

— АВТОРСКАЯ КНИГА —

# БОЛЬ КОТОРАЯ ОТПУСКАЕТ

*практическое руководство по исцелению после потери*

\* \* \* \* \*

КЛТ

EMDR

АСТ

Mindfulness

12 ГЛАВ

30+ УБРАЖЕНИЙ

РАБОЧЕ ЛИСТЫ

2026

Taya Greg

# **Боль которая отпускает**

«Автор»

2026

**Greg T.**

Боль которая отпускает / Т. Greg — «Автор», 2026

В книге собраны техники современной психологии, которые помогают не просто пережить боль, а мягко разобраться с тем, что происходит внутри. EMDR (ДПДГ) Помогает снизить силу болезненных воспоминаний, чтобы прошлое меньше влияло на настоящее. КПТ (когнитивно-поведенческая терапия) Помогает заметить мысли, которые усиливают боль после расставания, и заменить их на более реалистичные. АСТ (терапия принятия и ответственности) Учит не бороться с чувствами, а проживать их экологично и возвращаться к себе и своей жизни. Эти методы легли в основу практик, которые вы найдете в книге

© Greg T., 2026

© Автор, 2026

# Тауа Greg

## Боль которая отпускает

— АВТОРСКАЯ КНИГА —

**БОЛЬ  
КОТОРАЯ  
ОТПУСКАЕТ**

*практическое руководство по исцелению после потери*

КПТ

EMDR

АСТ

Mindfulness

**12 ГЛАВ**

**30+ УПРАЖНЕНИЙ**

**РАБОЧИЕ ЛИСТЫ**

2026

**О КНИГЕ**

Эта книга создана для каждого, кто переживает расставание, отвержение, измену — или хочет лучше понимать себя в отношениях. Принципы книги универсальны: они применимы к любовным отношениям, дружбе, семье и работе.

**Что вы получите:**

- 

Научное  
понимание  
боли  
при  
расставании

—

нейробиология  
и  
психология  
привязанности

- 

Инструменты  
работы  
с  
8

когнитивными  
ошибками,  
которые  
усиливают  
страдание

•

Практики  
преодоления  
созависимости  
и  
укрепления  
самоценности

•

Навыки  
здоровой  
коммуникации  
и  
грамотного  
завершения  
отношений

•

Пошаговые  
упражнения,  
домашние  
задания,  
рабочие  
листы  
и  
диаграммы

•

Путь  
к  
внутренней  
опоре

—

состоянию,  
не  
зависящему  
от  
другого  
человека

Важно: эта книга — образовательный материал. Она не заменяет работу с лицензированным специалистом. При наличии вегетативных симптомов обратитесь к психотерапевту или психиатру.

## СОДЕРЖАНИЕ

## **ЧАСТЬ I. ПОНИМАНИЕ БОЛИ**

### **Глава 1: Почему расставание так болезненно**

Нейробиология потери, созависимость, «одинокчество вдвоём»

### **Глава 2: Измена: когда теряешь прошлое вместе с будущим**

Особая природа предательства и стратегии восстановления

## **ЧАСТЬ II. ОШИБКИ ПСИХИКИ**

### **Глава 3: 8 когнитивных ошибок, которые усиливают боль**

Руминация, катастрофизация, сверхобобщение — и инструменты противодействия

## **ЧАСТЬ III. СОЗАВИСИМОСТЬ И САМОЦЕННОСТЬ**

### **Глава 4: Внутренний ребёнок и созависимые отношения**

Диагностика, 4 стадии переживания, практики самоподдержки

## **ЧАСТЬ IV. КОММУНИКАЦИЯ И ЗАВЕРШЕНИЕ**

### **Глава 5: Как грамотно завершать отношения**

Стратегии конфликта, правила коммуникации, работа с нарциссами

## **ЧАСТЬ V. НОВАЯ ЖИЗНЬ**

### **Глава 6: Состояние решает всё: самооценność и счастье**

Внутренний свет, принцип «я ок — ты ок», новый образ жизни

### **БОНУС: Портрет ментально здорового человека**

Чек-лист признаков и персональный план развития

## **ЧАСТЬ I ПОНИМАНИЕ БОЛИ**

### **— ГЛАВА 1 —**

#### **Почему расставание так болезненно**

Нейробиология потери, созависимость и «одинокчество вдвоём»

#### **.1**

#### **Психологическая цена потери**

Расставание — одно из самых болезненных переживаний для человеческой психики. Но почему боль бывает настолько невыносимой? Ответ лежит на пересечении нейробиологии, психологии привязанности и личной истории каждого.

При расставании мы теряем не просто человека — мы теряем эмоционально значимую фигуру, закрывавшую большую часть наших потребностей: в принятии, безопасности, признании, любви. Чем больше потребностей было завязано на одном человеке, тем острее боль при его потере.

*« При расставании мы теряем не только будущее с человеком, но — в случае измены — ещё и прошлое. Всё то, что казалось настоящим, ставится под сомнение. »*

## **РЕАЛЬНОСТЬ КАК ЗЕРКАЛО**

**РЕАЛЬНОСТЬ**

**ВНЕШНИЙ МИР**



**ВЫ**

(состояние)

транслирует

(зеркало)

отражает

(результат)

*Реальность — зеркало вашего внутреннего состояния*

**.2**

**Что такое**

**созависимость**

Созависимость — это паттерн, при котором человек пытается получить через другого то, что ещё не научился давать себе: любовь, признание, поддержку, ощущение собственной ценности. В созависимых отношениях партнёр воспринимается как замена родительской фигуре.

**Признаки созависимых отношений:**

•

Вы

чувствуете

себя

«половиной»

без

партнёра

•

Ваше

настроение

полностью  
зависит  
от  
его  
реакций  
и  
поступков

•

Вы  
готовы  
терпеть  
неприемлемое  
поведение  
ради  
«сохранения»  
связи

•

Вы  
надеетесь,  
что  
партнёр  
«додаст»  
то,  
чего  
не  
дали  
родители

•

Разлука  
ощущается  
как  
экзистенциальная  
угроза,  
почти  
как  
смерть

ДЕФИЦИТ  
внутри  
РОСТ или  
новый цикл  
ПОИСК  
партнёра  
**ОБРАЩЕНИЕ**  
**К СЕБЕ**  
НАДЕЖДА



на заполнение  
БОЛЬ и  
отвержение

*Каждое расставание — шанс выйти на путь к себе*

**.3**

### **Феномен «одиночество вдвоём»**

Один из самых обескураживающих опытов: партнёр есть, но ощущение одиночества никуда не исчезает. Оно возникает потому, что дефицит, который человек пытается заполнить через отношения, невозможно заполнить снаружи  
— только изнутри.

[ КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП 1 ]

**Никто другой не закроет ваш внутренний дефицит. Единственный путь к наполненности — научиться давать себе то, чего вам не доставало.**

**.4**

### **Нейробиология привязанности и потери**

Привязанность к человеку формирует устойчивые нейронные связи в гиппокампе. Их разрушение болезненно на физиологическом уровне. Вот почему расставание нередко сопровождается симптомами, похожими на наркотическую ломку.

#### **Роль гиппокампа и глутамата:**

- 

Гиппокамп  
«записывает»  
поведенческие  
паттерны  
и  
эмоциональный  
опыт

- 

Глутамат  
«приклеивает»  
нейронные  
связи

—

чем  
интенсивнее  
опыт,  
тем  
прочнее

- 

Повторяя

одни  
паттерны,  
мы  
буквально  
обучаем  
мозг  
их  
воспроизводить

•

Новое  
поведение,  
повторённое  
2–3  
недели,  
создаёт  
конкурирующую нейронную сеть

•

Исцеление  
—  
это  
буквально  
переобучение  
мозга  
через  
новый  
опыт

.5

**Главное правило здоровых  
отношений**

[ КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП 2 ]

**Я выбираю того, кто выбирает меня. Уберите все слова.**

**Оставьте только действия. Влюбились бы вы в такое поведение?**

Если убрать всё, что говорит и обещает партнёр, и оставить только его реальные действия  
— ответ на этот вопрос многое скажет о качестве отношений.

**// УПРАЖНЕНИЕ // Аудит потребностей**

Перечислите 10 потребностей, которые вы пытались закрыть через последние отношения. Рядом с каждой: мог ли я дать это себе сам? Что мешало?

**// РАБОЧИЙ ЛИСТ // Оценка «только действия»**

Вспомните последние отношения. Напишите ТОЛЬКО конкретные действия партнёра в вашу сторону (без слов и обещаний). Перечитайте.

Заведите «Дневник потребностей» — каждый день записывайте, какую потребность испытали и как попытались её удовлетворить (самостоятельно или через других).

Составьте список из 10 причин, почему конкретные отношения закончились (только факты и действия). Сохраните в телефоне.

Посмотрите фильм «Золотые руки» (2009) — запишите образ внутреннего родителя, который вам откликнулся.

### **// ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ //**

## **— ГЛАВА 2 —**

### **Измена: когда теряешь прошлое вместе с будущим**

Особая природа предательства и стратегии восстановления

#### **.1**

#### **Почему измена болезненнее потери**

В одном исследовании людей спрашивали: что хуже — если партнёр изменит, или если он умрёт (при условии верности)? Многие выбрали второй вариант как менее болезненный. Это не бессердечие — это психологическая реальность.

При измене человек теряет не только будущее с партнёром, но и прошлое. Под вопросом оказывается всё: «А те счастливые моменты — они были реальными?»

### **ПОТЕРЯ ЧЕРЕЗ СМЕРТЬ ПОТЕРЯ ЧЕРЕЗ ИЗМЕНУ**



Теряешь только  
будущее



Прошлое остаётся  
нетронутым



Ясность о  
причинах



Общество поддерживает  
скорбь



Нет чувства  
унижения



Теряешь и будущее, и  
прошлое



Вся история под  
вопросом



Причины  
непрозрачны



Стыд мешает горевать  
открыто



Есть чувство  
предательства

*« Измена партнёра говорит о нём, а не о вас. Это его стратегия справления с чем-то  
— нечестная, но она про него, а не про вашу ценность. »*

## **.2**

**Три шага работы с виной после  
измены**

**Освобождение от ловушки вины:**

•

1. ПРИНЯТИЕ: «Тогда моя психика приняла наилучшее решение на основе той информации, которая у меня была» — это не оправдание, это реалистичная оценка

•

2.  
**ИЗВЛЕЧЕНИЕ  
УРОКА:**

Что  
новое  
вы  
поняли  
о  
себе,  
своих  
паттернах,  
о том, что важно для вас в отношениях?

•

3. ИНТЕГРАЦИЯ: Позвольте этому опыту стать частью вашей истории, а не открытой незаживающей раной

## **.3**

**Прощение: для кого  
оно?**

Прощение не означает принятия поведения как нормы. Прощение — это освобождение себя от груза обиды, разрушающей вас изнутри. Если паттерн измены повторяется — это уже система, а не ошибка.

### **// УПРАЖНЕНИЕ // Письмо гневу (не для отправки)**

Напишите письмо тому, кто вас предал. Выпустите всё — гнев, боль, разочарование. Это письмо только для вас.

### **// РАБОЧИЙ ЛИСТ // Что осталось настоящим?**

Несмотря на измену, какие моменты были реально ценными? Что вы узнали о себе? Что категорически не хотите повторить?

### **// ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ //**

Составьте список из 10 признаков того, что партнёр **ВЫБИРАЕТ** вас (только действия). Это ваш эталон для следующих отношений.

Напишите «Манифест моих границ»: что вы категорически не принимаете, что обязательно, что желательно.

Поговорите с близким человеком или психологом о пережитой измене.

## **ЧАСТЬ II ОШИБКИ ПСИХИКИ**

### **— ГЛАВА 3 —**

#### **8 Когнитивных ошибок, которые усиливают боль**

Как распознать ловушки мышления и выйти из них

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) выделяет устойчивые паттерны мышления — когнитивные ошибки, — которые не просто искажают реальность, но активно усиливают страдание. Хорошая новость: их можно научиться замечать и оспаривать.

РУМИНАЦИЯ  
СВЕРХ- КАТАСТРО-  
ОБОВЩЕНИЕ ФИЗАЦИЯ  
ПОЛЯРИ-ЗАЦИЯ  
**ОШИБКИ**  
ПСИХИКИ  
ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ  
ПЕССИМИЗАЦИЯ  
ЯРЛЫКОВАНИЕ  
ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ

*8 когнитивных ошибок, которые удерживают нас в боли*

#### **Ошибка 1: Руминация (мыслительная жвачка)**

Зацикленные мысли по кругу: «Почему это произошло? Что, если бы я поступила иначе?» Иллюзия «обдумывания» — но только нарастающая тревога, без решений.

*Маркер: вопросы «почему», на которые нет ответа.*

#### **Ошибка 2:**

### **Сверхобобщение**

Единичный негативный опыт становится «законом жизни».

*Маркеры: «всегда», «никогда», «никто», «все», «каждый раз».*

### **Ошибка 3: Поляризованное (чёрно-белое)**

**мышление**

Дихотомизм — «либо всё, либо ничего». Нет полутонов, нет градаций.

*Маркер: «либо он, либо никто»; «либо идеальные отношения, либо зачем вообще».*

### **Ошибка 4: Пессимизация (фокус на минусе)**

Взгляд автоматически цепляется за угрозы, игнорируя возможности и плюсы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.