

Глава 11

Одержимость

Почему мы зацикливаемся на людях, которым мы не нужны

Происходит худшее. Мира находит в соцсети фотографию Джея на свидании с другой девушкой. Она подробно изучает странички этой девушки. Вот их совместная фотография — улыбки до ушей; она сделана пару месяцев назад, когда Мира познакомилась с Джем. В подписи к фото сказано: «На свидании с моим парнем».

Я вздыхаю с облегчением, хотя мне тяжело смотреть, как Мира погружается в пучину горя. Она приезжает на сессию сама не своя, понурая, с запавшими глазами. Она только плачет и говорит о том, каким замечательным был Джей. Мира начинает переживать из-за своего здоровья. В области груди засела невыносимая боль — она уверена, что это рак, сердечный приступ, смертный приговор. Но мне кажется, что это называется иначе: разбитое сердце.

Снова и снова, в мельчайших подробностях, она рассказывает мне обо всем, что произошло между ними. Они давно не разговаривали, хотя мысленно она постоянно ведет диалог с Джем. Для Мира этот человек живет в ее фантазиях. Она представляет, какими должны были быть отношения

между ними. Фантазирует, как он вернется, возродит ее к жизни и уберет всю боль, которую причинил ей своим отсутствием.

Слушая, я замечаю все ее отчаяние, всю растерянность и одержимость. Мне сразу приходит в голову, что подобные сильные чувства вызваны чем-то помимо Джея. Конечно, когда тебе разбивают сердце, это больно — никто не спорит, но, думаю, страдания Миры вызваны раной, которая жила в ее душе задолго до того, как появился Джей. Я предлагаю ей задуматься, какая модель отношений ей свойственна. Какой пример дали ей родители — как они относились друг к другу и к ней.

Упражнение

Я попрошу вас вспомнить отношения между вашими родителями. Они сейчас вместе или расстались? Они были заботливыми или отчужденными? В чем это проявлялось? Как они показывали любовь друг к другу и к вам? Они оба были эмоционально и ментально доступны? Вы когда-нибудь видели, чтобы они проявляли физическую нежность? Как они разговаривали друг с другом? Может, они демонстрировали презрение друг к другу? Или уважение? Чему это научило вас в плане отношений? Как это повлияло на ваши ожидания, вашу способность давать и получать любовь?

Размышляя об этом, подумайте, какая модель отношений передавалась из поколения в поколение в вашей семье: вспомните отношения между вашими дедушками и бабушками, дядями и тетями. Все это формирует ваше понимание отношений, создавая конкретные ожидания, которые вы привносите уже в свои новые отношения.

На ваши взгляды повлияла не только обстановка в семье, но и культура. Ваши национальность, класс, пол, религия подсказывают, какими должны быть отношения. Какие ожидания к отношениям предъявляет ваша культура? Какие правила или суждения касаются секса? Какое представление о гендерных ролях вы усвоили? Насколько отклонение от нормы вызывает осуждение? Даже если осознанно вы не согласны с теми или иными культурными ожиданиями общества, возможно, некоторые из них все же повлияли на вашу модель отношений?

Это важно, поскольку у каждого из нас есть свое представление о том, какими должны быть отношения. Чем лучше мы осознаем свою модель отношений, тем проще нам понять, откуда берутся наши трудности.

Что скрывается под поверхностью

В течение нескольких месяцев я стараюсь понять, кто такая Мира без Джея — ее интересы, желания, личностные особенности, — но каждый раз, когда мы переводим разговор на что-то, не связанное с Джем, она возвращается к нему. Я также ненавязчиво (а иногда довольно неуклюже) расспрашиваю о ее родителях, но она тут же обрывает разговор и переводит его обратно на мужчин. Меня расстраивает, что приходится в сотый раз слушать про этого парня и про то, как он до сих пор не выходит у нее из головы.

Предполагаю, что зацикленность Миры на мужчинах — стратегия избегания определенных чувств. Она снова и снова прокручивает в голове одни и те же мысли, но не позволяет себе по-настоящему прочувствовать боль.

Одержимость сама по себе мучительна, конечно же. Она всепоглощающа и очень болезненна. Но при этом она

совершенно рассудочна. Я имею в виду, что все это происходит в голове. Мы обсуждаем, размышляем, сочиняем сообщения, следим за профилем в соцсети, воображаем гипотетические ситуации, представляем нашу встречу, мысленно ведем долгие разговоры. И в то же время уклоняемся от чувств. Это способ избежать настоящей боли, потому что в каком-то смысле тот, в кого мы влюблены, все еще с нами. Мы не лишились его, поскольку в наших мыслях он все еще жив и здоров.

Одержимость бывшим партнером — это, по сути, отрицание утраты. Вы не хотите отпускать. Вы не хотите скорбеть. Даже если на самом деле он никогда не был вашим, вы все равно лишились иллюзорных отношений, о которых мечтали.

Кроме того, само отвержение приводит нас в сладкую ярость. В ходе исследования с применением нейровизуализации мозга, проведенного антропологом Хелен Фишер, просканировали пятнадцать человек, которые недавно пережили отвержение. Им показывали фотографии человека, который их отверг (не самое полезное занятие, когда ваше сердце разбито!) [14]. Изображение бывшего партнера активировало участки мозга, связанные с мотивацией и вознаграждением, а также дофаминергическую систему. Исследователи пришли к выводу, что романтическое отвержение представляет собой «направленное на достижение цели мотивированное состояние, а не конкретную эмоцию» и что эти результаты «подтверждают гипотезу, согласно которой романтическое отвержение — особая форма зависимости». По сути, когда нас отвергают, нам буквально хочется пережить это чувство снова и снова. И это стремление может перерасти в зависимость. Вот почему, притворяясь недотрогами, мы стимулируем своих поклонников стараться еще больше. Только, пожалуйста, не воспринимайте это как совет изображать из себя недоступную соблазнительницу; игру в кошки-мышки

никак нельзя назвать надежным фундаментом для здоровых отношений.

К счастью, исследование также показало, что чем больше времени проходит после отвержения, тем меньше активности в данных участках мозга. Это, по сути, нейробиологическое доказательство того, что время лечит. Чем-то напоминает ломку при отказе от наркотиков. Чем дольше вы воздерживаетесь, тем слабее зависимость и мотивация вернуть объект ваших вожделений.

Но почему некоторые люди закиваются на тех, кто их отверг, а некоторые спокойно живут дальше и ищут того, кто ответит им взаимностью? Бессознательных причин может быть немало, но мы перечислим три основные.

1. Повторяющиеся паттерны

Поведение Джея с Мирой в точности отзеркаливает ее отношения с отцом — то, как отец после развода поставил новую семью во главе угла и Мира оказалась для него на втором месте. Она нуждалась в его любви, радовалась его подаркам и коротким визитам, словно они помогли ей выжить в остальное время. Ее страстное желание быть избранницей и любимой женщиной Джея — повторение детской мечты быть самым главным и любимым человеком в жизни отца.

Возможно, вы задаетесь вопросом: «Почему мы влюбляемся в людей, похожих на наших родителей?» Нас влечет то, что нам знакомо. Привычное кажется безопасным. Даже если нам привычны люди, которые причиняют нам боль, как наши родители. Или люди, которые контролируют каждый наш шаг, как мама. Или холодные и отчужденные, как отец. Отношения с такими людьми не приносят никакой радости, но, поскольку они привычнее, наш мозг, как правило, выбирает именно их.

Одна из моих любимейших интернет-цитат от основателя онлайн-сообщества Rising Woman Шелины Айяны звучит

следующим образом: «Мы влюбляемся в тех, к кому тянутся наши раны, но выбираем тех, кто действительно достоин нас». Одержимость Миры объясняется ее болью. Она стремится доказать, что заслуживает любви, поскольку много раз ее заставляли чувствовать себя незначительной.

Думаю, когда мы одержимы чем-то, в нас говорит маленький раненый ребенок. Если вы росли с родителями, или братьями и сестрами, или в сообществе, где вы так или иначе чувствовали себя отвергнутыми, то, скорее всего, вас будут привлекать люди, которые вызывают у вас те же чувства. Хотя мы знаем, что подобные отношения причиняют нам боль, наше бессознательное все равно считает людей, соответствующих вашему шаблону, нормальными и привычными. Если нас часто отвергали в детстве, мы ждем отвержения и поэтому бессознательно притягиваем к себе ситуации, в которых чувствуем себя отвергнутыми.

2. Попытки переписать сценарий

Другая причина заключается в том, что мы стремимся изменить финал изначальной истории, которая причинила нам боль. Раненый ребенок внутри нас выбирает ситуации, похожие на первую травму, полученную в ранние годы, в надежде, что на этот раз результат будет другим.

Мира выбрала человека, похожего на ее недоступного отца, в надежде, что на этот раз она сумеет добиться его любви.

Почему мы это делаем? Фрейд говорил, что это наша попытка контролировать ситуацию, но есть мнение, что так дети стремятся искупить свои грехи [15]. Возможно, маленькая Мира думала, что ее папа бывает холоден с ней, потому что она плохо себя ведет: ему недостаточно ее одной, она слишком навязчивая, недостойная любви. Когда Миру привлекает человек, похожий на ее отца, она делает все, чтобы

он выбрал именно ее, и тогда она наконец докажет, что заслуживает любви.

Мы повторяем наши паттерны, надеясь, что на этот раз все сложится иначе. К сожалению, так не бывает. Мы лишь берем старые раны, и поэтому закиченность и боль отвержения бывают такими сильными: мы чувствуем не только ту боль, которую причиняет нам человек сейчас, но и боль всех отвержений, произошедших до него. Маленький ребенок внутри нас плачет, тоскуя по родителям, которые не всегда были рядом.

3. Контроль

Когда нас отвергают, мы полностью теряем контроль. Мы буквально ничего не можем сделать. Отказываясь смириться с тем, что человек потерял к нам интерес (что вызвало бы массу неприятных чувств, которых мы не хотим), мы стараемся контроль вернуть.

Размышляя и планируя, мы думаем, что держим ситуацию под контролем; если нам удастся придумать идеальные слова или поступки, мы наверняка сможем вернуть партнера.

Как вы помните, тревога помогает контролировать неконтролируемую ситуацию. Хотя Мира никак не может вернуть этого человека, когда она закичивается на нем и размышляет только об этой ситуации, ей кажется, что она может избежать отвержения.

Упражнение

Проанализируйте свой паттерн отношений. Если бы вы могли описать тип людей, которые обычно привлекают вас, какие общие черты вы бы назвали? Я не имею в виду «кто в вашем вкусе» в эстетическом плане; на самом деле внешность совершенно не важна.

Задумайтесь о ключевых качествах и стилях общения, которые притягивают вас, и ситуациях, в которые вы чаще всего попадаете. Замечаете какие-либо паттерны? Насколько это перекликается с вашими детскими отношениями? Тщательно обдумайте, какие черты характера (здоровые и нездоровые) вас обычно привлекают и насколько они привычны вам с детства.

Как исцелиться

Постепенно, по мере того как ее одержимость ослабевает, Мира рассказывает мне, как тяжело ей было после развода родителей. Однажды вечером после школы она обнаружила свою маму рыдающей на полу, с упаковкой разбитых яиц. «Он нашел себе другую! Симпатичнее и моложе. Разве я в свои годы могу с ней соперничать? Я ведь даже одеваться не умею! Неудивительно, что он бросил нас».

Пока Мира вытирала пол и готовила новый ужин, ей вдруг пришло в голову, что, возможно, она причина развода и страданий ее матери. Возможно, папа не бросил бы их, если бы не она. А теперь Джей, игнорируя ее, провоцирует те же чувства: что люди уходят по ее вине.

Мне очень грустно это слышать, но сама Мира, похоже, все еще ничего не чувствует.

— Честно говоря, не понимаю, чем мне помогут разговоры о прошлом, — говорит она, пожимая плечами.

В каком-то смысле Мира права; все чувства, вызванные разводом и ее родителями, проецируются на этого мужчину. Если она хочет говорить только о нем, мне придется смириться. Именно поэтому я возвращаюсь к Джею и стараюсь сосредоточиться на том, что она почувствовала, когда он перестал отвечать на ее сообщения.

Мира говорит, что ей стало дурно. Ее захлестнуло чувство неизбежности, словно с самого начала она знала, что этим кончится. Я спросила, может ли она смириться с тем, что он ушел. Она говорит, что нет, это слишком больно.

— Вдруг я начну плакать и не смогу остановиться?

Это довольно частый страх, и я уверяю ее, что такого не будет. Слезы всегда прекращаются (по крайней мере, так показывает мой опыт). Люди боятся, что слезы сломают их, разорвут сердце на части и их жизнь остановится. Возможно, так и будет некоторое время. Когда мы горюем, нам не хочется вставать с постели, мы плачем, злимся, перестаем есть, спать и ходить на работу. Нам нужно почувствовать себя в безопасности, чтобы вот так сломаться. Нужны место, время и поддержка. Это болезненный процесс, но для большинства людей он рано или поздно заканчивается. Если вы осознаете и прочувствуете свою утрату, то со временем боль обязательно утихнет.

Мира смотрит на меня со слезами на глазах и говорит:

— Я должна смириться с тем, что потеряла его, да?

Мы обе понимаем, что она имеет в виду не только Джея. Я грустно киваю, но радуюсь, что Мира наконец осознала это. Она ложится на диван, рыдает, позволяет своему телу оплакать этого человека, а вместе с ним и развод, слабость своей матери и новую семью отца.

Способность принять и оплакать утрату — ключ к исцелению от одержимости. Принять — значит сказать: так случилось, мне больно, я ничего не могу изменить, но я напишу новую историю. Мира должна прочувствовать боль и утрату, чтобы не цепляться за Джея и за скорбь, которую вызывает у нее отец. Тогда она сможет выбирать людей, опираясь на самосознание и чувство собственного достоинства.

Стратегии, которые я предлагаю Мире, предполагают долгосрочное исцеление. Они занимают немало времени,

и я понимаю, что вам, возможно, нужны решения, которые дадут результат прямо сейчас, поэтому перечислим более практичные инструменты, которые можно использовать в дополнение к долгосрочной работе.

Рекомендации, если вы зациклились на человеке

- **Перестаньте разжигать свою одержимость.** Перестаньте упоминать этого человека в разговоре и по сто раз рассказывать одно и то же. Представьте, что в вашем сердце пылает пожар, который нужно потушить. Чем больше вы говорите о нем и с ним, тем больше вы раздуваете пламя. Отойдите на безопасное расстояние и прервите всякий контакт, если это возможно. Излишняя близость лишь подогревает одержимость.
- **Станьте самодостаточными, чтобы не нуждаться в том человеке так сильно.** Перенаправьте свою энергию на себя, займитесь тем, что вы любите, и старайтесь получать удовольствие от жизни. Ваше счастье не должно зависеть от другого.
- **Позвольте себе оплакать утрату.** Отношения закончились, человек больше не принадлежит вам, и вы ничего не можете с этим поделать. Откажитесь от контроля, откажитесь от бывшего партнера и позвольте себе прочувствовать всю боль, сопутствующую вашей утрате.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks



издательство

МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги