



# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	12
<b>Введение</b> .....	15
Почему возникает высокая чувствительность к отвержению .	16
Как осознанное самосострадание может сделать вас свободными .....	17
Как читать эту книгу .....	18
<b>Глава 1. Чувство отвержения может быть разным.</b> .....	23
Нездоровые реакции на отвержение .....	24
Ваша чувствительность к отвержению имеет глубокие корни	27
Как определить модель «Я» .....	30
Как определить модель окружающих .....	33
Понимание четырех типов привязанности .....	35
Как ваш тип привязанности помогает (или мешает) бороться с отвержением .....	39
<b>Глава 2. Стремление к переменам: концепции и инструменты</b>	42
Оценка стабильности вашего состояния .....	43
Не выходите за пределы окна терпимости к отвержению . . .	46
Уважайте свои границы .....	49
Польза от ведения дневника .....	50
Научитесь успокаивать себя .....	52
Достижение осознанности в ОМЭДМ .....	56
<b>Глава 3. Ощущения</b> .....	60
Повышение телесной осознанности .....	62
Медитация осознанности .....	65
Как самокритика проявляется в ощущениях .....	74
<b>Глава 4. Мысли</b> .....	78
Понимание эмоционального мышления .....	79
Переосмыслите то, в чем уверены .....	82
Ваше восприятие зависит от ситуации .....	86
Ваша самокритика вышла из-под контроля? .....	88
Выявление внутренних конфликтов .....	91
Вернитесь к тому, с чего все началось .....	95



<b>Глава 5. Эмоции</b> .....	101
Гостевой дом .....	104
Лицом к лицу с драконом .....	105
Визуализация образа безопасности .....	108
Маркировка эмоций .....	109
Почему важна связь с эмоциями .....	111
Наблюдайте за интенсивностью эмоций .....	113
Карта вашего путешествия по миру эмоций .....	117
Облегчите ваше бремя, эмоция за эмоцией .....	123
Определение уровня эмоций .....	125
<b>Глава 6. Действия</b> .....	127
Понимание невербальной коммуникации .....	129
Выгорание .....	131
Борьба против отвержения .....	134
Учитесь отвечать конструктивно .....	135
Постоянная занятость: отвлечение вместо удовлетворения ..	141
Действуйте осознанно .....	144
Утешающее прикосновение в ваших отношениях .....	145
<b>Глава 7. Ментализация</b> .....	150
Используйте вовлеченное любопытство по отношению к себе	152
Вовлеченное любопытство по отношению к другим .....	155
Оценка текущей ситуации .....	157
Я преувеличиваю, когда меня отвергают? .....	159
Когда перфекционизм вредит .....	161
Другая сторона больших ожиданий .....	168
Идем вперед и четко определяем цели .....	170
Разумный выбор: между «должен» и «хочу» .....	172
Исследуем последствия .....	175
<b>Глава 8. Как принять себя</b> .....	179
Используем самоутверждение, чтобы оставаться позитивным	181
Разрешите себе чувствовать себя хорошо и двигаться дальше	185
Посмотрите на себя как на друга .....	188
Посмотрите на себя со стороны .....	190
Правда в том, что вы достойны лучшего .....	192
Кинцуги: находим красоту в изъянах .....	193
Быть сильным: попросить помощи .....	196



<b>Глава 9. Развиваем сочувственную осознанность</b> .....	199
Исследуем сочувствие .....	202
Самосострадание не для меня .....	203
Вести здоровый образ жизни .....	206
Сочувственная осознанность в одном предложении .....	210
Помогите своему будущему «Я» .....	213
На развитие сочувствия к себе требуется время .....	215
Быть в поиске .....	217
<b>Глава 10. Исцеление через отношения</b> .....	219
Близость: пусть любимые люди будут рядом .....	221
Найдите в отношениях безопасную гавань .....	223
Надежная опора: путь к личностному развитию .....	233
<b>Постскриптум</b> .....	242
<b>Список эмоций</b> .....	245
<b>Библиография</b> .....	249

# Предисловие

Почему нужна книга о том, как перейти от отвержения к устойчивости? Потому что в процессе эволюции мы стремились не к счастью, а к выживанию и воспроизведению потомства. Действия, относящиеся к последним двум целям, такие как еда, поддержание тепла и секс, инстинктивно считались благом. События, угрожающие выживанию: раны, жажда, голод, избыток холода или тепла, — воспринимались как плохие. Те из наших предков, чьи реакции были иными, не делавшие выживание и воспроизведение главной целью, не смогли передать нам свою ДНК.

В доисторические времена отвержение было одной из величайших угроз существованию. Представьте себе наших предков. Сто тысяч лет назад они жили группами по 25–50 человек и кочевали по африканской саванне. Они нуждались друг в друге: вместе охотились, защищались от опасных животных, заботились о больных и раненых. Изгнание из племени было смертным приговором: в одиночку в саванне никто не выживал.

Предки, чей мозг не научился испытывать страх отвержения, становились изгоями. Их выгоняли из племени, и они умирали, не оставив потомства. Потому мы наследовали исключительно ДНК древних предков, которые тревожились о том, чтобы быть принятыми и включенными в коллектив, и поэтому выживали.

Даже в наше время очень важно заслужить признание и одобрение. Дети рождаются полностью зависимыми от взрослых. Младенцы не могут самостоятельно обеспечить себя едой, теплом и защитой. Сделав первый вдох, мы сразу же приступаем к следующей задаче по выживанию —



наладить безопасный контакт с теми, кто о нас позаботится. По сей день наличие мозга, жаждущего принятия и боящегося отвержения, чрезвычайно важно для людей.

Но тот самый инстинкт, который призывает нас избегать отвержения и имеет столь огромную ценность для выживания, порой приводит к бессмысленным страданиям. Знакомый встречает вас на улице и не здоровается — что происходит в вашем сердце и разуме? А когда друг не отвечает на звонок? Что вы чувствуете, узнав о вечеринке, на которую вас не пригласили? О чем думаете, когда коллегу повысили, а вас нет?

Хотя иногда мы способны понять, что знакомый был погружен в свои мысли, пригласить на вечеринку всех не получилось, а коллега больше заслуживает повышения, чаще всего все равно испытываем огорчение. Или, хуже того, впадаем в панику. Что мы сделали, чтобы оттолкнуть от себя того знакомого? Почему не вошли в круг близких друзей хозяина вечеринки? Наши профессиональные навыки несостоятельны? Из-за краха самооценки трудно смотреть на ситуацию объективно — это может загнать в ловушку отчуждения и избегания, лишить возможности в полной мере наслаждаться жизнью.

Что делать? К счастью, в инстинктах человека заложена не только ненависть к отчуждению. Мы также научились справляться с этими чувствами, исцеляться от эмоциональных ран и становиться сильнее, отделять реальную опасность от воображаемой, смотреть со стороны на свои сильные и слабые стороны, утешать себя, когда больно, и строить безопасные связи с окружающими.

В этой книге вы найдете практическое пошаговое руководство о том, как применить эти навыки себе на пользу и превратить глубоко укоренившийся страх отвержения в возможность расти и процветать. Драгоценный сплав современной психологической теории, мудрости древних



традиций и клинической практики от доктора Беккер-Фелпс предлагает легкие в использовании способы трансформировать боль и страх отвержения в возможность жить богатой и насыщенной жизнью. Это путь к счастью, который наш мозг, сконцентрированный исключительно на выживании, не всегда может показать. Дорога от отвержения к стойкости не всегда легка, но это путешествие, в которое стоит отправиться.

*Рональд Д. Синджел, доктор психологии, доцент, профессор психологии в Медицинской школе Гарварда, автор книги «Лекарство осознанности: повседневные практики для повседневных проблем»*

# Введение

**Н**екотрые вещи можно назвать справедливыми абсолютно для всех людей, и одна из них такова: все мы хоть раз бывали отвергнуты. Каждый переживал боль, сопровождающую чувство, когда игнорируют, отталкивают или бросают. Отвержение может исходить из семьи, от друзей, знакомых и даже от незнакомцев из социальных сетей, с которыми мы никогда не встречались в реальности. Некоторые люди реагируют особенно остро. Они ощущают себя отвергнутыми, когда окружающие даже не думали причинять им боль, переживают малейшее невнимание как глубокую травму и с трудом справляются от отвержения — реального или мнимого.

Если вы уязвимы, можете впасть в отчаяние, начать требовать признания либо разразиться гневом. Вы могли бы посмотреть на это как на болезненный, но необходимый опыт или, еще лучше, как на возможность для роста. Но вместо этого вы думаете, что проблема в вас самих. Вы можете решить, что с вами что-то в корне не так, и именно это притягивает отвержение, хотя временами злитесь на других людей за то, что они вас игнорируют. Вы можете почувствовать, что не хватает силы духа, чтобы преодолеть отвержение. Какими бы ни были эти внутренние терзания, они могут привести к унынию и даже безысходности.

Такой образ мыслей часто вызывает череду эмоциональных подъемов и спадов, похожих на бесконечный замкнутый круг, всегда с одинаковым завершением. Однако существуют средства, с помощью которых этот круг можно разорвать и покинуть эти американские горки неприятных эмоций.



## Почему Возникает Высокая чувствительность к отвержению

Какими бы ни были ваши субъективные ощущения, вы далеко не одиноки. Теоретики и ученые исследовали множество испытуемых, немало лет дискутировали и выявили причину, по которой одни люди весьма чувствительны к отвержению, а другие более устойчивы к нему. Одно из наиболее обоснованных объяснений предлагает теория привязанности. Первая глава книги описывает основы этой концепции и роль, которую она играет в формировании повышенной чувствительности к отвержению. Принципы, изложенные далее в книге, станут яснее в свете этой теории и в конечном счете помогут сформировать вам психологическую устойчивость.

Предлагаю краткий обзор теории привязанности, чтобы получить общее представление о том, каким образом эта теория объясняет повышенную чувствительность к отвержению. Теория, разработанная английским психиатром, психологом и психоаналитиком Джоном Боулби, утверждает следующее: младенцы устроены так, что неизбежно вступают в психологическую взаимосвязь со значимыми взрослыми людьми — это просто-напросто условие их выживания. Более чем в 60 % случаев отношения с близкими взрослыми способствуют возвращению в ребенке эмоционального здоровья и закладывают прочную основу психики. Дети чувствуют себя защищенными и с легкостью вступают в отношения с другими людьми — в этом случае формируется *надежный тип привязанности*.

Однако некоторые дети формируют так называемый *ненадежный тип привязанности*. Даже во взрослом возрасте им трудно установить близкий контакт с собственны-



ми чувствами и другими людьми. Особая чувствительность к отвержению — самая распространенная из трудностей, с которыми они сталкиваются. Она заставляет таких людей либо отчаянно пытаться угодить другим, либо избегать эмоциональных связей в попытке защититься от отвержения, либо и то и другое одновременно. Все эти реакции препятствуют эффективному преодолению отвержения и полноценной жизни.

Хотя идея о том, что близкие отношения придают жизни смысл, кажется банальной, в ней есть немало истины. Ощущение связи с другим человеком само по себе приносит огромное удовлетворение. Люди часто чувствуют себя лучше, когда наслаждаются компанией, где к ним хорошо относятся. Кроме того, они испытывают больше счастья в удачные моменты и легче переносят жизненные трудности, если есть друзья, готовые их поддержать. Но, как известно, близкие отношения могут приносить и болезненные переживания. Освободившись от болезненной чувствительности к отвержению, вы сможете позитивнее относиться к самим себе и чувствовать больше свободы и безопасности в близких, по-настоящему любящих отношениях.

## Как осознанное самосострадание может сделать вас свободными

Эта книга покажет вам путь к более позитивным взаимоотношениям с самим собой и другими людьми, что поможет развить устойчивость к отвержению. В ней предложены теоретическая концепция и методы, способствующие формированию осознанного самосострадания — сочетания осознанности и сострадательного отношения к самому себе. Осознанность можно описать через пять сфер, которые я называю ОМЭДМ: ощущения, мысли, эмоции, действия и мен-



тализация\*. Важно понять, что формирование сострадания к внутренним проблемам требует как осознанности, так и доброго отношения к себе. Используя эти принципы, вы сможете успешнее решать проблемы, связанные с отвержением.

Несмотря на то что внутренняя работа имеет большое значение, важно понимать: танго танцуют вдвоем. Взаимоотношения с другими людьми и осознание того, как эти люди реагируют на вас, — все это влияет на решение ваших внутренних проблем. Хотя эта тема раскрывается на протяжении всей книги, в последней главе вы найдете специальные рекомендации, которые помогут улучшить отношения и установить более близкие связи с другими людьми. Чем больше вы будете развиваться, тем чаще будете получать позитивные реакции от других и сможете легче принимать их. Ощущение внутренней уверенности вместе с осознанием того, что вас ценят, позволит чувствовать себя хорошо, даже если вас неправильно понимают, не уважают, отталкивают или обесценивают люди, которые вам безразличны.

Как и многое другое в жизни, это путешествие неизбежно наполнено сложностями, препятствиями и неверными маршрутами. На первый взгляд, свобода от отвержения может показаться трудной и неразрешимой головоломкой. Но это не так. Просто этот путь требует понимания, куда двигаться, усилий и настойчивости. Книга предлагает первую часть работы, остальные две остаются за вами.

## Как читать эту книгу

Чтобы получить максимальную пользу от этой книги, читайте ее медленно. Дайте себе время на то, чтобы впи-

---

\* В оригинале автор пользуется аббревиатурой STEAM — Sensations, Thoughts, Emotions, Actions, Mentalizing. — Здесь и далее примеч. ред.



тать информацию и подумать, как она соотносится с вашей жизнью. Когда закончите все упражнения, выполните снова те из них, повторение которых кажется наиболее эффективным. Если какая-то практика вызывает трудности, оставьте ее — возможно, вы вернетесь к ней позже.

Я расположила главы и разделы книги в порядке, который, на мой взгляд, может принести больше всего пользы. Вы можете выбирать упражнения и выполнять их в любой последовательности — конечно, если не указано иное.

Некоторые упражнения лучше выполнять в определенной последовательности. В книге содержатся рекомендации о том, что делать в случае, если есть сложности с каким-то упражнением. Вы растете и меняетесь, поэтому можете обнаружить, что практики, ранее оказавшиеся полезными, обрели для вас новый смысл, а те, что приносили мало пользы, стали более эффективными.

Чтобы помочь вам освободиться от болезненной реакции на отвержение, я рекомендую следующее:

- ✓ Ведите дневник для заметок и записывайте туда выполненные упражнения. Следование этому совету может оказаться особенно полезным. Конечно, можно писать и на отдельных листках, но лучше, если ваша работа будет единым целым, — в любой момент можно будет легко найти предыдущие записи. Возможно, вам захочется использовать планшет или ноутбук, но написание от руки помогает более полно соединиться с переживаниями и поработать над ними.
- ✓ Начните путь с первых двух глав: «Чувство отвержения может быть разным» и «Стремление к переменам: концепции и инструменты». Они закладывают основу для понимания вашего страха отвержения и дают инструменты, которые позволяют



обрести бóльшую устойчивость, даже когда это дается нелегко.

- ✓ Ежедневно выполняйте и повторяйте упражнения из книги.
- ✓ Время от времени записывайте свои успехи в дневник. Иногда люди, концентрируясь на желаемых изменениях, теряют из виду те, что уже достигнуты. Поэтому запись успехов поможет сохранить общую картину и будет вдохновлять вас на дальнейшую работу по достижению своей цели.
- ✓ Держите под рукой закладки-стикеры. В процессе чтения вы можете захотеть перейти к другой части книги или же будет рекомендовано это сделать. Используйте закладки, чтобы не потерять те места, к которым хотелось бы вернуться.
- ✓ Попробуйте принимать неудачи как неизбежные события — по сути, это так и есть. Постоянно напоминайте себе, что вы лишь человек, достойный сострадания и сочувствия, как и любой другой, — именно этому и посвящена вся книга.
- ✓ Если чувствуете, что нуждаетесь в отдыхе от работы (а это поистине трудная работа), можете устроить себе небольшие каникулы. Но сначала определитесь с датой, когда планируете вернуться к занятиям, а затем установите напоминание в телефоне, на бумажном календаре или, если так удобнее, напишите от руки. В назначенное время подумайте, готовы ли вы возобновить занятия.

Ваша главная цель — понять и принять одну истину: вы ценны сами по себе. Несмотря на то что отвержение может ранить и быть глубоко болезненным переживанием, оно не должно умалять вашей внутренней ценности. Поняв это, вы научитесь принимать отвержение как есте-



ственный человеческий опыт, который можно пережить и даже использовать для собственного роста. Если вы подверглись эмоциональной травме или глубоко страдаете от страха отвержения, неуверенности или ненависти к себе, и это серьезно влияет на вашу жизнь, я настоятельно рекомендую не только работать с этой книгой, но и обратиться к помощи профессионального терапевта.

Более чем за 20 лет частной практики я помогла множеству людей с подобными проблемами, и то, чему я научилась, работая с ними, может помочь и вам. Чтобы проиллюстрировать важные открытия, я объединила множество встреченных мной людей в нескольких собирательных образов. Большинство из них промелькнет на страницах книги лишь однажды, но история Джанин и Чеда будет прослеживаться до самого конца. Все эти персонажи — не реальные люди, но их переживания, напротив, более чем реальны. Возможно, они будут близки и вам.

Итак, представляю наших главных героев.



*Джанин, девушка 27 лет, у которой есть нескольких хороших друзей. Она живет в просторной квартире по соседству с парком, где любит гулять. Хотя внешне она выглядит собранной, внутри себя часто ощущает раздраз. Она многократно повторяет себе, словно мантру: «Надеюсь, они на меня не злятся...» Она постоянно беспокоится, что может сделать что-то не так, что люди будут считать ее ни на что не способной. Поэтому она очень старается быть милой, всячески помогает друзьям и родственникам и пытается заслужить их симпатию. Но даже среди друзей она часто чувствует, что они критикуют ее или что она их подводит.*



*Чед помнит, как у него буквально перехватило дыхание, когда он впервые встретился с Линдой. «Она такая*



*невероятная!» — думал он, не веря своим глазам. Хотя Чед был полон решимости профессионально развиваться в непростой специальности ученого-статистика, его прежние опасения разочаровать босса вдруг стали казаться не такими уж и важными. Влюбленный по уши, он испытывал эйфорию. Но, в отличие от сказок, его «долго и счастливо» было коротким. Вскоре им овладел страх быть отвергнутым. «С кем ты встречаешься?» — спрашивал он Линду, пытаясь говорить непринужденно. Правда заключалась в том, что им овладели ревность и страх, что она его бросит.*

Какие бы сложности вы ни испытывали с отвержением, они основаны на ситуациях, с которыми в той или иной степени сталкиваемся мы все. Мы хотим чувствовать, что нас ценят и принимают, а не отвергают. Но никто из нас не застрахован от этого переживания. Это может быть шок от того, что ваш жених сбежал прямо из-под венца, или незначительное расстройство, вызванное тем, что собеседник не оценил вашу шутку. Осознанность, самопринятие и самосострадание — вот ключевые факторы, помогающие людям справляться со страхом отвержения. Я надеюсь, что моя книга поможет вам принять эти истины и наконец вырваться на свободу — в объятия жизни.