

БЕРЕГИСЬ ОГНЯ, ВОРОВ И ПОДРУГ

Как обрести себя
после предательства

Одри Вэн



Одри Вэн

**Берегись огня, воров и подруг. Как
обрести себя после предательства**

«Автор»

2026

Вэн О.

Берегись огня, воров и подруг. Как обрести себя после предательства / О. Вэн — «Автор», 2026

Он ушёл к подруге. Почему же вы чувствуете себя виноватой? Хватит искать в себе недостаток, который якобы всё объяснит. Пока вы перечитываете переписку и сравниваете себя с ней, ваша жизнь проходит мимо. Пора забрать её обратно. Эта книга поможет разобрать по шагам самое трудное: как прекратить унижительные разговоры, сказать «нет» без оправданий, перестать выпрашивать внимание и решить, кого вообще стоит подпускать близко. Истории, вопросы к себе и упражнения дадут занятие полезнее, чем очередной вечер на странице бывшего. Вам не нужно заслуживать право на уважение. Начните с этой книги и первого решения в свою пользу.

© Вэн О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Введение. Предательство — шанс начать заново	6
Часть первая. Посмотреть правде в глаза: почему предали именно вас?	8
Часть вторая. Внутренняя опора: не позволяйте никому отнять вашу силу	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Одри Вэн

Берегись огня, воров и подруг. Как обрести себя после предательства

Предисловие

Предательство — это буря, разрывающая доверие, которая заставляет человека чувствовать себя беспомощным, испытывать боль и даже сомневаться в собственной ценности. Но даже после такой бури можно увидеть свет: предательство порой становится началом новой жизни. Оно заставляет нас признать свою уязвимость, пересмотреть приоритеты и найти силы, чтобы подняться и начать жить по-настоящему.

Эта книга написана для тех, кто пережил предательство и хочет начать жизнь заново. Она поможет вам пройти через боль, разобраться в психологических причинах предательства, понять сложные мотивы человеческой натуры и получить знания и навыки, которые помогут постоять за себя. Вы научитесь устанавливать здоровые границы, повышать самооценку, смотреть на прошлое с новой точки зрения и, таким образом, смелее строить своё будущее.

В книге сочетаются психологические наблюдения, реальные истории и практические упражнения. Я верю, что для исцеления мало одного понимания: нужны конкретные действия. Каждая история показывает, как пережитая боль может стать источником силы; каждое упражнение — конкретный шаг, помогающий вам расти. Эта книга — не только путь к преодолению боли, но и путеводитель к уверенности в себе и свободе.

Независимо от того, испытываете ли вы разочарование из-за разрыва дружбы, беспомощность из-за потери любви или усталость от конфликтов на работе, эта книга поможет вам сделать первый шаг к переменам. Она поможет по-новому взглянуть на прошлое, принять настоящее и увереннее смотреть в будущее. Мы не можем предотвратить предательство, но мы можем выбрать, как к нему отнестись и как превратить его в почву для роста.

Это не только книга о том, как справиться с болью, но и повод для откровенного разговора с собой. Преодолев боль, вы обнаружите, что предательство не разрушило вас, а помогло вам стать сильнее и увереннее. Вы перестанете наблюдать за собственной жизнью со стороны и начнёте сами выбирать, как она будет складываться.

Эта книга — моё приглашение каждому читателю отправиться в путешествие самопознания и роста. Я надеюсь, что она станет для вас маяком, освещающим путь вперёд, и поможет жить полной жизнью, не оглядываясь на чужие оценки.

Введение. Предательство — шанс начать заново

«В каждой боли может скрываться возможность для роста».

Предательство застает врасплох и ранит особенно сильно, когда кажется, что доверие было нерушимым. Это может быть удар в спину от лучшей подруги, внезапный крах любви или даже незаметный отказ от собственных интересов. Эта боль настолько сильна, потому что затрагивает нашу самую уязвимую часть — жажду любви и доверия. Мы ждём этого от других и забываем, что сами можем стать себе опорой. Когда близкая подруга уводит вашего любимого, а человек, которого вы считали своей судьбой, оказывается неверным, легко потерять веру в себя. Но важно увидеть не только чужой поступок, а и то, где вы перестали беречь собственные границы. Эта книга не учит мстить. Она поможет вам любить и защищать себя, чтобы чужое предательство больше не определяло вашу жизнь.

Моя история: от предательства к новой жизни

Расскажу вам свою историю. У меня была лучшая подруга, с которой я могла говорить обо всём: мы делились мечтами, секретами и даже вместе строили планы на будущее. Но когда я обнаружила, что она за моей спиной заигрывает с моим партнёром, мой мир словно рухнул. Я плакала, испытывала ненависть и даже сомневалась, достойна ли я любви. Однако эта измена в итоге стала поворотным моментом в моей жизни. Я начала учиться устанавливать границы, переосмысливать свою ценность и сосредоточиваться на карьере и личностном росте. Через пять лет я открыла своё дело и, главное, обрела уверенность в себе и внутреннюю свободу. То предательство стало поворотной точкой, после которой моя жизнь изменилась.

Почему предательство так больно ранит?

Предательство причиняет боль не только из-за потери близкого человека: оно подрывает нашу самооценку. В психологии это состояние объясняют когнитивным диссонансом: когда доверие сталкивается с предательством, возникает мучительное противоречие между ожиданиями и реальностью. Мы склонны верить, что близкие люди не представляют опасности, и это «выборочное восприятие» заставляет нас игнорировать тревожные сигналы, такие как едва уловимая ревность лучшей подруги или невнимание партнёра. Предательство заставляет нас столкнуться с правдой: возможно, мы слишком полагаемся на других в определении своей ценности и упускаем из виду свою внутреннюю силу.

Что даст вам эта книга?

Книга проведёт вас через пять этапов, которые помогут пережить предательство и вновь обрести уверенность в себе:

Осознание правды: разберём причины предательства и научимся замечать привычные сценарии отношений.

Развитие внутренней опоры: научимся укреплять свою ценность — от внешнего образа до профессиональных навыков.

Развитие навыков общения: разберёмся, как проявлять себя и строить привлекательные, здоровые отношения.

Пересмотр отношений: научимся отпускать токсичные связи и находить поддерживающее окружение.

Внутренняя свобода: научимся жить уверенно, без постоянной потребности в чужом одобрении.

В каждой главе собраны психологические наблюдения, практические приёмы и истории, которые помогут перестать чувствовать себя жертвой и снова управлять своей жизнью. Вы научитесь отличать настоящую любовь от зависимости, защищать свою доброту и превращать предательство в источник роста. Эта книга — не только руководство по исцелению, но и путеводитель к свободе.

Почему стоит прочитать эту книгу?

Предательство — это не конец, а начало. Оно может показать нам и уязвимые места, и скрытые силы. Возможно, вас когда-то предала лучшая подруга, возможно, вам разбивали сердце из-за любви, а может быть, вы упустили шанс из-за неуверенности в себе. Но пережитая боль не определяет, кто вы. Она может стать поводом для перемен. Эта книга будет сопровождать вас на этом пути и поможет вам перейти от вопроса «Почему это случилось со мной?» к мысли «Это начало моего возрождения».

Необязательно быть сильной от природы: достаточно решиться на первый шаг. Начнём с того, что попробуем посмотреть правде в глаза, понять случившееся и вернуть вам право выбирать свою жизнь.

Часть первая. Посмотреть правде в глаза: почему предали именно вас?

1.1 Дело не только в поступке подруги: иногда мы слишком легко доверяем

Боль от предательства всегда заставляет задаться вопросом: «Почему именно я?» Если близкая подруга увела любимого человека, лишила вас важной возможности или плохо говорит о вас за спиной, естественно испытывать гнев и обвинять её в коварстве. Но важно задуматься и о собственной доверчивости. Это не упрёк в доброте: когда вы слишком доверяете другим и забываете о своих интересах, этим могут воспользоваться. В этой главе мы разберём, почему трудно вовремя заметить опасность, и предложим практические способы оставаться доброй, не забывая о себе.

Почему вас так легко обмануть?

Предательство не всегда легко объяснить тем, что другой человек «плохой». Теория когнитивного диссонанса объясняет: когда наши убеждения (например, «лучшей подруге можно доверять») вступают в конфликт с реальностью (подруга вас предала), мозг испытывает дискомфорт, и тогда мы можем решить игнорировать сигналы опасности, чтобы сохранить внутреннюю гармонию. Из-за выборочного восприятия мы продолжаем верить, что знакомые люди не представляют опасности, и игнорировать едва уловимую ревность лучшей подруги, отстраненное отношение любимого человека и даже собственное тревожное предчувствие. Бывало ли, что ради сохранения отношений вы предпочитали не обращать внимания на эти сигналы? Не осмеливались ли вы сказать «нет» из-за страха конфликта? Такое поведение может быть связано с распространённой психологической моделью — «привычкой угодить другим».

Привычка угождать другим не врождённая: мы можем усвоить её в семье, школе и обществе. Возможно, вас с детства учили быть «хорошей», учитывать чужие чувства и ставить свои потребности на последнее место. Так вы постепенно привыкаете жертвовать собой ради чужого одобрения, в результате чего вы можете неосознанно стать «легкой мишенью» в глазах окружающих. Психолог Харриет Брайкер (Harriet Braiker) в книге «Кто дергает за ниточки?» отмечает, что людям, которые привыкли всем угождать, бывает трудно защищать личные границы, и этим могут пользоваться окружающие. Ваша лучшая подруга, возможно, и не хотела вас обидеть, но, видя вашу готовность бескорыстно отдавать, она может решить, что допустимо перейти ваши границы.

Проверка себя: не слишком ли вы стараетесь всем угодить?

Чтобы понять, не слишком ли часто вы стремитесь всем угодить, ответьте на вопросы и подсчитайте баллы («да» — 2 балла, «иногда» — 1 балл, «нет» — 0 баллов):

Часто ли вы игнорируете свои потребности, чтобы порадовать других?

Бойтесь ли вы отказывать людям из-за опасения, что они расстроятся?

Часто ли вы чувствуете, что вы «недостаточно хороши», и вам нужно доказывать свою ценность, помогая другим?

Случалось ли вам соглашаться на необоснованные просьбы, чтобы избежать конфликта?

Считаете ли вы, что ваши усилия всегда остаются без должной отдачи?

Вы всегда первой извиняетесь в отношениях, даже если вины в этом нет?

Вы часто беспокоитесь о том, как вас воспринимают окружающие, и боитесь, что вас не полюбят?

Вы меняете свои планы из-за эмоций других людей?

Вам кажется, что вы постоянно «тушите пожары», помогая другим решать их проблемы?

Вы редко выражаете свои истинные чувства из-за боязни испортить отношения?

Система оценки:

•

0–5 баллов

: у вас достаточно чёткие личные границы, вас не так легко использовать.

•

6–12 баллов

: у вас наблюдается легкая склонность к угодничеству, вам следует позаботиться о своей защите.

•

13–20 баллов

: у вас, возможно, выраженная склонность к угодничеству, и вы легко становитесь мишенью для предательства.

Если вы набрали высокий балл, не беспокойтесь — это не означает, что у вас есть проблемы, а лишь указывает на то, что у вас есть возможность защитить свою энергию и ценность, скорректировав своё поведение. Ниже приведены четыре практических метода, которые помогут вам превратиться из «слишком доверчивого человека» в «умного и доброго»:

Научитесь говорить «нет» без чувства вины — Отказ не означает разрушение отношений. Когда лучшая подруга выдвигает чрезмерные требования, попробуйте ответить мягким, но твердым тоном, например: «Я очень хочу тебе помочь, но на этот раз у меня уже есть планы». Потренируйтесь говорить «нет» в мелочах, и вы обнаружите, что это не приведет к разрыву отношений. Психологические исследования показывают, что уместный отказ помогает увереннее отстаивать свои интересы.

Обращайте внимание на поведение, а не на слова — О намерениях человека лучше судить по поступкам, а не по красивым словам. Проявляет ли подруга тепло только тогда, когда ей нужна ваша помощь? Уважает ли ваши границы? Просит ли бросить все дела ради неё, даже если вы заняты? Помните: поступки убедительнее обещаний.

Перераспределите свои «ресурсы доброты» — Ваша доброта — ценный ресурс, который следует в первую очередь отдавать тем, кто действительно вас уважает. Постарайтесь направлять 80 % своей энергии на себя и на тех, кому можно доверять, а оставшиеся 20 % распределите между остальными. Принцип взаимности напоминает: в здоровых отношениях забота должна быть обоюдной.

Прислушивайтесь к интуиции — Когда вы чувствуете беспокойство или сомнения, не спешите отмахиваться от своих ощущений. Психолог Гэвин де Беккер (Gavin de Becker) в книге «Дар страха» отмечает, что интуиция — это ваш внутренний сигнал тревоги. Попробуйте спокойно проанализировать ситуацию и спросите себя: «Чувствую ли я себя в безопасности в этих отношениях?» Записывайте свои ощущения и со временем учитесь лучше их понимать.

Упражнение по наблюдению за поведением: распознавание потенциальных сигналов измены

Чтобы помочь вам более остро улавливать признаки измены, попробуйте выполнить следующее упражнение:

Выберите одну из своих близких подруг или друзей, в чьей верности вы сомневаетесь.

В течение следующей недели записывайте её поведение, например: часто ли она сама связывается с вами? Появляется ли она только тогда, когда ей нужна помощь? Уважает ли она ваше время и чувства?

Запишите как минимум пять конкретных примеров поведения и спросите себя: «Соответствуют ли эти поступки критериям настоящего друга?»

Если вы обнаружите, что поведение собеседницы склоняется к эгоизму, подумайте, как пересмотреть свои действия, например, реже связываться с ней по собственной инициативе или установить более четкие границы.

Это упражнение поможет вам перейти от «интуитивных догадок» к «внимательному наблюдению» и снизить риск того, что вас будут использовать.

От чувства беспомощности — к осознанному выбору

Когда вы понимаете, что привычка угождать другим мешает вам замечать нарушение границ, важно не обвинять себя, а начать менять поведение. Боль усиливается, если мы слишком много ждём от других и забываем о собственных возможностях. Теория «самоэффективности» в психологии указывает на то, что, когда вы начинаете предпринимать действия для защиты себя, вы постепенно укрепляете уверенность в себе. Предательство лучшей подруги, возможно, было лишь временной слабостью в её характере, но ваш личный рост позволит вам стать сильнее, пережив эту боль.

Давайте рассмотрим два реальных примера, демонстрирующих, как разные типы «склонности угождать другим» приводят к предательству и как преодолеть эту боль:

Пример 1: Чрезмерная самоотдача Сяо Я — Сяо Я (псевдоним) — пример человека, привыкшего жертвовать собой ради других. Она делилась со своей лучшей подругой Сяо Вэнь всем на свете, даже оплачивала ей дорогие поездки и помогала исправлять рабочие отчеты. Только когда парень Сяо Я завязал с Сяо Вэнь интрижку, она поняла, что всё это время ее просто использовали. Сяо Я была вне себя от горя и называла себя «слишком глупой». Но с помощью психолога она начала учиться устанавливать границы: она отказалась выполнять необоснованные просьбы Сяо Вэнь и сосредоточилась на своей карьере и увлечениях. Она записалась на курсы по флористике, познакомилась с новыми друзьями и стала успешной фрилансеркой. Два года спустя Сяо Вэнь оказалась в затруднительном положении из-за проблем в межличностных отношениях, а Сяо Я сказала: «Я благодарна за то предательство, оно научило меня не забывать о любви к себе».

Пример 2. Сяо Хуэй: зависимость от чужого мнения — Сяо Хуэй (псевдоним) относится к людям, которые часто полагаются на чужое мнение: она всегда полагалась на мнение своей лучшей подруги Сяо Фан и следовала её советам во всём — от выбора одежды до выбора работы. Сяо Фан внешне казалась заботливой, но за спиной распространяла сплетни о Сяо Хуэй и даже отняла у неё возможность получить работу. Сначала Сяо Хуэй винила себя, считая, что она недостаточно хороша. Позже она посетила семинар по личностному росту и научилась самостоятельно мыслить. Она начала записывать свои потребности и смело высказывать своё мнение, например, предлагая свои идеи на работе. В итоге Сяо Хуэй не только вернула себе инициативу на работе, но и создала более здоровый круг общения. Она говорит: «Мне больше не нужно одобрение других, чтобы доказать свою ценность».

Обе истории показывают, что привычка всем угождать может проявляться по-разному, но часто связана с трудностями в отстаивании личных границ. Благодаря самосознанию и активным действиям вы можете превратиться из жертвы в осознанного человека.

Как защититься от повторного обмана?

Ключ к тому, чтобы не стать жертвой обмана, — установить четкие личные границы. Это не означает, что вы должны стать безразличными, а значит, что нужно научиться находить баланс между добротой и защитой себя. Вот несколько конкретных советов:

•

Ведите учет своих вложений и отдачи

: записывайте в дневнике, что вы делаете для кого-то и как на это реагирует другой человек. Например, если вы помогли подруге решить проблему, выразила ли она благодарность или отплатила вам чем-то? Если в каких-то отношениях вы всегда вкладываетесь в одностороннем порядке, подумайте о том, чтобы сократить свои вложения.

•

Практикуйте «паузу перед ответом»

»: когда кто-то обращается к вам с просьбой, не спешите соглашаться. Дайте себе 24 часа на размышление и спросите себя: «Справедливо ли это по отношению ко мне?» Это поможет вам избежать поспешного согласия.

•

Ищите здоровый круг общения

: выбирайте друзей, которые уважают вас и поддерживают ваш рост. «Теория социального обучения» в психологии показывает, что на ваше поведение влияют окружающие люди. Выбор позитивного круга общения поможет вам укрепить чувство собственной ценности.

•

Регулярно занимайтесь самоанализом

: каждый месяц уделяйте 10 минут тому, чтобы спросить себя: «Приносят ли мне эти отношения счастье и чувство безопасности?» Если ответ отрицательный, смело вносите изменения.

Предательство — это зеркало

Предательство лучшей подруги на первый взгляд кажется её проблемой, но на более глубоком уровне оно — зеркало, отражающее вашу внутреннюю уязвимость и слепые зоны. Психолог Карл Юнг однажды сказал: «Всё, что нас раздражает, помогает нам лучше понять самих себя». Хотя предательство и причиняет боль, оно помогает вам ясно увидеть свои потребности и границы. Осознав это, вы уже вступили на путь роста. В следующей главе мы рассмотрим предательство в любви и разберем, почему то, что вы считаете «настоящей любовью», может оказаться лишь вашей односторонней зависимостью.

1.2 Любовь у вас не отняли: возможно, отношения не были такими, какими вы их представляли

Когда близкая подруга уводит человека, которого вы любили, легко начать сомневаться в себе: «Может, я недостаточно хороша? Почему мне не удалось сохранить отношения?» Но любить человека — не значит владеть им. Иногда за тем, что мы называем любовью, скрываются страх одиночества, зависимость или идеализированный образ партнёра. В этой главе мы, опираясь на теорию привязанности и представления о когнитивных искажениях, разберём разницу между любовью и зависимостью. Истории и упражнения помогут вам заметить повторяющиеся сценарии и увереннее строить отношения.

Любовь и зависимость: в чём разница?

Любовь и зависимость кажутся похожими, но между ними есть существенное различие. **Теория привязанности** (Attachment Theory), сформулированная Джоном Боулби (John Bowlby), гласит, что наши модели привязанности (безопасная, тревожная, избегающая или хаотичная) формируются с детства и влияют на близкие отношения во взрослой жизни. Люди с безопасной привязанностью в любви уверены в себе и стабильны, они способны строить с партнером равноправные отношения; в то время как люди с тревожной привязанностью часто боятся быть брошенными и чрезмерно стремятся к одобрению со стороны партнера, что зачастую приводит к зависимости, а не к настоящей любви. Люди с хаотичной привязанностью могут колебаться между жадой близости и страхом быть раненными, что приводит к постоянным конфликтам в отношениях.

При эмоциональной зависимости человек начинает связывать своё счастье и самооценку с партнёром. Вы можете думать: «Без него я не смогу жить» или постоянно идти на уступки ради сохранения отношений, даже мирясь с несправедливым обращением. Такое состояние — это не любовь, а следствие внутренней неуверенности. Напротив, настоящая любовь — это взаимность и взаимное уважение, когда оба партнера растут в отношениях, а не жертвуют собой. **«Искажение подтверждения»** (Confirmation Bias) в когнитивной психологии усугубляет эту путаницу: когда вы жаждете любви, вы можете видеть только те поступки партнера, которые соответствуют вашей фантазии о «настоящей любви», например, лестные слова или

редкие проявления нежности, и при этом игнорировать его холодность, неуважительное отношение или непоследовательные действия.

Чтобы более чётко различать любовь и зависимость, приведём несколько ключевых сравнений:

•

Любовь

: вы цените независимость партнера, наслаждаетесь обществом друг друга, но не полагаетесь на него в определении своей ценности.

•

Зависимость

: вы боитесь потерять партнера и чувствуете, что без него вы «неполноценны».

•

Любовь

: вы готовы прилагать усилия ради отношений, но не готовы пожертвовать своими принципами или основными ценностями.

•

Зависимость

: вы постоянно идете на уступки и даже миритесь с несправедливым обращением, только чтобы сохранить отношения.

•

Любовь

: отношения дают вам чувство свободы, помогают расти и дают ощущение безопасности.

•

Зависимость

: вы испытываете тревогу, боитесь потерять партнера и постоянно гадаете о его мыслях или намерениях.

•

Любовь

: у вас с партнером общие цели и ценности, вы поддерживаете друг друга в развитии.

•

Зависимость

: вы, возможно, меняете себя, чтобы «удержать» партнера, подстраиваясь под его потребности.

Спросите себя: ваша любовь основана на равноправном взаимодействии или проистекает из страха потери? Осознание этого — первый шаг к тому, чтобы вновь взять под контроль свою личную жизнь.

Почему вы не можете отпустить?

Причина, по которой вы не можете отпустить, зачастую кроется не в самой любви, а в неудовлетворенных внутренних потребностях. Теория привязанности указывает, что люди с тревожным типом привязанности легко попадают в модель отношений «преследование-отстранение»: чем сильнее вы жаждете внимания партнера, тем больше вероятность, что он отдалится от вас, и этот порочный круг усиливает ваше чувство неуверенности. Например, вы можете закрывать глаза на эмоциональное насилие со стороны партнера из-за его редких проявлений нежности или не хотите расставаться, потому что «мы уже так долго вместе». Такая настойчивость обусловлена не глубиной ваших чувств, а «**ошибкой упущенных затрат**» (Sunk Cost Fallacy) — вы вложили в отношения много времени, эмоций и даже денег, поэтому считаете, что «нельзя, чтобы всё пошло насмарку», даже если отношения уже давно стали нездоровыми.

Кроме того, «**склонность к идеализации**» (Idealization Bias) также может мешать вам отпустить ситуацию. Вы, возможно, идеализируете партнера как «идеального спутника

жизни», преувеличивая его достоинства и игнорируя недостатки. Например, вы можете верить в «настоящую любовь» из-за прошлых романтических поступков партнера, даже если впоследствии он неоднократно причинял вам боль. Этот уклон проистекает из ваших ожиданий в отношении любви и неудовлетворенных эмоциональных потребностей детства. Например, человек, лишенный родительского внимания в детстве, во взрослом возрасте может чрезмерно стремиться к одобрению со стороны партнера и ошибочно принимать его случайные проявления заботы за любовь.

Психолог Амир Левин (Amir Levine) в своей книге «Привязанность» отмечает, что понимание собственной модели привязанности — это первый шаг к изменению моделей поведения в отношениях. Если у вас тревожный тип привязанности, вам, возможно, нужно научиться успокаивать себя самостоятельно, чтобы уменьшить чрезмерную зависимость от партнера. Если у вас избегающий тип привязанности, вам, возможно, нужно попрактиковаться в том, чтобы открыться и установить более глубокую связь. Независимо от вашего типа привязанности, только осознание собственных поведенческих паттернов позволит вам разорвать этот нездоровый круг.

Реальный пример: от зависимости к пробуждению

Пример 1: Тревожная зависимость Сяо Вэнь — Сяо Вэнь (псевдоним) встречалась со своим парнем Ацзе три года. Она всегда боялась, что Ацзе уйдет, часто проверяла его телефон и беспокоилась о его общении с другими подругами. Когда Ацзе начал заигрывать с её лучшей подругой, Сяо Вэнь пережила нервный срыв и почувствовала, что она «недостаточно хороша». Она посетила семинар по личностному росту, где узнала, что её тревожная модель привязанности уходит корнями в детское пренебрежение со стороны родителей. Она начала практиковать самоуспокоение, например, ежедневно записывая три вещи, которыми она гордится, и научилась откровенно общаться с Ацзе о своих потребностях. В конце концов она поняла, что Ацзе не был её «настоящей любовью», потому что он никогда по-настоящему не уважал её чувства. Сяо Вэнь решила расстаться, сосредоточилась на своих увлечениях, записалась на курсы инструкторов по йоге и постепенно вернула себе уверенность. Она сказала: «Я думала, что люблю его, но на самом деле я просто боялась одиночества».

Пример 2: Избегающий тип привязанности Сяо Цзин — Отношения Сяо Цзин (псевдоним) с её парнем Авеем всегда были то холодными, то горячими. Она боялась слишком близких отношений, но в то же время опасалась потерять партнёра, поэтому часто шла на уступки, например, соглашалась на то, что Авей в последний момент отменял встречи или вел себя безответственно. Когда Авей начал заигрывать с её лучшей подругой, Сяо Цзин сначала решила промолчать, боясь конфликта. Однако по совету друзей она начала читать книги о теории привязанности и осознала, что её избегающий стиль привязанности мешает ей выражать свои истинные потребности. Она попыталась записать свои чувства и провела с Авеем откровенный разговор, но обнаружила, что он не готов меняться. В конце концов Сяо Цзин разорвала эти отношения, стала участвовать в общественных мероприятиях, познакомилась с друзьями-единомышленниками и нашла работу, которая наполняет её вдохновением. Она говорит: «Я думала, что любовь требует от меня терпения, но теперь я знаю, что любовь должна дарить мне больше свободы».

Эти два примера показывают, что отношения, основанные на зависимости, зачастую проистекают из внутренней неуверенности, а не из настоящей любви. Осознав свой стиль привязанности и когнитивные искажения, вы сможете переосмыслить любовь и выбрать более здоровые отношения.

Упражнение на самоанализ: проанализируйте свои эмоциональные модели

Чтобы помочь вам осознать свои эмоциональные модели, попробуйте выполнить следующее упражнение. Для этого вам понадобится блокнот или электронное устройство:

Вспомните прошлые отношения: запишите свои переживания из трёх последних близких отношений (включая романтические отношения или глубокую дружбу), отметив следующее:

- Ваши основные чувства в этих отношениях (например, чувство безопасности, тревога, стресс).
- Часто ли вы меняли себя, чтобы угодить партнеру?
- Уважал ли партнер ваши потребности и границы?
- Какие эмоции преобладали у вас, когда отношения заканчивались? (например, облегчение, страх, гнев)

Определение модели привязанности: на основе ваших записей ответьте на следующие вопросы:

- Вы часто беспокоитесь о том, что вас бросят или не будут любить? (Возможно, у вас тревожный тип)
- Боитесь ли вы слишком близких отношений и склонны ли вы держать дистанцию? (Возможно, у вас склонность к избегающему типу)
- Вы колеблетесь между близостью и отстраненностью? (Возможно, у вас смешанный тип)
- Чувствуете ли вы себя в безопасности и можете ли открыто выражать свои потребности? (Возможно, у вас преобладает «безопасный» тип)

Анализ моделей: запишите, как, по вашему мнению, эти модели связаны с вашим детским опытом. Например, уделяли ли вам родители достаточно внимания? Учили ли вас, что нужно «вести себя хорошо», чтобы вас любили?

Поставьте цель для изменения: исходя из ваших размышлений, запишите конкретное действие, например: «Когда я чувствую тревогу, я сначала запишу свои чувства, а не буду сразу связываться с партнером» или «Я буду практиковаться в том, чтобы выражать в отношениях одну настоящую потребность». Ежедневно уделяйте 5 минут проверке своих успехов.

Это упражнение поможет вам лучше понять свои эмоциональные модели и заложить основу для построения более здоровых отношений. Рекомендуется выполнять его в течение двух недель подряд и фиксировать свои изменения.

Как вернуть контроль над своими чувствами?

Вернуть контроль над своими отношениями означает перенести акцент с «удержания партнера» на «становление лучшей версией себя». Ниже приведены пять практических способов, которые помогут вам перейти от зависимости к настоящей любви:

Развивайте чувство собственной ценности — Теория «самоэффективности» (Self-Efficacy) в психологии гласит, что когда вы верите в свою способность справляться с вызовами, вы становитесь более уверенными в себе. Ежедневно записывайте три вещи, которыми вы гордитесь, например, выполнение рабочего задания или помощь другу. Эти небольшие действия постепенно укрепят ваше чувство внутренней ценности и уменьшат зависимость от других.

Практикуйте самоуспокоение — Когда вы испытываете тревогу или боитесь потерять партнера, попробуйте «метод дыхания 4-7-8»: вдыхайте в течение 4 секунд, задерживайте дыхание на 7 секунд, выдыхайте в течение 8 секунд. Этот метод помогает снизить тревогу и позволяет более спокойно решать проблемы в отношениях. Регулярная практика поможет вам контролировать эмоции и уменьшить чрезмерную реакцию на поведение партнера.

Устанавливайте чёткие границы — Научитесь говорить «нет» в отношениях. Например, когда партнер в последнюю минуту отменяет встречу, вы можете сказать: «Я понимаю, что у тебя возникли дела, но, пожалуйста, предупреждай меня заранее — для меня это важно». Четкие границы помогут партнеру уважать ваши потребности, а вам — почувствовать больший контроль над ситуацией.

Найдите систему поддержки — Здоровые отношения не должны быть вашей единственной опорой. Общайтесь с друзьями, родными или психологом, делитесь своими чувствами. Их объективный взгляд поможет вам ясно увидеть проблемы в отношениях и избежать «искажения подтверждения».

Сосредоточьтесь на личностном росте — Запишитесь на курсы, найдите новое хобби или поставьте перед собой профессиональные цели. Когда вы сосредоточитесь на собственном развитии, вы обнаружите, что любовь больше не является смыслом всей вашей жизни. Теория самоопределения (Self-Determination Theory) в психологии гласит, что когда вы удовлетворяете внутренние потребности в автономии, компетентности и связанности, вы меньше полагаетесь на других, чтобы заполнить пустоту.

Любовь — это танец вдвоём

Любовь — это не одностороннее преследование, а танец, требующий согласованных действий обоих партнеров. Если ваш партнер не может идти с вами в ногу, то, возможно, эти отношения не являются настоящей любовью. Предательство — будь то «уход» лучшей подруги или измена партнера — служит зеркалом, напоминающим вам о необходимости переосмыслить свои потребности и границы. Понимая свои модели привязанности и когнитивные искажения, вы сможете превратиться из «жертвы» в «лицо, контролирующее ситуацию» и выбрать любовь, которая поможет вам расти, а не зависимость, которая заставит вас потерять себя.

В следующей главе мы рассмотрим, всегда ли предательство лучшей подруги является преднамеренным, углублённо проанализируем ревность и оппортунизм в человеческой натуре, а также предложим практические методы отбора, которые помогут вам отличить настоящих друзей от потенциальных хищников.

1.3 Всегда ли предательство подруги бывает преднамеренным?

Если подруга уводит вашего любимого человека, раскрывает секрет или говорит о вас за спиной, легко решить, что она действовала из злобы. Но всегда ли причинённый вред был преднамеренным? За поступками могут стоять зависть, стремление к выгоде или неосознанное соперничество. Опираясь на теорию социального сравнения и теорию игр, мы разберём возможные мотивы такого поведения. Истории и практические упражнения помогут различать случайную обиду и осознанное предательство, внимательнее выбирать друзей и защищать своё доверие.

Ревность и оппортунизм: «серая зона» человеческой природы

Почему происходит предательство со стороны лучшей подруги? **Теория социального сравнения** (Social Comparison Theory), сформулированная Леоном Фестингером (Leon Festinger), указывает на то, что люди склонны сравнивать себя с другими, особенно с близкими людьми, чтобы оценить свою ценность. Когда вы добиваетесь успеха, обретаете любовь или становитесь центром внимания, ваша лучшая подруга может почувствовать неполноценность или угрозу; такое «сравнение вверх» может вызвать ревность. Ревность — это не всегда сознательная злонамеренность, а естественная реакция, присущая человеческой природе. Например, когда вы получаете повышение по службе или находите идеального партнера, ваша лучшая подруга может неосознанно почувствовать, что «уступает вам», и в результате совершить

действия, направленные на то, чтобы причинить вам боль, например, принизить вас за спиной или сблизиться с вашим партнером.

Теория игр (Game Theory) даёт более подробное объяснение мотивам оппортунистического поведения. В межличностных отношениях люди иногда выбирают действия, наиболее выгодные для себя, даже если это может причинить вред другим. Лучшая подруга, возможно, не намеревалась «отнять» у вас возлюбленного, а просто в какой-то момент увидела «возможность» (например, когда он сам проявил к ней интерес) и выбрала действие, выгодное для себя, не учитывая ваши чувства. Такое поведение может быть продиктовано импульсом или бессознательным поступком, а не тщательно спланированным предательством. Исследования психолога Роя Баумейстера (Roy Baumeister) показывают, что в условиях стресса или конкуренции за ресурсы люди чаще демонстрируют эгоистичное поведение, что особенно заметно в близких отношениях.

Однако это не означает, что любую измену можно простить. Ключ заключается в том, чтобы отличить «неумышленный поступок» от «осознанного предательства». Неумышленный поступок может быть проявлением сиюминутной слабости подруги, например, когда из-за ревности она говорит то, чего не следовало бы говорить; осознанное предательство же представляет собой длительную и систематическое предательство, например, когда она целенаправленно сближается с вашим партнером, чтобы занять ваше место. Ниже приведены некоторые критерии для оценки:

•

Неумышленный вред

: поведение носит разовый характер или обусловлено конкретной ситуацией; подруга может впоследствии проявить раскаяние или попытаться наладить отношения.

•

Осознанное предательство

: поведение носит запланированный и повторяющийся характер, при этом отсутствуют искренние извинения или стремление измениться.

•

Неумышленный вред

: подруга может принимать ошибочные решения из-за собственной неуверенности или стресса, например, чувствуя угрозу, когда вы добиваетесь успеха.

•

Осознанное предательство

: подруга может длительное время злоупотреблять вашим доверием, чтобы получить ресурсы или удовлетворить собственное тщеславие.

Спросите себя: проявляет ли ваша подруга искреннее раскаяние? Является ли её поведение единичным случаем или повторяющейся моделью? Эти вопросы помогут вам определить её мотивы.

Почему предательство ранит так глубоко?

Предательство лучшей подруги особенно болезненно, потому что оно разрушает ваше доверие к близким отношениям. Теория «**травмы от предательства**» (Betrayal Trauma) в **психологии** указывает на то, что когда доверие разрушается самым близким человеком, мозг испытывает реакцию, схожую с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Вы можете чувствовать растерянность, гнев и даже ставить под сомнение собственную способность принимать решения. Теория социального сравнения дополнительно объясняет, что когда лучшая подруга предаёт вас, вы можете не только утратить доверие, но и начать сравнивать себя с ней, чувствуя, что вы «хуже неё», что усугубляет ущерб, нанесённый вашей самооценке.

Например, если ваша лучшая подруга завязывает интимные отношения с вашим партнёром, вы можете подумать: «Чем она лучше меня?» Такие сравнения не только причиняют вам

боль, но и могут заставить вас упустить из виду истинную причину предательства — её поведение отражает её внутренние потребности, а не ваши недостатки. Понимание этого поможет вам избавиться от чувства вины и сосредоточиться на самозащите и личностном росте.

Реальный случай: непреднамеренная и преднамеренная измена

Пример 1: Неумышленная обида Сяо Ань — Сяо Ань (псевдоним) и её лучшая подруга Сяо Ли были однокурсницами в университете и делились друг с другом секретами и мечтами. Когда Сяо Ань нашла работу своей мечты, Сяо Ли на встрече с друзьями нечаянно заметила: «Работа Сяо Ань звучит впечатляюще, но, похоже, у неё большой стресс, наверное, ей не так легко, как мне». Эти слова дошли до ушей Сяо Ань, и она почувствовала себя униженной. Сначала Сяо Ань подумала, что Сяо Ли специально хотела её обидеть, но позже, во время откровенного разговора, Сяо Ли призналась, что просто завидовала из-за неудовлетворительной работы и не хотела обидеть Сяо Ань. Сяо Ань решила простить её и договорилась с Сяо Ли об более откровенном общении. В конце концов их дружба восстановилась, а Сяо Ань научилась обращать внимание на реакцию собеседника, когда делится хорошими новостями, чтобы защитить себя. Это показывает, что непреднамеренная обида может быть вызвана завистью или чувством неуверенности, но её можно исправить с помощью общения.

Пример 2: Осознанное предательство Сяо Цин — Сяо Цин (псевдоним) была в близких отношениях со своей лучшей подругой Сяо Мэй; они часто вместе путешествовали и делились новостями о личной жизни. Парень Сяо Цин, Акай, иногда связывался с Сяо Мэй наедине, и Сяо Мэй всегда говорила, что это «нормальное общение между друзьями». Но позже Сяо Цин обнаружила, что Сяо Мэй неоднократно унижала её в присутствии Акай и даже сама предлагала ему встретиться наедине. Когда Сяо Цин спросила Сяо Мэй об этом, та всё отрицала и, наоборот, обвинила Сяо Цин в том, что та «слишком чувствительна». В конце концов Акай и Сяо Мэй начали встречаться, и Сяо Цин была разбита горем. Позже она осознала, что поведение Сяо Мэй было спланированным захватом, а не сиюминутным порывом. Сяо Цин решила прекратить дружбу с Сяо Мэй и начала посещать курсы по личностному росту, чтобы научиться устанавливать границы. Она сказала: «Я думала, что она моя подруга, но она просто использовала мое доверие».

Эти два примера показывают, что мотивы предательства могут варьироваться от бессознательной ревности до преднамеренного манипулирования. Неумышленный вред, возможно, можно устранить с помощью общения, но преднамеренное манипулирование требует решительного разрыва отношений, чтобы защитить свои эмоции.

Упражнение по отбору друзей: оценка здоровья дружбы

Чтобы помочь вам отличить настоящих друзей от потенциальных эксплуататоров, попробуйте выполнить следующее упражнение. Для этого вам понадобится блокнот или электронное устройство:

Составьте список своих ближайших друзей: запишите имена трех–пяти самых близких вам людей, а также частоту и содержание вашего общения с ними.

Оценка здоровья дружбы: по каждому другу ответьте на следующие вопросы (да: 2 балла, иногда: 1 балл, нет: 0 баллов):

- Искренне ли она радуется вашим успехам?
- Уважает ли она ваше время и ваши границы (например, не заставляет ли вас делать то, чего вы не хотите)?
- Поддерживает ли она вас, когда вам это нужно, или появляется только тогда, когда помощь нужна ей?

•

Не обсуждает ли она вашу личную жизнь за вашей спиной?

•

Чувствуете ли вы себя непринуждённо и в безопасности в её компании?

Критерии оценки

:

•

8–10 баллов

: это здоровые дружеские отношения, которые стоит ценить.

•

4–7 баллов

: в этой дружбе могут быть скрытые проблемы, следует понаблюдать за ситуацией и установить границы.

•

0–3 балла

: эти отношения могут быть токсичными; стоит подумать о том, чтобы сократить контакты или полностью прекратить общение.

Проанализируйте модели поведения: в отношении друзей с низким баллом запишите конкретные проблемные действия, например: «Она всегда меняет тему, когда я упоминаю своего парня» или «Она связывается со мной только тогда, когда ей нужна помощь».

Разработайте стратегию защиты: на основе вашего анализа запишите конкретное действие, например: «Я буду меньше делиться с ней личными подробностями» или «Я прямо скажу ей о своих чувствах и понаблюдаю за её реакцией». Ежедневно уделяйте 5 минут проверке своих успехов.

Это упражнение поможет вам объективно оценить дружбу и разработать стратегию защиты себя. Рекомендуется выполнять его в течение двух недель подряд, записывая свои наблюдения и изменения.

Как защитить своё доверие?

Защищать своё доверие не означает закрывать сердце, а значит научиться распределять его более мудро. Вот пять практических способов, которые помогут вам распознать настоящих друзей и избежать повторного предательства:

Обращайте внимание на согласованность — Поведение и слова настоящего друга согласуются друг с другом. «Принцип согласованности поведения» в психологии гласит, что стабильное поведение в долгосрочной перспективе лучше отражает истинные намерения человека. Например, ваша лучшая подруга часто говорит одно, а делает другое? Записывайте её поведение как минимум в течение недели, чтобы определить, заслуживает ли она доверия.

Проведите небольшой тест — Поделитесь несущественным «секретом» (например, что вы подумываете о смене работы) и понаблюдайте за реакцией подруги. Уважает ли она вашу личную жизнь? Распространяет ли она эту информацию за вашей спиной? Такие небольшие проверки помогут вам оценить её надёжность, не подвергая себя большому риску.

Научитесь мягко противостоять — Когда вам кажется, что поведение подруги не совсем уместно, попробуйте мягко выразить это, например: «Мне было немного не по себе, когда ты в прошлый раз упомянула обо мне. Можешь рассказать, что ты об этом думаешь?» Такой разговор поможет раскрыть её намерения и одновременно защитить ваши личные границы.

Создайте разнообразный круг общения — Не сосредотачивайте всю эмоциональную зависимость на одной подруге. Исследования в области психологии, посвящённые «разнообразия социальных связей», показывают, что наличие разнообразной социальной поддержки сни-

жает влияние предательства в отдельных отношениях. Посещайте кружки по интересам или мастер-классы, знакомьтесь с новыми людьми, распределяйте свои эмоциональные вложения.

Доверяйте своей интуиции — Психолог Гэвин де Беккер (Gavin de Becker) в книге «Дар страха» отмечает, что интуиция — это ваш внутренний сигнал тревоги. Когда вы чувствуете беспокойство, не спешите отмахиваться от своих ощущений. Записывайте свои интуитивные реакции, и сопоставляйте их с поведением подруги, постепенно научившись доверять собственному суждению.

Предательство — это урок

Предательство лучшей подруги, будь то намеренное или непреднамеренное, — это урок о человеческой природе и самозащите. Теория социального сравнения и теория игр раскрывают психологические мотивы, стоящие за предательством, а ваша задача — научиться распознавать эти мотивы и защищать свое доверие. Настоящий друг будет поддерживать ваш рост, а не соперничать с вами или использовать вас. В следующей главе мы рассмотрим, почему вас привлекают «ненадежные мужчины», проанализируем психологические «слепые зоны» в выборе партнера и предложим практические критерии отбора, которые помогут вам найти подходящего партнера.

1.4 Тот, кого вы считали суженым, оказался ненадежным человеком

Случалось ли вам считать мужчину идеальным партнером, а затем узнать, что он был неверен и не относился к вашим отношениям всерьёз? После такого опыта невольно задаёшься вопросом: «Почему меня снова привлёк ненадежный человек?» Это не значит, что вы недостаточно хороши. Возможно, стоит присмотреться к собственным привычкам и ожиданиям. В этой главе мы рассмотрим теорию привязанности, механизм проекции и закон притяжения в трактовке автора. Истории и упражнения помогут отличать здоровые отношения от тех, в которых ваши потребности остаются без внимания.

Почему вас привлекают ненадежные мужчины?

Притягательность «ненадежных мужчин» — не случайность, а отражение ваших внутренних психологических моделей. **Теория привязанности** (Attachment Theory) в психологии указывает на то, что ваш стиль привязанности (безопасный, тревожный, избегающий или хаотичный) влияет на ваши склонности при выборе партнера. Люди с тревожным типом привязанности часто привлекаются партнерами, которые то холодны, то горячи, поскольку такая нестабильность пробуждает в них жажду любви и чувство беспокойства, заставляя их ошибочно принимать это чувство «то выигрываешь, то проигрываешь» за «любовь». Люди с избегающим типом привязанности, в свою очередь, могут испытывать влечение к «холодным» или эмоционально недоступным людям, поскольку на подсознательном уровне боятся близости и склонны выбирать партнеров, которые не требуют настоящих обязательств.

Механизм проекции (Projection Mechanism) также является ключевым фактором. Вы можете проецировать свои ожидания или неудовлетворенные эмоциональные потребности на партнера, идеализируя его как «идеального партнера». Например, из-за недостатка внимания со стороны отца в детстве вы можете считать «сильного» или «загадочного» мужчину своим идеалом, игнорируя его эгоизм или ненадежность. Психолог Карл Юнг (Carl Jung) считал, что проекция — это процесс, при котором мы проецируем свои внутренние желания или страхи на других людей, что может заставить вас игнорировать истинную сущность партнера и видеть в нём только те черты, которые вы хотите видеть.

Кроме того, в психологии существует ещё одно толкование **закона притяжения** (Law of Attraction): ваши внутренние убеждения влияют на то, каких людей вы притягиваете. Если ваше подсознание считает, что «я не заслуживаю любви», вы можете неосознанно выбирать тех, кто не способен дать стабильную любовь, поскольку они укрепляют ваше убеждение. Например, вас могут привлекать «плохие парни», потому что их непредсказуемость дарит вам острые ощущения, но эти ощущения часто сопровождаются болью.

Ниже приведены некоторые типичные черты «плохих парней» и психологические «слепые зоны», которые привлекают вас:

•

Характеристика

: он говорит сладкие слова, но его поступки не соответствуют словам (например, он дает много обещаний, но редко их выполняет).

Психологическая слепота

: из-за эффекта подтверждения (Confirmation Bias) вы, возможно, видите только его сладкие слова и не замечаете его безответственности.

•

Характеристика

: он то холоден, то горяч — то страстен, то отстранён.

Психологическая слепота

: люди с тревожным типом привязанности могут ошибочно принимать такую нестабильность за «страсть» и пытаться «завоевать» его любовь, стараясь ему угодить.

•

Характеристики

: он эгоцентричен и игнорирует ваши потребности.

Психологическая слепота

: вы, возможно, проецируете на него роль «спасителя», полагая, что сможете изменить его и тем самым доказать свою ценность.

Спросите себя: не игнорируете ли вы его общее поведение из-за какой-то одной его черты? Чувствуете ли вы себя в отношениях в безопасности или постоянно находитесь в погоне?

Почему «негодяй» разбивает вам сердце?

«Подонки» причиняют боль, потому что они затрагивают ваше внутреннее чувство неуверенности и эксплуатируют ваши эмоциональные потребности. Это объясняется **психологическим** явлением «переменного подкрепления» (Intermittent Reinforcement): когда партнер то дарит вам любовь и внимание, то проявляет холодность или предательство, такая непоследовательность вознаграждений вызывает у вас зависимость, подобно «неопределенному вознаграждению» в азартных играх. Возможно, вы питаете надежду из-за его редких проявлений нежности, но при этом игнорируете его постоянное неуважительное отношение. Такая модель поведения заставляет вас погрузиться в иллюзию «я могу его изменить», но в итоге истощает вашу энергию.

Кроме того, **несоответствие самооценки** (Self-Concept Discrepancy) также делает вас более уязвимой. Если в душе вы считаете себя «недостаточно хорошей», вы можете мириться с несправедливым обращением, поскольку считаете, что это то, «что вы заслуживаете». Такое самоуничижение мешает вам уйти из нездоровых отношений, даже если партнер уже давно продемонстрировал свою сущность «парня для всех».

Реальный случай: от увлечения к прозрению

Пример 1: Тревожное увлечение Сяо Линь — Сяо Линь (псевдоним) встречалась с «плохим парнем» А Цзяном в течение года. А Цзян то баловал её во всех отношениях, то не отвечал на сообщения по несколько дней. Сяо Линь всегда с тревогой ждала его ответа и даже отказалась от своих увлечений, чтобы угодить ему. Она думала, что эта постоянная боязнь потерять его — и есть любовь, пока не обнаружила, что А Цзян одновременно поддерживает неясные отношения с несколькими женщинами. Сяо Линь посетила психологический семинар, где узнала, что её тревожная привязанность уходит корнями в нестабильную любовь родителей в детстве. Она начала практиковать самоуспокоение, например, ежедневно записывая свои ценности, и записалась на курсы фотографии, чтобы отвлечься. В конце концов она

разорвала отношения с А Цзяном и нашла партнера, уважающего её потребности. Она говорит: «Я думала, что он — мой суженый, но на самом деле я просто была увлечена этим ощущением неопределённости».

Пример 2: Проективная увлеченность Сяо Хуэй — Сяо Хуэй (псевдоним) была привлечена «холодным» парнем Алуном, считая его отстраненность признаком зрелости. Алун редко выражал эмоции и часто отменял свидания под предлогом загруженности на работе, но Сяо Хуэй верила, что сможет «изменить его». Только когда Алун начал заигрывать с её лучшей подругой, Сяо Хуэй осознала, что проецировала на Алуна образ «идеального партнёра». Обратившись к психологу, она обнаружила, что идеализировала Алуна из-за недостатка отцовского одобрения в детстве. Она начала практиковать внутренний диалог, записывая утверждение «Я достойна уважения», и научилась наблюдать за поведением партнера, а не строить иллюзии. В конце концов Сяо Хуэй разорвала эти отношения, нашла работу, которая наполняет её вдохновением, и начала строить более здоровые дружеские отношения. Она говорит: «Я думала, что он — моё спасение, но на самом деле спасти нужно было меня саму».

Эти два примера показывают, что причиной притяжения «ненадёжных мужчин» зачастую являются неудовлетворенные внутренние потребности и психологические слепые зоны. Благодаря самоанализу и изменениям вы можете разорвать эту модель поведения и выбрать более здоровые отношения.

Упражнение по отбору партнера: оценка надежности отношений

Чтобы помочь вам определить достойного партнера, попробуйте выполнить следующее упражнение. Для этого вам понадобится блокнот или электронное устройство:

Составьте список своих основных потребностей: запишите от трёх до пяти самых важных для вас потребностей в отношениях, например: «уважение к моему времени», «эмоциональная стабильность и поддержка», «цели совместного роста».

Оцените нынешнего или потенциального партнера: ответьте на следующие вопросы в отношении вашего нынешнего или потенциального партнера (да: 2 балла, иногда: 1 балл, нет: 0 баллов):

- Уважает ли он ваши границы (например, не заставляет ли вас делать то, чего вы не хотите)?

- Оказывает ли он вам эмоциональную поддержку, когда вам это нужно?

- Соответствуют ли его действия его обещаниям?

- Готов ли он обсуждать с вами планы на будущее, демонстрируя свою приверженность?

- Чувствуете ли вы себя в безопасности и уважаемой, когда находитесь рядом с ним?

Критерии оценки

:

-

8–10 баллов

: у этих отношений есть потенциал, и стоит продолжать вкладывать в них усилия.

-

4–7 баллов

: в этих отношениях есть проблемы, необходимо продолжить наблюдение и установить границы.

-

0–3 балла

: эти отношения, возможно, нездоровы; стоит переосмыслить их или прекратить.

Анализ поведенческих моделей: в отношении партнеров с низким баллом запишите конкретные проблемные поступки, например: «Он часто отменяет встречи в последнюю минуту» или «Он никогда не проявляет инициативу, чтобы поинтересоваться моими чувствами».

Разработка стратегии выбора: на основе вашего анализа запишите конкретное действие, например: «Я прямо скажу ему о своих потребностях и понаблюдаю за его реакцией» или «Я сокращаю общение с ним и сосредоточусь на собственном развитии». Ежедневно уделяйте 5 минут проверке своих успехов.

Это упражнение поможет вам объективно оценить надежность партнера и разработать стратегию защиты себя. Рекомендуется выполнять его в течение двух недель подряд, записывая свои наблюдения и изменения.

Как избежать «неверных мужчин»?

Ключ к тому, чтобы избежать «ненадежных мужчин», — изменить свои критерии выбора, перейдя от пассивного привлечения к активному отбору. Вот пять практических способов, которые помогут вам найти действительно подходящего партнера:

Определите свои основные ценности — Исследования в области психологии, посвященные «согласованности ценностей», показывают, что отношения, в которых ценности партнеров совпадают, более стабильны. Запишите свои основные ценности (например, честность, уважение, личностный рост) и на ранних этапах отношений наблюдайте, соответствует ли ваш партнёр этим ценностям. Например, уважает ли он ваше время? Поддерживает ли он ваши цели?

Обращайте внимание на поступки, а не на слова — «Недобросовестные мужчины» часто мастера сладких слов, но поступки раскрывают правду. «Принцип поведенческой согласованности» в психологии гласит, что долгосрочное стабильное поведение лучше отражает сущность человека. Например, выполняет ли он свои обещания? Появляется ли он, когда вам это нужно? Ведите дневник его поведения в течение как минимум одного месяца, чтобы оценить его надежность.

Снизьте темп отношений — Периодическое усиление внимания делает перепады в поведении «ненадежного парня» особенно привлекательными. Снизьте темп отношений — например, не отвечайте сразу на каждое сообщение — и дайте себе время понаблюдать за его истинными намерениями. Это поможет вам не попасть в эмоциональный водоворот.

Развивайте чувство собственной ценности — Теория «самоэффективности» (Self-Efficacy) в психологии гласит: когда вы верите, что достойны любви, вы реже миритесь с несправедливым обращением. Ежедневно записывайте три вещи, которыми вы гордитесь — например, выполнение задачи или помощь другому человеку — чтобы укрепить свою внутреннюю уверенность.

Обращайтесь за объективным мнением — Взгляд друзей или близких поможет вам увидеть то, что вы упускаете из виду. Психологический «эффект наблюдения со стороны» показывает, что посторонние люди часто могут более объективно оценить ваши отношения. Поделитесь своими эмоциональными переживаниями с теми, кому доверяете, и прислушайтесь к их мнению.

Любовь — это выбор, а не судьба

«Идеальный партнер» — это не судьба, а результат, который вы создаете сами благодаря осознанности и выбору. Привлекательность «ненадежных мужчин» обусловлена вашими психологическими «слепыми пятнами», но у вас есть возможность изменить свои поведенческие модели. Теория привязанности и механизм проекции напоминают нам, что любовь —

это зеркало, отражающее ваши внутренние потребности и убеждения. Благодаря отбору и личностному росту вы сможете избежать «неверных мужчин» и найти партнера, который действительно того стоит. В следующей главе мы рассмотрим, как защитить свою личную жизнь и не дать подругам воспользоваться вашей уязвимостью.

1.5 Пока вы изливаете душу, подруга может собирать сведения

Делясь с подругой переживаниями о любви, работе или семье, вы рассчитываете на понимание и конфиденциальность. Но иногда доверенные слова становятся известны посторонним или даже используются против вас. Такую ситуацию особенно трудно пережить, потому что она затрагивает самые личные чувства. В этой главе мы разберём, как оценивать уровень доверия и распознавать манипуляции информацией. На примерах и в практических упражнениях вы научитесь решать, чем и с кем делиться, не отказываясь при этом от близости и поддержки.

Почему вашу уязвимость легко использовать в своих целях?

Обмен личным опытом в близких отношениях является основой для построения доверия, однако чрезмерное раскрытие информации может подвергнуть вас риску. **Склонность чрезмерно доверять** близким (Trust Bias) проявляется в том, что люди склонны переоценивать надежность близких людей, думая: «Она моя лучшая подруга, она никогда меня не предаст». Этот уклон проистекает из нашей зависимости от чувства знакомости и приводит к тому, что мы упускаем из виду возможность того, что собеседник может разгласить вашу информацию из-за ревности, соперничества или корыстных мотивов. Особенно когда вы находитесь в подавленном настроении, склонность чрезмерно доверять заставляет вас ослабить бдительность и без оговорок делиться конфиденциальной информацией.

Теория манипуляции информацией (Information Manipulation Theory) даёт более подробное объяснение того, почему ваша лучшая подруга может воспользоваться вашей уязвимостью. Согласно этой теории, люди сознательно или бессознательно собирают информацию о других, чтобы укрепить своё социальное преимущество. Например, когда вы делитесь проблемами в отношениях, ваша лучшая подруга может использовать эту информацию для повышения своего статуса в общем кругу общения или даже передать её вашему партнёру, чтобы вызвать недоразумения. Такое поведение не обязательно является намеренным желанием причинить вред, а скорее является инстинктивным стремлением человеческой натуры к «власти над информацией». Психолог Роберт Сиадини (Robert Cialdini) в своей книге «Влияние» отмечает, что информация является своего рода социальной валютой, а обладание чужими секретами даёт человеку ощущение контроля.

Ниже приведены некоторые типичные ситуации утечки информации и лежащие в их основе психологические мотивы:

•

Ситуация

: вы жалуетесь лучшей подруге на равнодушие своего парня, а она передает эти слова общим друзьям, причём даже преувеличивая.

Мотив

: возможно, она хочет привлечь к себе внимание, поделившись вашими «сплетнями», и таким образом повысить свой социальный статус (теория социального сравнения).

•

Ситуация

: вы делитесь переживаниями о стрессе на работе, а ваша лучшая подруга передает ваши жалобы коллегам, в результате чего вас неправильно понимают.

Мотив

: она, возможно, бессознательно использует твою информацию, чтобы отвлечь внимание и скрыть свои недостатки (манипуляция информацией).

•

Ситуация

: вы делитесь с подругой переживаниями об отношениях, а она использует эту информацию, чтобы сблизиться с вашим партнёром.

В

озможный мотив: из зависти или корысти она может воспользоваться вашей уязвимостью (теория игр).

Спросите себя: делились ли вы когда-нибудь с подругой слишком личной информацией? Проявляла ли она чрезмерную «заботу» когда вы особенно уязвимы? Это могут быть признаки утечки информации.

Вред от утечки информации

Вред от утечки информации заключается не только в том, что она разрушает доверие, но и в том, что может усилить ваше чувство уязвимости. Теория «**травмы от предательства**» (Betrayal Trauma) в **психологии** указывает на то, что когда доверие в близких отношениях подвергается злоупотреблению, вы можете испытывать стыд, неуверенность в себе и даже страх перед будущими межличностными отношениями. Например, когда ваши личные проблемы в отношениях распространяются вашей лучшей подругой, вы можете не только лишиться частной жизни, но и почувствовать себя «публично униженной», что еще больше подорвет вашу самооценку. Кроме того, «**эффект социального усиления**» (Social Amplification Effect) показывает, что когда ваша личная информация распространяется в вашем социальном кругу, ее влияние усиливается, что может привести к еще большим потерям на работе или в личных отношениях.

Реальные примеры: непреднамеренная и преднамеренная утечка информации

Пример 1: Непреднамеренная утечка информации от Сяо Юй — Сяо Юй (псевдоним) и её лучшая подруга Сяо На обсуждают всё на свете и часто делятся переживаниями о стрессах на работе. Однажды Сяо Юй упомянула, что её начальник раскритиковал за ошибку на работе, и она почувствовала себя очень подавленной. Во время встречи с общими друзьями Сяо На вскользь сказала: «У Сяо Юй в последнее время не всё гладко на работе, у неё огромный стресс». Эти слова дошли до ушей коллег Сяо Юй, в результате чего на работе её ошибочно сочли «некомпетентной». Сяо Юй почувствовала себя обиженной, но после разговора с Сяо На та объяснила, что просто хотела проявить заботу и не ожидала, что это разнесется. Сяо Юй поняла, что поведение Сяо На было непреднамеренным, но свидетельствовало об отсутствии чувства границ. Она стала реже делиться с Сяо На конфиденциальной информацией и научилась перед этим спрашивать себя: «Какие последствия может иметь разглашение этой информации?» В итоге Сяо Юй сохранила свою репутацию на работе и нашла более надежного собеседника, которому можно было довериться. Она сказала: «Я думала, что она сохранит мою тайну, но теперь я знаю, что перед тем, как поделиться чем-то, нужно сначала позаботиться о своей безопасности».

Пример 2: Умышленное использование информации Сяо Ци — Сяо Ци (псевдоним) была в близких отношениях со своей лучшей подругой Сяо Фан и часто делилась с ней подробностями своей личной жизни. Когда Сяо Ци упомянула о холодности своего парня Авея, Сяо Фан проявила заботу, но втайне передала эту информацию Авею, преувеличив, что Сяо Ци «недовольна им и готовится к разрыву». Это привело к ссоре между Авеем и Сяо Ци, а Авей даже начал заигрывать с Сяо Фан. Позже Сяо Ци обнаружила, что Сяо Фан на протяжении долгого времени собирала информацию о её личной жизни и использовала эти «сведения», чтобы сблизиться с Авеем и попытаться занять её место. Сяо Ци решительно разорвала дружбу с Сяо Фан и присоединилась к группе психологического роста, где научилась устанавливать границы личной жизни. Она говорит: «Я думала, что она заботится обо мне, но она просто использовала мою уязвимость в своих интересах».

Эти два примера показывают, что утечка информации может варьироваться от непреднамеренной неосторожности до сознательного манипулирования. Непреднамеренную утечку, возможно, можно исправить с помощью общения, но в случае сознательного использования необходимо решительно разорвать связь.

Упражнение по защите личной жизни: оцените свои привычки в обмене информацией

Чтобы помочь вам защитить свою частную жизнь и избежать манипуляций, попробуйте выполнить следующее упражнение. Для этого вам понадобится блокнот или электронное устройство:

Проанализируйте свои привычки в обмене информацией: запишите конфиденциальную информацию, которой вы делились с лучшей подругой или близким другом за последние три месяца, например, проблемы в отношениях, стресс на работе или семейные конфликты.

Оцените риски обмена информацией: по каждому случаю ответьте на следующие вопросы («да» — 2 балла, «иногда» — 1 балл, «нет» — 0 баллов):

•

Задумывались ли вы о последствиях обмена этой информацией?

•

Уважает ли собеседник вашу конфиденциальность и не передает ли информацию другим людям?

•

Проявлял ли собеседник после вашего разговора чрезмерное «любопытство» или выпытывал ли он подробности?

•

Чувствовали ли вы после этого облегчение, а не ещё большее беспокойство?

•

Доверяете ли вы собеседнику, что он сохранит эту информацию в тайне в долгосрочной перспективе?

Критерии оценки

:

•

8–10 баллов

: ваши привычки в обмене информацией относительно безопасны, но продолжайте проявлять бдительность.

•

4–7 баллов

: ваши привычки в общении могут быть рискованными; необходимо скорректировать круг собеседников или содержание разговоров.

•

0–3 балла

: ваши привычки в общении могут подвергать вас высокому риску; необходимо немедленно их изменить.

Анализ проблемного поведения: в отношении ситуаций обмена информацией, получивших низкий балл, запишите конкретные риски, например: «Я рассказала ей о своих личных проблемах, а она передала эту информацию другим» или «Она всегда выпытывает подробности, что заставляет меня чувствовать себя некомфортно».

Разработка стратегии защиты: на основе вашего анализа запишите конкретное действие, например: «Я делюсь только неконфиденциальными темами» или «Перед тем как поделиться, я спрашиваю себя: к каким последствиям приведет утечка этой информации?». Ежедневно уделяйте 5 минут проверке своих успехов.

Это упражнение поможет вам переосмыслить свои привычки в обмене информацией и установить более безопасные границы. Рекомендуется выполнять его в течение двух недель подряд, фиксируя свои изменения.

Как защитить свою конфиденциальность?

Суть защиты конфиденциальности заключается в том, чтобы научиться делиться информацией выборочно и устанавливать четкие границы. Вот пять практических способов, которые помогут вам избежать утечки информации:

Многоуровневое деление информации — «Теория иерархии информации» в психологии предлагает разделить вашу информацию на три уровня: открытый уровень (можно делиться с кем угодно, например, об увлечениях), уровень близости (делитесь только с доверенными людьми, например, о личной жизни) и строго личный уровень (известно только вам, например, финансовые данные или важные секреты). Делитесь с лучшей подругой только информацией открытого уровня и частью информации уровня близости, а сугубо личную информацию держите при себе.

Проверьте способность собеседника хранить секреты — Поделитесь незначительным «секретом» (например, тем, что вы подумываете сменить прическу) и наблюдайте, не расскажет ли ваша лучшая подруга об этом кому-то еще. Если она не сможет сохранить секрет, сократите объем конфиденциальной информации, которой делитесь с ней. Такие «незначительные тесты» помогут вам оценить ее надежность.

Научитесь давать расплывчатые ответы — Когда подруга задает личные вопросы, научитесь отвечать неопределенно, но дружелюбно, например: «У меня всё хорошо, просто много работы. А у тебя?» Такой подход позволит защитить вашу личную жизнь и одновременно сохранить гармонию в отношениях.

Создайте несколько каналов для общения — Не сосредотачивайте всю эмоциональную зависимость на одной подруге. Исследования в области психологии, посвященные «разнообразия социальных связей», показывают, что наличие разнообразной системы поддержки снижает последствия единичного предательства. Подумайте о том, чтобы делиться своими переживаниями с семьей, психологом или разными друзьями, чтобы распределить риски.

Доверяйте своей интуиции — Психолог Гэвин де Беккер (Gavin de Becker) в своей книге «Дар страха» отмечает, что интуиция — это ваш внутренний сигнал тревоги. Если вы чувствуете беспокойство, когда делитесь чем-то, остановитесь и спросите себя: «Почему я чувствую себя небезопасно?» Записывайте эти интуитивные ощущения и постепенно научитесь доверять им.

Ваша уязвимость — это сокровище

Ваша уязвимость — часть человеческой природы, но она не должна становиться инструментом, которым могут воспользоваться другие. Склонность чрезмерно доверять и манипуляции информацией напоминают нам, что в близких отношениях нужно с осторожностью делиться личным. Выбирая надежных собеседников и устанавливая границы, вы можете защитить свою личную жизнь и при этом сохранить искреннюю связь. В следующей главе мы рассмотрим, почему боль от предательства часто проистекает из отказа от себя, и предложим практические способы, которые помогут вам вновь вложить силы в себя.

1.6 Вы проиграли не подруге, а привычке забывать о себе

Когда подруга уводит любимого человека или лишает вас важного шанса, может показаться, что вы проиграли ей — её хитрости или обаянию. Но вместо сравнений полезнее обратить внимание на собственную жизнь. Возможно, вы давно откладываете мечты, забы-

ваете о своих потребностях или терпите отношения, которые причиняют боль. Мы рассмотрим выученную беспомощность и самоэффективность, чтобы понять, почему порой перестаём заботиться о себе. Истории и упражнения помогут заметить такие привычки, вернуть внимание к своим целям и вновь начать действовать.

Почему вам «лень становиться лучше»?

Отказ от себя не происходит в одночасье, а является результатом многолетнего накопления. Теория «**выученной беспомощности**» (Learned Helplessness), предложенная Мартином Селигманом (Martin Seligman), объясняет, почему вы можете погрузиться в чувство беспомощности после предательства. Когда вы неоднократно сталкиваетесь с неудачами или предательством (например, разрыв отношений или разрыв дружбы), вы можете начать верить, что «как бы я ни старался, это бесполезно», и поэтому отказываетесь от изменений, мирясь с существующим положением дел. Это чувство беспомощности заставляет вас перестать стремиться к лучшему «я»: например, вы перестаете осваивать новые навыки, бросаете занятия спортом или продолжаете мириться с нездоровыми отношениями.

Теория самоэффективности (Self-Efficacy), предложенная Альбертом Бандурой (Albert Bandura), указывает на то, что мотивация к изменениям проистекает из веры в свою способность достичь поставленных целей. Когда самоэффективность низкая, вы можете думать: «Я не смогу», и поэтому предпочитаете довольствоваться тем, что есть. Например, вы можете отказаться от записи на курсы из-за страха неудачи или не решиться разорвать токсичные отношения, считая себя «недостаточно хорошим». Такое самоотречение заставляет вас стоять на месте и делает вас более уязвимым перед предательством, поскольку вам не хватает внутренней силы, чтобы противостоять внешним травмам.

Ниже приведены некоторые распространённые скрытые привычки забывать о себе и лежащие в их основе психологические причины:

•

Привычка

: откладывание достижения личных целей, например: «Пойду учиться рисовать, когда у меня будет свободное время».

Психологическая причина

: приобретённая беспомощность заставляет вас думать, что усилия не принесут результата, и вы выбираете уход от проблемы.

•

Привычка

: терпеть неуважительное отношение со стороны партнера или друзей, думая: «Я не найду никого лучше».

Психологическая причина

: низкая самоэффективность заставляет вас сомневаться в своей ценности и мириться с несправедливым обращением.

•

Привычка

: пренебрегать своим внешним видом или здоровьем, например, отказываться от занятий спортом или контроля за питанием.

Психологическая причина

: пренебрежение собой заставляет вас думать: «Мне всё равно, какой я», и отказываться от инвестиций в себя.

Спросите себя: откладываете ли вы достижение какой-то цели из-за страха неудачи? Игнорируете ли вы свои потребности, считая, что «это не стоит того»? Это могут быть признаки пренебрежения собой.

Последствия пренебрежения собой

Цена пренебрежения собой гораздо выше, чем вы можете себе представить. **Психологическое явление «самореализующееся пророчество»** (Self-Fulfilling Prophecy) показывает, что когда вы верите, что «не достаточно хороши» или что «изменения бесполезны», ваше поведение укрепляет эти убеждения, приводя к замкнутому кругу. Например, из-за страха быть отвергнутым вы не осмеливаетесь выражать свои потребности, в результате чего ваш партнер или лучшая подруга относятся к вам с ещё меньшим уважением, что ещё больше подрывает вашу уверенность в себе. Кроме того, пренебрежение собой делает вас более уязвимой для предательства, поскольку вам не хватает внутренней силы, чтобы установить границы или выйти из нездоровых отношений.

Ещё более серьёзным последствием может стать упущенная возможность стать лучшей версией себя. Психолог Абрахам Маслоу (Abraham Maslow) в своей «теории иерархии потребностей» отмечал, что самореализация является высшей потребностью человека. Отказываясь от личностного роста, вы не только остаётесь в зоне комфорта, но и рискуете погрузиться в пустоту и неудовлетворённость, что усугубляет боль от предательства.

Реальный пример: от пренебрежения собой к новому началу

Пример 1: Прокрастинационная сдача Сяо Я — Сяо Я (псевдоним) когда-то мечтала стать флористом, но из-за загруженности на работе и неудач в личной жизни она постоянно говорила себе: «Подожду, пока жизнь успокоится». Когда её лучшая подруга Сяо Вэнь переманила её парня, Сяо Я погрузилась в сомнения в себе и стала считать, что «ничего не умеет». Она посетила семинар по личностному росту и поняла, что её прокрастинация происходит из выученной беспомощности — критика родителей в детстве привила ей страх неудачи. Она начала действовать небольшими шагами, например, уделяя по часу в неделю изучению техники аранжировки цветов и фиксируя свои успехи. Через полгода она завершила профессиональный курс и начала принимать небольшие заказы. Сяо Я говорит: «Я думала, что проиграла Сяо Вэнь, но на самом деле я проиграла самой себе — той, которая боялась попробовать. Теперь я наконец-то начала жить для себя».

Пример 2: «Терпение себе во вред» Сяо Тин — Сяо Тин (псевдоним) долгое время терпела равнодушие своего парня Амина, потому что считала, что «лучшего не найдётся». Когда Амин завязал неясные отношения с её лучшей подругой, Сяо Тин сломалась и почувствовала себя «ни на что не годной». По совету друзей она прочитала книги о самоэффективности и осознала, что из-за низкой самооценки она мирилась с несправедливым обращением. Она начала каждый день записывать три своих достоинства и записалась на занятия фитнесом, чтобы улучшить самооценку. В конце концов Сяо Тин разорвала отношения с Амином, нашла работу, которая ей больше подходит, и познакомилась с друзьями, поддерживающими её развитие. Она говорит: «Я думала, что мне нужен он, чтобы доказать свою ценность, но теперь я знаю, что я сама — моё самое большое богатство».

Эти два примера показывают, что пренебрежение собой может проявляться по-разному, но благодаря небольшим шагам и самоосознанию вы можете преодолеть чувство беспомощности и вновь начать вкладывать в себя.

Упражнение по инвестированию в себя: обнаружение и изменение привычек самоотречения

Чтобы помочь вам осознать свои привычки самоотречения и составить план развития, попробуйте выполнить следующее упражнение. Для этого вам понадобится блокнот или электронное устройство:

Проанализируйте свои действия, связанные с отказом от себя: запишите, от чего вы отказались или что отложили за последние три месяца, например, незавершённые учебные планы, игнорируемые цели в области здоровья или нездоровые отношения, которые вы продолжаете терпеть.

Оцените последствия отказа: по каждому случаю отказа ответьте на следующие вопросы (да: 2 балла, иногда: 1 балл, нет: 0 баллов):

•

Откладывали ли вы действия из-за страха неудачи?

•

Игнорировали ли вы свои потребности, считая, что «это того не стоит»?

•

Отказываетесь ли вы от личных целей из-за опасений по поводу мнения окружающих?

•

Считаете ли вы, что изменения для вас слишком сложны?

•

Считаете ли вы, что текущее положение дел «достаточно хорошее» и не требует изменений?

Критерии оценки

:

•

8–10 баллов

: у вас высокая степень самоотречения, необходимо немедленно принять меры для изменения ситуации.

•

4–7 баллов

: у вас в определенной степени закрепились привычка отказываться от своих целей; вам нужно начать с небольших шагов к переменам.

•

0–3 балла

: у вас достаточно высокая мотивация к саморазвитию; продолжайте в том же духе и стремитесь к улучшению.

Анализ причин: по пунктам с высоким баллом запишите причины, из-за которых вы сдались, например: «Я боюсь неудач, потому что в детстве меня критиковали» или «Мне кажется, что изменения — это слишком хлопотно».

Составьте план развития: выберите одну привычку, от которой вы отказываетесь, и поставьте конкретную, достижимую цель, например: «Каждую неделю уделять час изучению нового навыка» или «Каждый день заниматься спортом по 15 минут». Ежедневно уделяйте 5 минут записи своих успехов и описывайте свои ощущения.

Это упражнение поможет вам выявить паттерны пренебрежения собой и восстановить уверенность в своих силах с помощью небольших шагов. Рекомендуется выполнять его в течение трёх недель подряд, фиксируя свои изменения.

Как вернуть себе силы?

Вложение в себя — ключ к преодолению пренебрежения собой и лучший способ справиться с болью от предательства. Вот пять практических способов, которые помогут вам повысить уверенность в своих силах и стать лучшей версией себя:

Ставьте перед собой небольшие цели — Согласно «теории маленьких побед» (Small Wins Theory) в психологии, небольшие и достижимые цели укрепляют вашу уверенность. Например, поставьте себе цель «читать по 10 страниц книги каждый день» или «бегать два раза в неделю» — эти маленькие успехи со временем приведут к большим изменениям.

Развивайте «мышление роста» — Теория «мышления, ориентированного на рост» (Growth Mindset) психолога Кэрол Двек (Carol Dweck) указывает, что вера в то, что вы

можете развиваться благодаря своим усилиям, укрепляет уверенность в своих силах. Когда вы сталкиваетесь с неудачей, скажите себе: «Это возможность для меня поучиться». Записывайте уроки, извлечённые из каждой неудачи, и постепенно укрепляйте свою уверенность.

Вкладывайте в свой внешний образ — Внешний облик влияет на внутреннюю уверенность. Психологический феномен «эффект одежды» (Enclothed Cognition) показывает, что улучшение внешнего вида может повысить чувство собственной ценности. Попробуйте обновить гардероб, сделать новую причёску или уделять 10 минут в день уходу за кожей — эти небольшие изменения помогут вам почувствовать больший контроль над ситуацией.

Создайте систему поддержки — Устанавливайте связи с людьми, которые поддерживают ваш рост, например, присоединяйтесь к кружкам по интересам или найдите наставника. «Теория социального обучения» в психологии показывает, что позитивная социальная среда может стимулировать вас к изменениям. Выбирайте друзей, которые поощряют ваш прогресс, а не тех, кто заставляет вас стоять на месте.

Фиксируйте свои успехи — Каждый день уделяйте 5 минут тому, чтобы записывать свои достижения, какими бы незначительными они ни были, например: «Сегодня я смело отказалась от необоснованной просьбы» или «Я выполнила рабочее задание». Такой «дневник прогресса» поможет вам больше верить в собственные силы и позволит увидеть, как вы меняетесь.

Вы — главный герой своей жизни

Предательство может заставить вас почувствовать себя проигравшей, но ваши возможности не определяются поступками подруги. Выученная беспомощность и неверие в себя способны надолго остановить перемены, однако даже небольшие шаги помогают вернуть уверенность. Осваивайте новые навыки, заботьтесь о здоровье, учитесь устанавливать границы — всё это зависит от вас. В следующей главе мы поговорим о том, как безопасно выражать чувства после предательства и постепенно освобождаться от боли.

1.7 После предательства разрешите себе прожить свои чувства

После предательства хочется скрыть слёзы, сдержать гнев и сделать вид, что всё в порядке. Но постоянное подавление чувств может усиливать внутреннее напряжение. Разрешить себе грустить, злиться и разочаровываться — важный шаг к тому, чтобы пережить случившееся. В этой главе мы обратимся к теории регуляции эмоций и представлениям о посттравматическом стрессе, рассмотрим последствия подавления переживаний и предложим три способа безопасного выражения чувств. Истории и упражнения помогут вам постепенно вернуть душевное равновесие.

Почему подавление эмоций усугубляет боль?

Когда вас предаёт лучшая подруга или любимый человек, в душе поднимаются сильные эмоции: гнев, печаль или стыд. Но социокультурные нормы часто внушают нам, что «эмоциональность — признак незрелости», особенно в отношении женщин, от которых часто ожидают «нежности» или «рациональности». Это приводит к тому, что многие люди предпочитают подавлять свои эмоции, полагая, что так они смогут сохранить свой имидж или избежать конфликтов. Однако **теория регуляции эмоций** (Emotion Regulation Theory), сформулированная Джеймсом Дж. Гроссом (James J. Gross), указывает на то, что подавление эмоций (Suppression) является нездоровой стратегией регуляции. Подавление не только не устраняет негативные эмоции, но и усиливает психологическое напряжение, что может привести к тревоге, депрессии и даже проблемам со здоровьем, таким как головные боли или снижение иммунитета.

Теория посттравматического стресса (Post-Traumatic Stress Theory) дополнительно объясняет, что предательство является травмой в отношениях, которая может вызвать реакции, схожие с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Если не позволить себе выразить эмоции, эти неразрешенные чувства будут накапливаться в подсознании, приводя к повторяющимся воспоминаниям о боли, бессоннице или неуверенности в себе. Например, подавляя гнев из-за предательства лучшей подруги, вы можете стать чрезмерно чувствитель-

ной или настороженной в других отношениях. Исследования психолога Джона Боулби (John Bowlby) показывают, что невыраженные эмоции препятствуют «процессу скорби», не позволяя вам по-настоящему избавиться от боли.

Ниже приведены распространенные проявления подавления эмоций и их последствия:

•

Проявление

: притворяться, что «всё в порядке», избегать конфронтации с тем, кто вас предал.

Последствия

: накопившийся внутри гнев может превратиться в самообвинение и снизить самооценку.

•

Проявление

: уход от печали с помощью занятости или отвлечения внимания.

Последствия

: неразрешенная печаль может привести к эмоциональному оцепенению, что повлияет на будущие отношения.

•

Проявление

: заставлять себя «простить» другого человека, отрицать собственный гнев.

Последствия

: подавленный гнев может выплеснуться в других ситуациях, нанеся ущерб здоровым межличностным отношениям.

Спросите себя: подавляете ли вы эмоции из-за страха «выйти из-под контроля»? Считаете ли вы, что проявление гнева сделает вас «не собой»? Эти привычки, возможно, мешают вашему исцелению.

Цена подавления эмоций

Подавление эмоций не только заставляет вас застрять в страданиях, но и может повлиять на ваше физическое и психическое здоровье. Исследования показывают, что длительное подавление эмоций повышает уровень кортизола (гормона стресса), что приводит к нарушениям сна, проблемам с пищеварением или сердечно-сосудистым заболеваниям. Кроме того, **«парадокс подавления эмоций»** (Emotional Suppression Paradox) указывает на то, что попытки подавить негативные эмоции, напротив, усиливают их. Например, чем больше вы пытаетесь забыть о предательстве лучшей подруги, тем чаще соответствующие воспоминания могут всплывать в вашей голове, вызывая ещё большую боль. Здоровое выражение эмоций может разорвать этот круг и позволить вам вновь обрести контроль над своими чувствами.

Реальный случай: от подавления к освобождению

Пример 1: Молчаливое подавление эмоций у Сяо Вэнь — Сяо Вэнь (псевдоним), обнаружив, что её лучшая подруга Сяо Ли завела интимную связь с её парнем, решила промолчать, опасаясь, что конфронтация «разрушит отношения». Она делала вид, что всё в порядке, но внутри была полна гнева и стыда, что привело к бессоннице и болям в желудке. По совету друзей она посетила курс по управлению эмоциями, где узнала, что подавление эмоций уходит корнями в её детство, когда от неё требовали быть «послушной». Она начала пробовать терапию письмом, ежедневно записывая свой гнев по отношению к Сяо Ли и свои ожидания от самой себя. Через месяц она набралась смелости и откровенно поговорила с Сяо Ли, выразив свою боль, после чего положила конец этой дружбе. Сяо Вэнь говорит: «Я думала, что молчание облегчит мне жизнь, но только выразив свои чувства, я почувствовала, что снова стала жить».

Пример 2: Уклон в сторону избегания и подавления у Сяо Цзин — Сяо Цзин (псевдоним) после того, как её парень и лучшая подруга предали её, решила отвлечься с помощью сверхурочной работы и общественных мероприятий, отказываясь сталкиваться со своей печалью. Она думала, что занятость поможет ей забыть о боли, но через полгода она начала чув-

ствовать пустоту и даже испытывать недоверие к новым отношениям. Она обратилась к психологу и поняла, что её поведение, направленное на избегание, проистекает из страха перед собственной уязвимостью. Она попробовала практику осознанности, ежедневно уделяя 10 минут тому, чтобы прочувствовать свои эмоции, и записывая в дневнике источники своей печали. В конце концов, поделившись своими переживаниями с доверенным другом, она освободилась от подавленной боли и начала заново строить здоровый круг общения. Сяо Цзин говорит: «Я думала, что уход от реальности защитит меня, но только столкнувшись с болью лицом к лицу, я смогла по-настоящему двигаться дальше».

Эти два примера показывают, что подавление эмоций может проявляться в виде молчания или ухода от реальности, но здоровое выражение эмоций помогает избавиться от страданий и восстановить внутреннюю силу.

Три способа здорового выражения эмоций

Чтобы помочь вам избавиться от боли, вызванной предательством, ниже приведены три основанных на психологии метода здорового выражения эмоций:

Терапия письмом (Expressive Writing) — Исследования психолога Джеймса Пеннебейкера (James Pennebaker) показывают, что записывание эмоций снижает уровень гормонов стресса и улучшает психическое здоровье. Посвящайте 15 минут в день записи своих чувств, например: «Я злюсь из-за её предательства, потому что она нарушила моё доверие». Не беспокойтесь о грамматике или логике, просто сосредоточьтесь на выражении своих истинных эмоций. После написания вы можете оставить записи или уничтожить их — это поможет вам избавиться от негативной энергии.

Медитация осознанности (Mindfulness Meditation) — Медитация осознанности помогает принимать эмоции, а не сопротивляться им. Найдите тихое место, закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании, а затем наблюдайте за своими эмоциями, например: «Я чувствую грусть, она похожа на тяжесть в груди». Не пытайтесь изменить эмоции, просто позвольте им существовать. Ежедневная 10-минутная практика снижает тревогу и помогает вам мирно сосуществовать со своими эмоциями.

Структурированный диалог (Structured Dialogue) — Выберите человека, которому доверяете (друга, члена семьи или психолога), и поделитесь с ним своими чувствами. Используйте формулировки от первого лица, например: «Я чувствую себя обиженным, потому что доверился ей, а она меня предала». Такое структурированное выражение эмоций помогает избежать эмоционального срыва и одновременно дает вам ощущение, что вас понимают. Если вы не хотите делиться своими чувствами с кем-то, можете попрактиковаться перед зеркалом, говоря о своих чувствах самому себе.

Упражнение на выражение эмоций: безопасное освобождение от боли, вызванной предательством

Чтобы помочь вам здоровым образом избавиться от эмоций после предательства, попробуйте следующее упражнение. Для этого вам понадобится блокнот или электронное устройство:

Определите свои эмоции: запишите основные эмоции, вызванные случаем предательства (например, гнев, печаль, стыд), и опишите их интенсивность (по шкале от 1 до 10). Например: «Я испытываю гнев интенсивностью 8 баллов из-за её предательства, потому что она воспользовалась моим доверием».

Выберите способ выражения: выберите один из трех вышеупомянутых методов (письменное выражение, осознанность или диалог) и уделяйте практике 10–15 минут ежедневно. Ответьте на следующие вопросы:

•

Снизилась ли интенсивность моих эмоций после этого выражения?

- Чувствую ли я себя более расслабленным или более уверенным в себе?
- Какие эмоции остались невыраженными? Стоит ли попробовать другие методы?

Проанализируйте привычки подавления эмоций : запишите, как вы подавляли эмоции в прошлом, например: «Я делал вид, что всё в порядке» или «Я уходил от проблем, занимаясь чем-то». Как эти привычки влияют на ваше физическое и психическое состояние?

Составьте долгосрочный план: поставьте перед собой цель по управлению эмоциями, например: «Три раза в неделю вести дневник эмоций» или «Ежедневно практиковать 5-минутную медитацию осознанности». Ежедневно уделяйте 5 минут проверке прогресса и фиксируйте свои изменения.

Это упражнение поможет вам безопасно выразить эмоции и сформировать долгосрочные привычки управления эмоциями. Рекомендуется выполнять его в течение трёх недель подряд и наблюдать за изменениями в своих эмоциях.

Как управлять эмоциями в долгосрочной перспективе?

Здоровое выражение эмоций — это начало исцеления, но долгосрочное управление эмоциями требует постоянных усилий. Вот пять практических способов, которые помогут вам сохранить эмоциональное здоровье:

Ведите дневник эмоций — Ежедневно уделяйте 5 минут записи своих эмоций и событий, которые их вызвали, например: «Сегодня, услышав её имя, я почувствовал приступ гнева». Исследования в области психологии, посвящённые «отслеживанию эмоций», показывают, что запись эмоций помогает обнаруживать закономерности и уменьшать импульсивные реакции.

Найдите безопасное пространство — Выберите одного-двух доверенных людей, которым можно довериться, например, членов семьи или психолога. «Теория социальной поддержки» в психологии показывает, что стабильная система поддержки помогает смягчить эмоциональный стресс. Убедитесь, что ваши собеседники уважают вашу конфиденциальность.

Практикуйте физическое самовыражение — Эмоции накапливаются в теле, а физическая активность помогает их высвободить. Теория соматизации в психологии показывает, что бег, йога или танцы способствуют снижению уровня гормонов стресса. Занимайтесь физической активностью три раза в неделю по 30 минут и наблюдайте за изменениями в своих эмоциях.

Научитесь делать паузу — Когда эмоции зашкаливают, воспользуйтесь «правилом паузы»: сделайте три глубоких вдоха и спросите себя: «Что мне нужно сейчас?» Это поможет избежать импульсивных высказываний и защитит ваши отношения и самоуважение.

Обратитесь за профессиональной помощью — Если эмоции продолжают влиять на вашу жизнь, подумайте о том, чтобы обратиться к психотерапевту. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) доказала свою эффективность в лечении травм, вызванных предательством, и может помочь вам восстановить способность регулировать свои эмоции.

Позвольте себе быть «истеричкой»

Позволить себе быть «истеричкой» — это не значит терять рассудок, а значит смело смотреть в лицо своим эмоциям. Теории эмоциональной регуляции и посттравматического стресса напоминают нам, что подавление эмоций только продлевает страдания, а их здоровое выражение позволяет вам избавиться от боли и обрести силу. Когда вы научитесь выражать эмоции с помощью письма, практики осознанности или разговора, вы больше не будете заперты в тени предательства. В следующей главе мы перейдем ко второй части, где рассмотрим, как избавиться от «любовно́й зависимости» и принимать рациональные решения в отношениях с помощью «правила 10-10-10».

Часть вторая. Внутренняя опора: не позволяйте никому отнять вашу силу

2.1 Лучше расстаться с любовной зависимостью, чем со сладким

Когда влюблённость захватывает целиком, легко идеализировать партнёра и не замечать тревожных сигналов. Так можно снова оказаться в болезненных отношениях. После предательства важно не мстить, а учиться принимать решения, в которых учитываются ваши собственные интересы. В этой главе мы поговорим о когнитивных искажениях и эмоциональных механизмах выбора. Вы познакомитесь с правилом «10–10–10», историями и упражнениями, которые помогают остановиться, оценить последствия решения и выйти из любовной зависимости.

Почему возникает любовная зависимость?

«Любовный мозг» — это состояние, при котором в отношениях человек чрезмерно полагается на эмоции, игнорируя рациональные суждения. Это явление объясняется **когнитивными искажениями** (Cognitive Bias) в психологии, в частности, **искажением подтверждения** (Confirmation Bias) и **заблуждением упущенных затрат** (Sunk Cost Fallacy). Искажение подтверждения заставляет вас видеть только достоинства партнера, например, его лестные слова, и игнорировать его безответственное поведение, такое как частые пропуски встреч. Логическая ошибка «утонувших затрат», в свою очередь, не позволяет вам уйти из нездоровых отношений из-за того, что «вы уже вложили столько времени и эмоций», даже если партнер уже давно демонстрирует признаки измены или холодности.

Теория аффективного принятия решений (Affective Decision-Making Theory) дополнительно указывает на то, что сильные эмоции мешают работе префронтальной коры головного мозга (области, ответственной за рациональное мышление), из-за чего в любви вы более склонны действовать импульсивно. Например, когда вы погружены в восторг от любви, выброс дофамина заставляет вас преувеличивать привлекательность партнера и игнорировать потенциальные проблемы. Психолог Даниэль Канеман (Daniel Kahneman) в книге «Думай быстро, думай медленно» отмечает, что эмоционально обусловленное «быстрое мышление» часто берет верх над рациональным «медленным мышлением», заставляя вас принимать решения, о которых потом жалеете, например, прощать партнера, который этого не заслуживает, или игнорировать предупреждения лучшей подруги.

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.