

БОЛЬ КОТОРАЯ ОТПУСКАЕТ

практическое руководство по исцелению после потери

* * * * *

КБТ

ЕПОР

АСТ

Mindfulness

12 ГЛАВ

30+ УПРАЖНЕНИЙ

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ

Taya Greg

Боль которая отпускает

<https://litres.ru/74187889>

SelfPub; 2026

Аннотация

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

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, свехобобщение — 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 боль-

шую 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

.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 выбирали 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



Прошрое остаётся
нетронутым



Ясность о
причинах



Общество поддерживает
скорбь



Нет чувства
унижения



Теряешь и будущее, и

прошлом



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-
ОБОБЩЕНИЕ ФИЗАЦИЯ
ПОЛЯРИЗАЦИЯ
ОШИБКИ
ПСИХИКИ
ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ
ПЕССИМИЗАЦИЯ
ЯРЛЫКОВАНИЕ
ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ

8 когнитивных ошибок, которые удерживают нас в боли

Ошибка 1: Руминация (мыслительная жвачка)

Заикленные 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.