

Содержание



ВВЕДЕНИЕ	5
01. О токсичных отношениях и эмоциональной зависимости	10
02. Стадии любви	15
03. Мифы о романтической любви	20
04. Как распознать эмоциональную зависимость	46
05. Аффективная ответственность	86
06. Как распознать психологическое насилие	93
07. Ревность	124
08. Нарцисс versus эмпат	150
09. Разрыв зависимых отношений	169
10. Паттерны привязанности	216
11. Здоровые отношения	238
БИБЛИОГРАФИЯ	249



ВВЕДЕНИЕ



Задумывая эту книгу, я вспомнила обо всех отношениях, которые мне довелось пережить, прежде чем я встретила любовь. Мне хотелось написать книгу, основываясь не только на профессиональных знаниях, но и на личном опыте.

Я тоже прошла через многочисленные токсичные отношения и тоже страдала от эмоциональной зависимости. На протяжении многих лет я не обращала внимания на слабый внутренний голос, который говорил мне, что дела мои плохи. На самом деле в те времена я боялась заглянуть внутрь себя, боялась того, что я могу там обнаружить. Как ни печально, я просто заглушала этот живущий во мне голос, пока не заставила его и вовсе замолчать.

В то время как мой внутренний голос становился все тише, голоса тех, кто пытался меня подавить, обретали силу. Я настолько пренебрегала собой, что стала сама себе врагом. Я наполняла сердца своих избранников любовью, но в моем собственном сердце была пустота. Если бы я могла, я бы предложила Данте добавить еще один круг в его Ад, и им бы стало душевное страдание. В этом у меня нет ни малейшего сомнения.

Но наши инстинкты сильны и так легко не сдаются. В один прекрасный день тот тихий внутренний голосок вновь заговорил



со мной, и я поняла, что настала пора меняться. Сколько можно наступать на одни и те же грабли?! В тот момент, когда моя жизнь рушилась, а я находилась в эпицентре трагедии, я собрала всю свою волю в кулак и начала работать над собой.

Жизнь продолжала испытывать меня неудачами и на личном фронте, и на профессиональном поприще, но теперь я воспринимала их иначе. Что-то во мне начало меняться. Я больше не хотела ни саморазрушения, ни пренебрежения к себе. Я стала более осознанно ко всему относиться.

Я точно не помню, в какой момент произошла эта перемена, и не смогу сказать, где я тогда находилась или что меня окружало. У меня она ассоциируется с периодом, когда я жила в Мадриде – в городе, который приютил и вдохновил меня, но в то же время обходился со мной жестоко. Там я была в равной степени и несчастна, и счастлива. Там я познакомилась с Альберто, любовью всей моей жизни, который помог мне осознать, что до него я много раз была влюблена, но никогда не любила по-настоящему – пока он не появился в моей судьбе.

Тебе, уважаемый читатель, я хочу сказать, что хорошо тебя понимаю (ты даже не представляешь себе насколько). Я знаю – потому что сама прошла через это, – что в твою душу, возможно, уже закрались сомнения и в твоей голове уже формулируются вопросы, которых ты боишься. Вероятно, ты уже подозреваешь, что что-то идет не так и твои отношения с партнером сложно назвать нормальными. Не исключено даже, что ты все это понимаешь и хочешь изменить ситуацию, но не знаешь как. Я уверена, что ты тоже слышишь этот тихий внутренний голос, о котором я говорила выше. Ты читаешь эту книгу,

потому что решил наконец прислушаться к нему, и я надеюсь, что ты найдешь в ней то, чего мне так не доставало в трудный период моей жизни.

Моя цель – побудить тебя к самоанализу. Не имеет значения, на каком этапе ты находишься: никогда не рано и не поздно это сделать. Мы вместе заглянем в твой внутренний мир, чтобы ты прислушался к себе, поразмыслил и нашел ответы, которые ищешь, какими бы они ни были.

Если бы в тот период моей жизни, когда у меня не было ничего, кроме неудачного опыта отношений и нестабильного заработка, чтобы только сводить концы с концами, мне сказали, что в один прекрасный день я буду чувствовать то, что чувствую сегодня, я бы не поверила. Мне пришлось научиться быть одной и ценить себя. Я отдалилась от всех людей, которые пользовались мной. Я бросила работу и вернулась в родные места с чемоданом, полным надежд, вопреки отсутствию веры во что бы то ни было. Я решила начать с чистого листа, просто поверить в себя и в свои способности, ни на кого не полагаясь. Я была напугана до смерти, но я это сделала. Жизнь продолжала наносить мне такие удары, которые не забываются, но мне было все равно. Я шла вперед. Я говорила себе: «Ни на что не отвлекайся, делай свое дело». Я до сих пор иногда повторяю себе эту фразу. И вот настал день, когда работа начала приносить плоды и мне повстречались люди, которым я смогла доверять. Жизнь предстала передо мной в ином свете, и я приняла ее.

Теперь я совсем не такая, как прежде. Это стоило мне моря слез, огромных разочарований и страхов, от которых я до сих



пор не избавилась. Да, мне было тяжело, зато теперь у меня есть то, о чем я мечтала, а все, через что я прошла, в определенном смысле помогло мне научиться устанавливать психологические границы. Я до сих пор иногда вспоминаю отдельные эпизоды моего прошлого, и эти воспоминания доводят меня до слез. Но теперь все иначе, и, хотя моя жизнь далеко не идеальна, в ней есть главный оплот – мои родители и мой избранник, которым я посвящаю эту книгу. Спасибо за то, что вы всегда готовы меня поддержать; вы – моя крепость, моя надежная привязанность, вы даете мне ту эмоциональную стабильность, без которой я бы не смогла справиться с призраками прошлого.



ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Об эпизодах из жизни, описанных в этой книге

В этой книге встречаются описания реальных ситуаций, пережитых автором.

Кроме того, в ней приводятся истории, основанные на реальном жизненном опыте пациентов автора. В целях сохранения конфиденциальности и из уважения к частной жизни вовлеченных лиц содержание этих историй представлено здесь в несколько измененном виде.

Отдельные фрагменты книги, например переписки в чате WhatsApp, являются вымышленными и позаимствованы из разработанного автором проекта «Рентгенограммы токсичной переписки в WhatsApp» с целью воссоздать ситуации, которые могут возникнуть – и возникают – в реальной жизни.

Все имена, использованные в повествовании, являются вымышленными, в связи с чем любое совпадение с реальной жизнью, которое может обнаружить читатель, случайно.

О грамматике

Эта книга адресована каждому, кто захочет ее прочитать, независимо от пола, хотя для удобства чтения в тексте использован мужской род.



01

О токсичных отношениях и эмоциональной зависимости

Прежде чем затрагивать специфические понятия, касающиеся взаимоотношений в паре, мне хотелось бы поговорить о важности формирования здоровых отношений с окружающими и с самим собой.

Мы рождаемся, а затем взрослеем, постепенно познаем мир и учимся взаимодействовать с окружающими людьми. Наше саморазвитие впоследствии становится определяющим фактором в том, как мы воспринимаем информацию, формируем межличностные связи и реагируем на внешние раздражители (например, на возникающие проблемы). Таким образом, можно сказать, что наш жизненный опыт определяет наше отношение к самим себе, другим людям и конфликтным ситуациям.

**Прочитав эту книгу,
ты уже никогда не будешь прежним.**

02

Стадии любви

1. ВЛЕЧЕНИЕ

Друг представляет тебя кому-то, кто давно тебе нравится. Или ты много лет спустя вновь встречаешь свою школьную любовь. Или знакомишься с кем-то в интернете.

Тебе очень хочется пойти на свидание с этим человеком. Сильно хочется. День за днем ты проводишь в мечтах об этом свидании, представляешь себе, как приятно вы проведете время вместе и как займетесь сексом. И даже после того, как несколько свиданий уже состоялось, ты продолжаешь мечтать. Каждый раз, когда вы общаетесь по телефону, у тебя на лице появляется эта дурацкая улыбочка. Тебя как будто околдовали.

2. ВЛЮБЛЕННОСТЬ / МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

Это та самая стадия, когда романтические мифы, эти неписанные заповеди любви, приходят в твою жизнь, чтобы остаться в ней навсегда.

03

Мифы о романтической любви

Как уже говорилось ранее, на стадии влюбленности мы встречаемся с той частью коллективного бессознательного, которая, как нетрудно догадаться, тоже во многом определяет наши отношения в паре. Это мифы о романтической любви.

Мифы о романтической любви — это упрощенный взгляд на реальность любовных отношений, который способен оказывать влияние на наше поведение. Они — как питательная среда для токсичных и зависимых отношений, а также для отношений, которые хоть и сохраняют функциональные связи, но обречены на разочарование, взаимное недовольство и несчастливый финал.

Если тебе приходилось замечать, что в твоём понимании любовных отношений присутствуют идеи, почерпнутые из этих мифов, знай, что дело не только в тебе. Общество, в котором мы живем, представляет собой идеальную среду для прививания нам ложных представлений о любви, которые предопределяют наше



04

Как распознать эмоциональную зависимость

Мы завершили знакомство с важной частью книги, которая является определяющей для всего того, о чем мы будем говорить в дальнейшем.

Понять, являются ли отношения, в которых ты состоишь, зависимыми, необходимо для того, чтобы выяснить, к какому типу относится твоя любовная связь.

Готов? Сделай глубокий вдох — возможно, некоторые из нижеследующих строк перевернут весь твой внутренний мир.

Ощущение, что что-то не так

Это безошибочный симптом зависимых отношений. Когда тебя преследует подобное ощущение, ты как будто теряешь способность чувствовать себя уверенно, хотя видимые причины для беспокойства отсутствуют. А это не что иное, как состояние тревожности.