно, нас объединял и путь к избавлению от него?

У каждого этот путь будет свой. В моем случае это было сочетание осознанности, терапии и духовности. Я почерпнул знания об осознанности в литературе по психологии и у таких авторов, как Тара Браха. Кроме того, я изучил концепцию глубинной раны, опираясь на работы философов с мировым именем, таких как доктор философских наук Стефен Волински<sup>1</sup> и Лесли Темпл-Терстон<sup>2</sup>.

Когда я поделился тем, что помогло мне, я обнаружил, что это нашло отклик почти у каждого из тех, с кем мы ранее общались, даже у тех, чья история отличалась от моей. Я узнал, что им тоже помогла эта методика, — вот почему я решил написать эту книгу.

В книге «Не кормите психопата» я рассказал о том, что я чувствовал, когда произошло «разъединение с моим ис-

---

<sup>1</sup> Волински Стефен — американский психотерапевт, инструктор, около шести лет жил в Индии, изучая медитацию. Его клиническая практика сочетает элементы западной психологии, учения адвайта-веданта, квантовой физики, нейронаук, кашмирского шиваизма, самоанализа и буддизма.

<sup>2</sup> Темпл-Терстон Лесли — учитель духовного просвещения, учения адвайта-веданта, автор медитативных техник.

тинным “я”». Тогда я еще не понимал, что это значит и как мне «воссоединиться» с ним. И я не был одинок. Я часто слышу от переживших травму следующее: «Я скучаю по себе прежнему — тому, который умел радоваться сам, доставлять радость другим и любить».

Но что, если этот прежний «я» никуда не делся? Что, если просто что-то внутри нас настойчиво сигналил нам и открывает чувства, которые мы испытывали раньше?

Когда мы проголодались, мы едим; когда теряем физическую форму, идем в тренажерный зал; когда устаем, ложимся спать. Почему же тогда, когда мы чувствуем, что нас не любят, мы начинаем анализировать себя, пока нам не станет от этого только хуже?

Логичнее было бы в этом случае предложить себе полюбить. Но что, если мы не знаем как? Что, если перенесенная травма и стыд заблокировали вход для любви? Что, если наши эмоции заглохли, чтобы уберечь нас? Что, если опыт перенесенной травмы разъединил нас с нашим истинным «я»?

Без любви, приносящей нам утешение и душевный комфорт, мы будем наступать на те же грабли снова и снова. Все мы по-разному воспринимаем мир. И вот любовь начинает зависеть от внешних обстоятельств — мы ждем, чтобы другие открыли свои карты, прежде чем мы откроем им свои. Мы полагаем, что снова почувствуем себя счастливыми, если кто-то полюбит нас со всеми нашими недостатками (или каким-либо иначе выраженным способом, который для нас будет символизировать полное принятие нас извне). Но, даже если мы получаем желаемое, нам этого мало. Мы готовы принять за любовь чье-то внимание, променять уязвимость и открытость на признание наших заслуг, а душевную привязанность — на одобрение.

Когда мы свободно излучаем любовь, возрождается неиссякаемый источник, и все поведенческие аномалии исчезают. Это возможно, когда мы снова пройдем, но в обратном

порядке, те шаги, которые я перечислил ранее, — этим мы и займемся в книге. Вас может испугать, что ваши проблемы завели вас слишком далеко или что вы слишком сломлены и уже не восстановитесь, но истина в том, что *каждый может обрести утраченную целостность*. Эта книга призывает вас сделать шаг в неизвестность и довериться тому, что вы пока еще не чувствуете.

# 1

## Инструментарий

### Ежедневная практика

Это процесс небыстрый. Он потребует от вас ежедневной практики с полной самоотдачей, пусть даже порой вам будет казаться, что вы стоите на месте. Такие раны не вылечить внезапно вспомнившимся ярким событием эмоционального опыта, как порой изображается в кино. Работа с ними — это не поиск воспоминаний, а проживание чувств. Однако ваши истинные чувства так долго находились в спячке, что связь с ними полностью утрачена, и, чтобы вновь пережить их, вам придется заново выстроить эти связи с мозгом. Вы не можете мысленно проследить и проанализировать, как возникают ваши эмоции. Для того чтобы перестроить связи, вам придется начать с изменения старых шаблонов и привычек. Это не происходит в одночасье. Чтобы переключить канал восприятия, потребуются месяцы и годы. Со временем эта практика входит в привычку и наконец становится вашим базовым состоянием.

Отнеситесь к этому как к изучению нового языка. Вы можете выучить иностранный язык за месяц? Я не могу. Я изучал латынь шесть лет, но не вспомню и пары слов.

К счастью, мы с вами занимаемся более благодарным делом, чем изучение латыни. И оно требует времени и ак-

тивации тех участков мозга и тела, которые долго (а может быть, и вообще никогда) не были задействованы. Поэтому, пожалуйста, будьте терпеливы. Никто не ждет от вас, что вы сдадите итоговый экзамен по латыни на продвинутом уровне на первом занятии. Неудачный день не означает, что вы полный неудачник, точно так же как низкая оценка не означает, что вас не переведут в следующий класс. Если вы провалитесь или споткнетесь, хороший, внимательный учитель поможет вам разобраться в материале. В нашем случае хорошим учителем придется стать *вам*.

Я не могу предложить быстрых решений для сложных проблем эмоциональной сферы и с недоверием отнесся бы к тому, кто заявляет, что может. То, что *могу* предложить я, — это инструментарий, концепции, ресурсы и практики, с помощью которых начнут медленно меняться старые привычки вашего мозга. В поисках духовной свободы вы порой будете ощущать телесный дискомфорт, сопутствующий раскрытию и высвобождению вашего внутреннего «я».

Хотя для исцеления потребуется немало времени, я готов пообещать, что вы увидите свет в конце туннеля. Я имею в виду, что цель, к которой мы стремимся, не временное средство для облегчения симптомов, а *хорошее* самочувствие и полное исцеление. В этой книге я бы хотел добавить к предлагаемым классической психологией понятиям некоторые альтернативные концепции, такие как глубинная рана, самозащита, или механизм ложной защиты, любовь и осознанность. И хотя методы работы со сложной эмоциональной травмой и стыдом могут показаться необычными, они вполне предсказуемы. Работая с полной самоотдачей, мы сможем взломать хитрую защиту и добраться до первопричины тех психических состояний, которые раньше считались «неизлечимыми» и «безнадежными».

Если переживаемые вами в процессе работы эмоции спровоцируют невыносимую боль, тревожность и депрес-

сию, пожалуйста, обратитесь к специалистам. Мы будем исследовать болезненные ощущения, а психотерапевты меж тем могут стать для вас бесценным источником информации.

## Осознанность

Для начала нужно научиться чувствовать себя комфортно в некомфортных условиях.

Осознанность не означает, что мы пытаемся избавиться от собственных мыслей; она подразумевает лишь, что мы безоценочно фиксируем происходящее. Самое трудное — идентифицировать свое поведение и привычки, потому что мы настолько привыкли к своему поведению, что оно кажется нам нормальным. Например, перфекционисты могут заметить за собой: «О, я все время пытаюсь контролировать себя и давать оценки. Это просто кошмар! Пора остановиться и пожалеть себя». Однако они еще не осознают, насколько они при этом *безжалостны* к себе. И продолжают осуждать себя за свое же самоосуждение, что влечет за собой снижение самооценки и *усиливает* склонность давать оценки и осуждать.

Другой пример — созависимые. Они с готовностью бросаются прощать всех и вся, а потом злятся *на себя* за то, что им не удалось простить того, кто вытирал о них ноги. Другими словами, они желают прощать всех, но не способны простить прежде всего себя за свои чувства.

Осознанность помогает нам разобраться в наших паттернах мышления, и мы начинаем понимать, *как* мы думаем. Наша цель состоит не в том, чтобы остановить неприятные для нас чувства и мысли, а в том, чтобы *позволить* им остаться с нами, не оценивая, не пытаясь изменить, не избегая их. Это позволяет построить доверительные отношения

с тем, что происходит внутри вас, каким бы ужасным оно ни казалось.

Все дело в том, что, когда наши мысли основаны на страхе, наш ум действует в сверхжестком аналитическом режиме, который заставляет нас думать так же, но в большем объеме, — возникает замкнутая петля. Мы гоним прочь дурные мысли, и, если они не уходят, впадаем в страх и отчаяние, что порождает еще больше плохих мыслей.

Если вы станете относиться к таким мыслям терпеливо, внимательно, по-доброму, как к другу, напряжение ослабнет, и петля обратной связи разомкнется. А если вы будете мягче относиться к себе и вдруг услышите: *«Все это глупо, фальшиво, ты так делаешь только потому, что не хочешь услышать настоящей правды о себе: ты плохой»*, не гоните этот голос, примите его. Чем комфортнее вы чувствуете себя наедине с тем, что доставляет вам дискомфорт, тем больше оно вам даст.

Как часто мы, чувствуя, что с нами что-то неладно, пытаемся скрыть это от друзей, родственников и даже психотерапевтов. Мы готовы поверить в то, что мы хорошие, только узнав об этом от других. Это как ходить в тренажерный зал, притворяясь, что вы там усердно тренируетесь, чтобы произвести на окружающих впечатление спортивного человека в отличной форме. Бессмысленно. Если мы принимаем осознанность, очень важно быть на 100 процентов честным к себе и своему странному поведению и мыслям, которые мы пытались прогнать. Запомните: надо принять *все*. Вам не нужно притворяться, что у вас все хорошо, когда назойливый голос твердит вам, что это не так. На самом деле это *тот самый* голос, с которым вам надо познакомиться поближе.

Вы можете почувствовать свою неполноценность по вине других людей или как результат пережитых событий. Вы пытаетесь казаться нормальным или делать вид, что на вас

это не действует, потому что вы хотите быть нормальным. Однако это и есть то самое чувство, которое мы хотим исследовать. Эта книга не о том, как сохранить имидж или добиться признания. Не о том, как заглушить пугающий внутренний голос или отвлечься от него, но о том, как научиться принимать и понимать этот голос, чтобы потом его обезвредить.

По мере осознания собственного поведения на поверхность выходят болезненные ощущения, с которыми бывает трудно справиться. Они захватывают и заставляют поверить в то, что они и есть истина. Осознанность позволяет убедиться в том, что эти ощущения реальны, однако вовсе не истинны, и это помогает принять и преодолеть боль. Фактически вам предстоит выстроить дружеские доверительные отношения с вашими собственными чувствами (особенно теми, которые принято считать «плохими»).

Часто я наблюдаю такое отношение к осознанности и медитации: «Я мысленно представляю себе котят, раду, про-рабатываю и исцеляю свое прошлое, учусь любить ребенка внутри себя, и это так прекрасно, что я не могу сдерживать слез». Однако затем внезапно и незаметно подкрадывается ужасное чувство, и несчастный думает: «Какого черта? Я практиковал осознанность, так почему же я чувствую себя *хуже?*» Потому что то, что внутри, это *совсем не* котята и радуга. Это то самое непереносимое ощущение боли, от которого мы подсознательно старались спрятаться, как только оно появилось.

Язык помогает нам правильно идентифицировать ощущения, которые проявляются на пути достижения осознанности. В случае травмы или расстройства личности вы вполне можете не чувствовать свои эмоции, поскольку у вас стоит блок на их проживание. Вам известно, что существуют подавленные воспоминания, которые всплывают во время сеансов терапии? Точно так же существуют и подавленные