

# Вступление

---

Я встретил девушку, которая изменила мою жизнь. Воспоминания о ней такие же яркие, как если бы мы виделись только вчера. Я помню, как солнечный свет играл в ее волосах, как она заливисто смеялась, каково было обнимать и целовать ее. Помню, как невероятно чувствовал себя, ощущая ее тело рядом со своим, тяжесть ее головы на своей груди, когда мы спали; как она смотрела на меня, когда я говорил, и как я ловил каждое ее слово...

И вот однажды, казалось, ни с того ни с сего она сообщила, что для нее наши отношения исчерпали себя, все кончено.

Ее причины были вескими. Она сказала, что оставаться вместе было бы несправедливо по отношению к нам обоим, а потом просто поцеловала меня в щеку, сказала, какой я замечательный, и ушла.

Вот тогда я и рассыпался на части.

Я погрузился в такую депрессию, что пугал не только самого себя, но и самых близких друзей. Когда мы вместе выбирались в ресторан или в клуб, я тут же начинал оплакивать отношения, определявшие меня как мужчину и личность. Каждый вечер на стоянке мои друзья бросали жребий, кто же в этот раз доведет Говарда до машины и успокоит его.

Да, это было унижительно, но я верил в свои чувства. Она была любовью всей моей жизни и не отвечала мне взаимностью, что, в свою очередь, укрепляло мое убеждение, что я недостойн любви и всегда буду одинок. Около месяца я практически не выходил из квартиры, заедаю свои чувства, иногда переедаю, иногда недоедаю; звонил друзьям в любое время дня и ночи, когда снова обдумывал каждую деталь наших отношений, бессмысленно выясняя, что же я сделал или сказал не так.

Но есть одна важная деталь: *мы с ней встречались всего три месяца*. Разрыв после трех месяцев отношений заставил меня испытать

то, что я могу назвать только безумной болью. Даже смерть отца не повлияла на меня так сильно!

Вскоре после этого я увидел ее с друзьями в кофейне, где мы часто бывали (любой житель может подтвердить, что Лос-Анджелес, на самом деле, немногим отличается от большого провинциального городка). Я сразу же заговорил с друзьями о *ней* и о *ее* проблемах с преданностью и близостью, так чтобы моя бывшая девушка тоже могла слышать наш разговор. В конце концов она просто встала и ушла, бросив на меня вопрошающий взгляд: “*Ты спятил?*”. Что вызвало вопрос: а не спятил ли я?

Ответ был да. Мои чувства были не воображаемыми, а вполне реальными. Но стоило пролить немного света на то, что творилось у меня внутри, как я понял (с чем мне очень помогли), что не у *нее* были проблемы с близостью, а у *меня*. Когда я взглянул на свою жизнь и на обломки прошлых отношений, то понял, что у *нее* не было проблем с преданностью, они были у *меня*.

Осознание этого стало переломным моментом! В то время у меня не было какой-то волшебной книги, на которую можно было бы опереться. Шли 1980-е, и мир еще не был так переполнен информацией, как сейчас. Не было ни доктора Фила, ни Опры<sup>1</sup>, которые помогли бы мне справиться с болью или определить свои чувства. Все, что у меня было, это мои друзья и одноклассники с хорошими намерениями, но поверхностными знаниями о человеческом опыте. Не было рабочей тетради по избавлению от любовной зависимости, и поэтому, когда я отважился вернуться в мир и продолжил разбиваться о скалы одних неудачных отношений за другими, то мысленно отметил, что для таких, как мы, нужно написать книгу. И это именно она.

В основе любой зависимости лежит безудержная душевная боль в сочетании с чувством пустоты — это внутренний голос, который твердит: “Ну вот, ты втянул нас в очередную неприятность”. На самом деле так оно и происходит: вы просыпаетесь эмоционально

---

<sup>1</sup> Филлип Кэлвин “Фил” Макгроу, известный как Доктор Фил, — американский психолог, писатель и телеведущий. Опра Уинфри — американская телеведущая, актриса, продюсер, общественный деятель. — *Примеч. ред.*

дезорганизованным, ощущаете сильную душевную боль и понимаете, что снова поставили себя в положение, когда вас могут ранить. Непонятно, почему и как это произошло, но вы снова здесь.

Многие думают об аде как о пытках, огне и сере. Но благодаря Стивену Кингу стало популярным определение, которое я считаю краеугольным камнем любой зависимости. По его словам, ад может быть просто повторением<sup>2</sup>. И как только вы сможете разглядеть лес за деревьями, то перво-наперво захотите выйти из него на солнечный свет. У вас возникнет желание вырваться из замкнутого круга.

Именно это и поможет сделать данная книга. Я преданный своему делу психотерапевт, который стремится помогать людям. Вместе с тем я человек, который в душе не хочет, чтобы другие страдали. Особенно, когда мне самому известно, что такое боль. И когда у меня есть болеутоляющее.

Каждый из нас представляет собой совокупность переживаний, а иногда и травм, определяющих, кто мы и почему таковы. Однако мы не должны оставаться в плену травмы. Можно расти и учиться на прошлых переживаниях, и — если мы готовы взяться за работу — освободиться от страданий повторяющегося поведения, *найти способности взлететь выше звезд*.

Сократ считал, что чем лучше мы знаем себя, тем легче узнать, чего мы хотим, договориться со своим внутренним “я” и тем самым обрести счастье. В данной книге мы с вами воспользуемся сократовским методом изучения концепций и идей, который поможет пролить свет на то, из-за чего мы постоянно попадаем в одни и те же ловушки. Применяв множество других проверенных методов, таких как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), психическая вовлеченность и мотивационные беседы, мы поймем, что являемся не брошенными сломанными игрушками, а сильными людьми, которые отчаянно хотят меняться, расти и исцеляться. И мы вполне на это способны.

---

<sup>2</sup> Цитата из книги Стивена Кинга *Буря столетия*: “Ад — это повторение. Думаю, в глубине души мы все это понимаем”. Образ восходит к “вечным влюбленным” Паоло и Франческе, героям *Божественной комедии* Данте Алигьери, помещенным автором в ад, где они кружились в огне, не размыкая объятий. — *Примеч. ред.*

Конечно, эта рабочая тетрадь никогда не заменит терапию, но стратегии и техники, изложенные в данной книге, могут стать отличной отправной точкой или дополнением к терапии и встречам в группах поддержки.

Как красноречиво сказал Иоганн Хари, автор книги *В погоне за криком*, “противоположность зависимости — не трезвость, а человеческие взаимоотношения”. Я здесь, чтобы сказать вам, взаимоотношения — это не то, чего мы бездумно жаждем, а то, чего заслуживаем. У всех нас могут быть здоровые и прочные отношения, приносящие удовлетворение.

Давайте их создадим!

## От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>