

18+

Анастасия Романова

**Страх
отвержения
Как
перестать
заслуживать
любовь**

*21 практический
урок*

Анастасия Романова
Страх отвержения Как
перестать заслуживать
любовь. 21 практический урок

<https://litres.ru/74340753>

ISBN 9785007096263

Аннотация

Эта тетрадь — ваш путь к осознанию того, что вы уже достаточно хороши. Вам не нужно ничего доказывать, чтобы иметь право на любовь, внимание и уважение.

Как работать с тетрадью:

- Искренность. Если вы чувствуете стыд, признайтесь в нем. Стыд боится света.
- Действие важнее мыслей. Читать полезно, но менять привычки — необходимо.
- Терпение. Вы годами выстраивали эту систему защиты. Понадобится время, чтобы мягко разобрать её по кирпичикам.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Ловушка «Хорошего человека»	5
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Страх отвержения Как перестать заслуживать любовь 21 практический урок

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0070-9626-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Страх отвержения: Как перестать заслуживать любовь. 21 практический урок

ВВЕДЕНИЕ. Ловушка «Хорошего человека»

Мы учимся ходить, говорить и... угождать. С самого раннего детства многим из нас транслировали одну и ту же идею: «Чтобы тебя любили, ты должен (на) быть удобным (ой), тихим (ой), успешным (ой), правильным (ой)». Мы росли с убеждением, что любовь — это товар, который нужно заработать своим поведением, достижениями или жертвами.

Так рождается страх отвержения. Это не просто боязнь ссоры. Это глубинный, почти биологический ужас перед тем, что нас «выгонят из стаи», если мы будем «недостаточно хороши».

Страх отвержения заставляет нас:

- Соглашаться, когда хочется сказать «нет».
- Быть «удобным» до самопожертвования.
- Принимать токсичное отношение, лишь бы не остаться в одиночестве.

- Избегать близости, чтобы не дать другому шанса причинить нам боль.
-

УРОК 1. Детектор «Сверхслужливости»: Где заканчиваешься ты?

«Ты так занят (а) тем, чтобы тебя не отвергли, что перестал (а) замечать, как часто ты предаешь самого (саму) себя. Давай найдем границы твоего Я».

Суть триггера: Страх отвержения часто маскируется под «доброту» и «отзывчивость». Мы делаем что-то для других не потому, что хотим, а потому что боимся: если откажу — меня перестанут ценить/любить. Это состояние хронической «сверхслужливости».

Нейробиологическая цель: Активация передней поясной коры, ответственной за распознавание внутренних конфликтов. Наша задача — осознать момент, когда желание быть «хорошим» побеждает ваше истинное желание.

Практика «Сканер границ»:

В течение дня, когда вы соглашаетесь на что-то, сделайте

мгновенную паузу и задавайте себе три вопроса:

1. Хочу ли я это делать на самом деле? (Искренний ответ «да» или «нет»).
2. Делаю ли я это, чтобы избежать плохого отношения ко мне?
3. Что будет, если я откажу? (Попробуйте представить худший сценарий. Скорее всего, он преувеличен).

Действие: Сегодня сознательно откажитесь от одной мелкой просьбы, на которую обычно ответили бы «да» только из вежливости. Заметьте, что мир не рухнул.

— — — — —

Рабочий лист Урока 1:

- В каких ситуациях я чаще всего становлюсь «слишком удобным (ой)»?
- — — — —

- Какой «мелкий отказ» я сегодня осуществил (а)?

- Моё утверждение на сегодня: «Я имею право на свои предпочтения. Моя ценность не зависит от того, сколько услуг я оказал (а) сегодня другим».

УРОК 2. Анатомия «Отвержения»: Что мы боимся потерять на самом деле?

*«Когда ты боишься, что тебя бросят или осудят, ты представляешь некую катастрофу.

Но давай разберем эту катастрофу на части. Чего именно ты боишься лишиться?»*

Суть триггера: Страх отвержения — это проекция. Мы боимся не просто того, что человек уйдет. Мы боимся собственной непереносимости одиночества и ощущения «я недостаточно ценен (на)». Мы боимся, что, потеряв внешнее подтверждение, мы потеряем опору внутри себя.

Нейробиологическая цель: Работа с миндалевидным телом (амигдалой). Мы переводим страх из области «абстрактного ужаса» в область «конкретной проблемы», которую

можно решить.

Практика «Досье на катастрофу»:

Возьмите ситуацию, в которой вы больше всего боитесь быть отвергнутыми (например: расставание, увольнение, осуждение друзей).

1. Опишите страх максимально честно: «Я боюсь, что если [Имя] узнает, что я на самом деле думаю/чувствую, то он (а) меня бросит».

2. Задайте вопрос «И что тогда?»: «И если он (а) уйдет — что самое страшное произойдет со мной?» (Ответ: я буду одна, мне будет больно, я почувствую себя ненужной).

3. Реальность: «Насколько я действительно не справлюсь с этой болью? Есть ли у меня ресурсы (другие люди, мои навыки, мой опыт), чтобы выжить, если это случится?».

4. Вывод: Осознайте, что вы боитесь не того, что человек уйдет, а того, что вы не сможете позаботиться о себе, когда он уйдет.

— — — — —

Рабочий лист Урока 2:

- Мой самый большой страх отвержения связан с (человек/ситуация):

— — — — —

- Если это случится, что именно я буду делать, чтобы позаботиться о себе? (Мои ресурсы):

— — — — —

- Моё утверждение на сегодня: «Даже если кто-то уйдет, я останусь с собой. Я достаточно силен (на), чтобы пережить боль и двигаться дальше. Моя жизнь не заканчивается на мнении других людей».

— — — — —

УРОК 3. Внутренний Судья: Тот, кто отвергает тебя первым

«Ты боишься, что тебя осудят другие. Но на самом деле ты уже осудил (а) себя. Внутри тебя живет голос, который первый говорит: „Ты недостаточно хорош (а) “. Давай лишим его власти».

Суть триггера: Страх внешнего отвержения — это зеркало внутреннего. Мы боимся, что люди увидят наши «недостатки», потому что мы сами считаем их непростительными. Мы проецируем своего внутреннего Критика на окружающих, полагая, что они думают о нас так же плохо, как мы сами.

Нейробиологическая цель: Активация дорсолатеральной префронтальной коры для разотождествления с навязчивыми мыслями. Мы учимся технике «дистанцирования»: вы — это не ваши мысли, вы — тот, кто их наблюдает.

Практика «Голос Критика на бумаге»:

1. Поймите фразу: Как только вы чувствуете страх, что вас отвергнут, запишите, что именно шепчет ваш внутренний судья. (Например: «Не говори это, они подумают, что ты глупая», «Если ты сейчас не поможешь, они решат, что ты эгоист»).

2. Смените лицо: Перепишите эти фразы от третьего лица. Вместо «Я глупая» напишите: «Мой Критик говорит, что я глупая».

3. Оспорьте: Приведите один факт, который доказывает

обратное. (Например: «Вчера на собрании я дала дельный совет, и его приняли. Значит, я не глупая»).

4. Разделение: Скажите вслух: «Это всего лишь мысль. Мысли — это не факты».

— — — — —

Рабочий лист Урока 3:

- Какую самую обидную фразу сказал мне сегодня мой Внутренний Судья?

— — — — —

- Какой реальный факт доказывает, что эта фраза — ложь?

— — — — —

- Моё утверждение на сегодня: «Голос моего Критика — это не истина. Я отделяю свою ценность от своих страхов. Я имею право ошибаться и оставаться достойным (ой) любви».

— — — — —

УРОК 4. Самосострадание: Противоядие от страха

«Ты привык (ла) наказывать себя за слабости, надеясь, что это сделает тебя лучше и „защитит“ от отвержения. Но это только ослабляет тебя. Давай попробуем быть себе другом, а не надсмотрщиком».

Суть триггера: Когда мы боимся отвержения, мы находимся в состоянии стресса. Самокритика только усиливает этот стресс, заставляя нас замирать или угождать еще сильнее. Самосострадание — это способность признать свою боль без осуждения. Это то, что дает нам внутреннюю безопасность.

Нейробиологическая цель: Стимуляция выработки окситоцина (гормона привязанности и безопасности) через бережное отношение к себе. Это физически снижает уровень кортизола и успокаивает амигдалу.

Практика «Письмо доброму другу»:

Представьте, что ваш лучший друг пришел к вам с тем же страхом отвержения, который испытываете вы. Он боится, что его не примут, что он «не такой».

1. Напишите ему короткое письмо: Что бы вы ему сказа-

ли? Как бы вы его поддержали? Какие слова утешения нашли бы? (Например: «Это нормально — бояться. Ты человек. Твои ошибки не делают тебя хуже. Я рядом, что бы ни случилось»).

2. Примените к себе: Теперь прочитайте эти слова себе. Медленно. Вслух.

Разрешите себе почувствовать эту поддержку.

3. Телесный якорь: Положите руку себе на сердце или на плечо. Почувствуйте тепло своей ладони. Скажите: «Я сочувствую своей боли. Я на своей стороне».

— — — — —

Рабочий лист Урока 4:

- Какие слова поддержки мне было сложнее всего сказать самому (самой) себе?

— — — — —

- Что я почувствовал (а) в теле, когда проявил (а) к себе сострадание (тепло, слезы, облегчение)?

• Моё утверждение на сегодня: «Я — свой самый верный союзник. Я имею право на поддержку и сочувствие, особенно когда мне страшно. Я учусь любить себя безусловно».

УРОК 5. Детские сценарии: Откуда пришел страх?

«Страх быть отвергнутым (ой) не родился вчера. Его корни уходят глубоко в детство, в моменты, когда ты впервые почувствовал (а), что тебя не любят просто так. Давай найдем эти старые записи и перепишем их».

Суть триггера: Корни страха отвержения часто лежат в ранних детских травмах или паттернах воспитания. Это могло быть: условная любовь («если будешь хорошим/ей, то тебя похвалят»), критика вместо поддержки, игнорирование потребностей, или даже реальное отвержение (развод родителей, буллинг). Мозг ребенка зафиксировал: «Любовь нужно заслуживать, быть собой опасно».

Нейробиологическая цель: Работа с гиппокампом (центром памяти) и миндалевидным телом. Мы деактивируем старые эмоциональные записи, переводя их из «активно-

го сценария» в «исторический факт», который больше не управляет вами.

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.