

КСЕНИЯ ГРИБАНОВА

18+

# КНИГА,

В КОТОРОЙ

САМЫМИ ГРУБЫМИ

СЛОВАМИ

ОБЪЯСНЯЕТСЯ,

ПОЧЕМУ ТЫ

**БОГИНЯ**

ДОЛЖНА ПЕРЕСТАТЬ

ВЫБИРАТЬ

**ИДИОТА**

ХВАТИТ ТЕРПЕТЬ.  
ХВАТИТ СПАСАТЬ.  
ПОРА ВЫБИРАТЬ СЕБЯ.  
ПО-НАСТОЯЩЕМУ.



ЖЁСТКАЯ ПРАВДА,  
КОТОРУЮ ТЫ ДОЛЖНА УСЛЫШАТЬ



ПОЧЕМУ ТЕБЯ ТЯНЕТ  
К ТОКСИЧНЫМ МУЖЧИНАМ



КАК ВЫЙТИ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА  
И ПЕРЕСТАТЬ СЕБЯ ПРЕДАВАТЬ



КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ САМООЦЕНКУ,  
ГРАНИЦЫ И УВАЖЕНИЕ

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

ЭТА КНИГА НЕ ПОЖАЛЕЕТ ТЕБЯ.

НО ОНА ИЗМЕНИТ ТВОЮ ЖИЗНЬ.

18+

Ксения Грибанова

**Книга в которой самыми  
грубыми словами объясняется,  
почему ты богиня должна  
перестать выбирать идиота**

«Автор»

2026

## **Грибанова К.**

Книга в которой самыми грубыми словами объясняется, почему ты богиня должна перестать выбирать идиота / К. Грибанова — «Автор», 2026

Сколько ещё раз ты собираешься выбирать того, кто выбирает не тебя? Эта книга — жёсткий и честный разговор о созависимости, самообмане и болезненной привычке искать любовь там, где её нет. Без психологических сказок, без красивых оправданий и без попыток сделать вид, что страдание — это романтика. Ксения Грибанова простыми и местами очень грубыми словами разбирает, почему нас тянет к эмоционально недоступным людям, как детские травмы влияют на выбор партнёров, зачем мы терпим то, что причиняет боль, и почему так сложно выбрать себя вместо очередного «идиота». Эта книга поможет увидеть собственные ловушки, вернуть самооценку, выстроить границы и перестать путать любовь со страданием. 18+ Содержит нецензурную лексику, прямолинейные авторские высказывания и честный взгляд на отношения, созависимость и самооценку.

© Грибанова К., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Важно	5
Повествовательная часть	6
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Ксения Грибанова**

## **Книга в которой самыми грубыми словами объясняется, почему ты богиня должна перестать выбирать идиота**

### **Важно**

Эта книга отражает личное мнение, опыт и оценочные суждения автора. Материал предназначен для информационных и образовательных целей и не является медицинской, психотерапевтической или юридической консультацией.

Если вы испытываете длительные эмоциональные трудности, тревогу, депрессию или другие состояния, существенно влияющие на качество жизни, рекомендуется обратиться к квалифицированному специалисту.

Автор не претендует на абсолютную истину и предлагает читателю самостоятельно анализировать полученную информацию и делать собственные выводы.

## Повествовательная часть

Всем привет, здравствуйте. И вот этот прекрасный, чудесный день — 14 февраля. День, когда интернет снова захлебывается в соплях, сердечках, букетах и показушной любви, от которой половину людей тошнит, а вторая половина делает вид, что счастлива. И о чем мы можем поговорить в такой день, кроме как не о выходе из эмоциональной зависимости? Потому что давайте честно: огромное количество людей сегодня не любовь празднуют. Они празднуют свою зависимость. Свою фиксацию. Свою болезненную привязку к человеку, который уже давно либо ушел, либо никогда по-настоящему и не был рядом.

Сначала я хотела записать подкаст на тему «любви нет». У меня, кстати, уже был такой выпуск, так что если кто-то пропустил — полистайте, найдёте. Но потом я поняла: нет смысла опять разьебывать саму концепцию любви, если огромное количество людей даже не понимают, что они называют любовью. Потому что то, в чем вы сидите годами, — это не любовь. Это эмоциональная ломка. Это зависимость. Это попытка заткнуть человеком дыру внутри себя. И вот про это мы сегодня и поговорим.

Про ту самую историю, когда вы расстались пять лет назад, а ты уже в другом браке, с другим мужчиной, у тебя дети, работа, ипотека, кот, собака, но ночью ты всё равно лежишь и мысленно разговариваешь с бывшим. Или про ту историю, когда у вас толком ничего и не было — пару прогулок, пару переписок, пару касаний руками — но твой мозг уже построил из этого блядский роман века. И прошло десять лет, а ты всё ещё сидишь в фантазии о том, «как бы у нас всё могло быть». Да никак бы не могло быть. Если бы могло — было бы.

И вот это, кстати, самая жесткая правда, которую многие не хотят слышать. Человек, который хочет быть с вами, — он с вами. Всё. Точка. Без эзотерических знаков, без ретроградного Меркурия, без «он просто боится чувств», без «у него травма привязанности». Нет. Если человек любит — он приходит. Если не приходит — значит, ему это нахуй не надо. Но нет, мы же любим устраивать себе мексиканский сериал в голове. Он холодный, значит, у него травма. Он исчез — значит, испугался глубины чувств. Он не отвечает три дня — значит, проверяет, насколько я важна. Да нет, блядь. Он просто не пишет.

Но зависимый мозг не может принять настолько простую правду. Потому что зависимость живет не реальностью. Она живет фантазией. Надеждой. Иллюзией. Там человек не настоящий — там человек придуманный. Там не Вася, который морозится, игнорирует и появляется только ночью с сообщением «привет, как ты». Нет. Там в голове сидит великий трагический герой, с которым вам «не дали быть вместе обстоятельства». Судьба, карма, время, расстояние, бывшая жена, его страхи, ваши травмы, Вселенная, блядь, — что угодно, лишь бы не признать очевидное: человек просто не выбрал вас.

И вот тут начинается самое мерзкое. Потому что многие люди не хотят выйти из зависимости. Они хотят продолжать в ней сидеть, но чтобы не было больно. Они хотят одновременно страдать и получать надежду. Поэтому начинается этот цирк: «Я уйду навсегда». И через десять минут обновление чата. «Я больше ему не напишу». И через два часа сторис специально для него. «Я отпустила». Но телефон лежит экраном вверх, звук включен, и сердце вылетает из груди от каждого уведомления.

Это не отпусkanie. Это эмоциональный онанизм. Вы не уходите. Вы просто меняете форму контакта. Физически человека рядом нет, но психологически вы продолжаете жрать его по кускам каждый день. Воспоминаниями. Фантазиями. Музыкай. Переписками. Проверкой соцсетей. Придумыванием диалогов. И мозг на это подсаживается точно так же, как на наркотик.

Потому что эмоциональная зависимость — это, по сути, та же самая зависимость. Только ваша доза — человек. Точнее, не сам человек, а эмоциональные качели, которые он вам дает.

Надежда — боль — надежда — отвержение — внимание — холод. И мозг привыкает к этим всплескам дофамина так же, как алкаш привыкает к бутылке. Поэтому уйти от бывшего — это примерно как бросить бухать. Сначала тебе кажется, что ты умираешь. Тебя ломает. Ты ищешь повод вернуться. Ты романтизируешь прошлое. Ты забываешь весь пиздец и помнишь только редкие хорошие моменты. Потому что мозг в ломке всегда врёт.

И вот это надо понять очень четко: пока вы называете зависимость любовью — вы не выйдете из неё никогда. Потому что любовь не уничтожает вас. Любовь не превращает человека в тревожный комок, который каждые пять минут проверяет телефон. Любовь не заставляет унижаться, выпрашивать внимание и жить в постоянном страхе потерять. Это не любовь. Это голод. Это внутренний дефицит. Это попытка через другого человека наконец почувствовать себя нужной, значимой, выбранной.

И поэтому выход из созависимости начинается не с бывшего. А с момента, когда ты честно признаешь: «Я не люблю. Я зависима». Вот это первый шаг. Очень неприятный. Очень отрезвляющий. Но без него дальше вы так и будете сидеть на эмоциональной игле, называя это великой любовью всей своей жизни.

И вот, грубо говоря, механизм работы здесь один и тот же. Что десять лет бухать в запой, что десять лет страдать по бывшему — для психики это примерно одна и та же хуйня. Потому что и там, и там есть зависимость. И там, и там есть побег от реальности. И там, и там есть попытка не жить свою жизнь, а чем-то себя обезболить.

Я, кстати, недавно смотрела урок по астрологии, и там прозвучала очень интересная мысль. Не знаю, насколько вы в это верите, но сама идея охуенно точная. Там говорили, что алкоголизм и эзотерика — это две грани одной энергии. Типа управляет этим Нептун — планета иллюзий, ухода от реальности, растворения границ. И прикоп в том, что это реально очень похоже на правду. Просто в одном случае человек уходит в бутылку, а в другом — в бесконечные «знаки Вселенной», таро, «он мне послан кармой», «мы близнецовые пламена», «я чувствую его энергию». И сейчас кого-то, возможно, порвет, но я скажу: очень часто вот эта духовная хуйня — это такая же зависимость, только социально одобренная.

Потому что реальность слишком болезненна. Реальность говорит: «Человек тебя не выбрал». А психика такая: «Не-не-не, подождите, это кармический урок, он просто боится чувств, у нас особая связь, я чувствую его на расстоянии». Да нет, блядь. Ты просто не можешь принять отказ. Вот и всё.

И зависимость вообще всегда работает одинаково. Неважно, что именно ты жрешь: алкоголь, наркотики, казино, внимание бывшего, его сообщения по ночам, его сторис, его редкие «привет, как дела». Механизм один. Ты получаешь всплеск эмоций — и подсаживаешься. Потом тебе плохо без этого — и ты снова идешь за дозой.

Поэтому так сложно уйти. Поэтому вас тянет написать бывшему. Поэтому вы по сто раз заходите к нему на страницу. Поэтому вы можете годами сидеть в этой гнилой эмоциональной яме и при этом продолжать верить, что это любовь всей вашей жизни. Потому что для мозга это уже не человек. Это источник дофамина. Источник эмоциональной дозы.

И вот здесь начинается самая жесть. Потому что наша задача сейчас — слезть с этой романтической зависимости и хоть немного вернуться в реальность. Спуститься с небес на землю. Перестать жить в фантазиях. Потому что вся эта любовная, драматическая, пиздострадальческая история — это, по сути, одна большая галлюцинация.

И люди настолько заигрываются в эту иллюзию, что реально начинают жить не в реальности, а в своей голове. Там уже целый сериал. Там «судьба». Там «особенная связь». Там «он меня любит, но боится». Там «нас жизнь развела». Там «мы встретимся через годы». И человек может настолько улететь в эту фантазию, что вообще перестает видеть факты.

А факты, сука, обычно очень простые.

Если человек любит — он рядом.

Если хочет быть с вами — он делает выбор в вашу сторону.

Если ему важно — вы не будете гадать на таро, почему он пропал на трое суток.

Но зависимость ненавидит факты. Зависимость живет надеждой. Потому что надежда — это и есть наркотик. Вот почему люди годами сидят в этом аду и не могут выйти. Они не отношения оплакивают. Они оплакивают свою фантазию. Свой придуманный мир. Свой сценарий, который никогда не существовал.

И вот сейчас будет, наверное, самая важная фраза этого текста. Прямо вот услышите ее, блядь, нормально. Не фоном. Не между делом. А реально вдумайтесь.

Мы любим не человека.

Вообще не человека.

Мы любим то, что сами на него навесили. Свои фантазии. Свои ожидания. Свои проекции. Свои мечты. Мы берем какого-нибудь эмоционально недоступного мужика, который два раза нормально поговорил с нами, один раз посмотрел грустными глазами, и всё — мозг уже дорисовал остальное. Уже придумал глубину. Уже придумал судьбу. Уже придумал “он особенный”.

Хотя по факту ты иногда даже человека толком не знаешь.

И вот это многих сейчас разубедит, но огромное количество женщин страдают не по реальному человеку. Они страдают по версии человека у себя в голове. Потому что реальный Вася может быть инфантильным, холодным, эгоистичным, трусливым, неспособным на близость. Но в голове он превращается в трагического героя, которого “просто никто не понял”.

И чем меньше человек вам дает — тем больше психика начинает достраивать сама. Потому что пустота идеально подходит для проекций. Когда вам не хватает информации, мозг начинает фантазировать. Именно поэтому самые сильные зависимости часто возникают не после нормальных отношений, а после вот этой недосказанной хуйни. Где ничего толком не было, но внутри осталась незавершенность.

Потому что мозг ненавидит незакрытые гештальты. Ему хочется допридумать конец истории. Хочется верить, что “ещё не всё”. И человек годами живет не в любви, а в бесконечном ожидании эмоционального продолжения.

Мы любим тот образ, которым сами этого человека наградили. Понимаете? Мы буквально берем какого-нибудь обычного мужика — иногда вообще максимально среднего, эмоционально недоступного, потерянного, местами инфантильного — и начинаем лепить из него, блядь, божество. Как в этих Барби, знаете? Взяли Кена и навешали на него всяких штучек-дрючек: тут «особенная глубина», тут «невероятная связь», тут «он просто скрывает чувства», тут «он боится близости, потому что его ранили». И всё. Готово. Уже не Вася из соседнего двора, который не умеет нормально разговаривать через рот, а великий трагический герой твоей личной драмы.

И самое смешное — мы влюбляемся не в человека. Мы влюбляемся в собственную фантазию о нём. В ту галлюцинацию, которую сами же и создали вокруг его фигуры.

Причем чем человек более отдаленный, холодный и недоступный — тем сильнее нас начинает крыть. Потому что психика ненавидит пустоту и начинает эту пустоту заполнять фантазиями. Когда человек рядом, понятный, живой, реальный — мозгу особо нечего додумывать. А когда человек тебя то подпустит, то оттолкнет, то исчезнет, то появится с сообщением в три часа ночи — вот тут начинается настоящий наркотический аттракцион.

Потому что недоступность рождает иллюзию ценности. Нам начинает казаться, что раз человек такой сложный, такой далекий, такой неуловимый — значит, в нем есть что-то невероятное. Хотя по факту там иногда вообще нихуя нет, кроме эмоциональной недоступности и детских травм.

И вот обратите внимание: самые сильные зависимости чаще всего возникают не там, где всё спокойно, стабильно и понятно. А там, где тебя эмоционально качает. Где сегодня «люблю», завтра игнор, послезавтра холод, потом внезапная нежность, потом опять исчезновение. Психика на это подсаживается, потому что мозг начинает жить в режиме ожидания дозы.

А теперь сравните это с нормальными, долгими отношениями. Вот представьте: вы живете с мужем. Каждый день. Годами. И вы уже видите человека не через фильтр фантазий, а через реальность. Вы видите, как он ест. Как он чавкает. Как он разбрасывает носки. Как он, простите, пердит ночью под одеялом и делает вид, что это не он. Как он психует из-за ерунды. Как он может сидеть с тупым лицом полчаса и чесать яйца, смотря в стену. Как он высмаркивается в раковину. Как он забывает убрать кружку. Как он бывает уставшим, злым, раздраженным, туповатым, растерянным.

И вот в этот момент весь ореол «идеального мужчины» начинает очень быстро осыпаться. Потому что реальный человек — он живой. Он объемный. Он не картинка из вашей головы.

И именно поэтому в длительных отношениях вот эта безумная романтизация обычно спадает. Потому что невозможно жить рядом с человеком и одновременно продолжать считать его божественным существом из сна. Реальность рано или поздно всех приземляет.

А вот когда человек недоступен — тут психика может улетать в космос годами. Потому что у тебя нет доступа к реальности. Ты не видишь, какой он на самом деле. Ты видишь только обрывки. А всё остальное дорисовывает твой голодный мозг.

И это, кстати, одна из самых жестких ловушек созависимости: чем меньше тебе дают — тем больше ты начинаешь придумывать. Потому что психика пытается достроить картинку до идеала. Она не может смириться с пустотой. Ей нужно объяснение. Ей нужно продолжение. Ей нужно верить, что за этим холодом скрывается «настоящая глубина».

Хотя иногда за этим холодом скрывается просто человек, которому на тебя похуй. Вот и всё. И это настолько простая мысль, что зависимый мозг от нее просто корежит. Потому что принять правду — это значит разрушить всю ту красивую сказку, в которой ты жил годами.

А психика очень не любит терять свои иллюзии. Даже если эти иллюзии медленно уничтожают тебя.

Нет, вы уже смотрите на него совершенно по-другому. Потому что реальность — она очень быстро снимает всю эту романтическую мишуру. И поэтому, как правило, человек, которого вы видите каждый день в быту, уже не вызывает вот этого истерического «боже мой, это мужчина моей судьбы». Потому что вы видите его настоящего.

Не картинку.

Не фантазию.

Не персонажа из своей головы.

А живого человека. С его тупыми привычками, странностями, косяками и бытовым пиздецом.

Потому что невозможно десять лет жить с человеком, стирать ему трусы, слушать, как он храпит, смотреть, как он ковыряется в зубах, как он чавкает, психует, ноет, тупит, пердит под одеялом, забывает помыть кружку и сидит с видом умирающего философа из-за температуры 37.2 — и при этом продолжать видеть вокруг него, блядь, сияющий нимб избранного существа.

Нет. Свой человек обычно очень быстро становится «ну просто человеком». Обычным смертным. Без спецэффектов.

И поэтому многие женщины на своих мужей уже смотрят примерно так: «Ну да, вот мой мужик. Нормальный. Со своими тараканами. Ничего сверхъестественного». Потому что реальность всегда убивает иллюзию.

А вот когда появляется какой-нибудь недоступный хрен — любовник, бывший, холодный мужик, который то приближает, то отталкивает — вот там психика начинает улетать в космос. Потому что вокруг него есть пространство для фантазии. Там нет реальности. Там есть недосказанность. А недосказанность — это любимая еда зависимого мозга.

И конечно тот, кто вас отвергает, кажется интереснее. Потому что вокруг него больше тумана. Больше загадки. Больше этой эмоциональной наркоты. Вам начинает казаться, что в нём есть какая-то невероятная глубина, особенность, судьбоносность. Хотя очень часто там просто мужик, который не определился, чего хочет, или которому банально нравится получать ваше внимание.

Но психика уже всё. Уже понеслась.

И приколы в том, что мы ведь фантазируем не только самого человека. Мы фантазируем ещё и себя рядом с ним.

Вот это вообще один из самых жестких моментов.

Мы не просто думаем: «Ой, какой он классный». Нет. Мы начинаем строить целый фильм в голове. Где он — такой невероятный, сильный, загадочный, успешный, глубокий. А мы рядом с ним — тоже уже не обычная женщина со своими страхами, комплексами и проблемами. Нет. Рядом с этим супергероем мы автоматически превращаемся в какую-то, блядь, избранную женщину.

Типа Лары Крофт на минималках.

И вот вы уже в голове живете свою красивую киношную жизнь. Он вас любит. Он вас понимает. Он вас спасает. Он выбирает только вас. Вы вместе путешествуете, просыпаетесь в красивой квартире, держитесь за ручки, смотрите друг другу в глаза, он весь такой заботливый, взрослый, сильный, обеспеченный, эмоционально глубокий. И главное — рядом с ним вы уже не «та самая обычная я».

Вот это ключевое.

Очень часто женщины зависят не на мужчине, а на той версии себя, которой они становятся рядом с этим мужчиной в своей фантазии.

Понимаете?

«С ним я другая».

«С ним я особенная».

«С ним моя жизнь наконец станет красивой».

«С ним я наконец почувствую себя любимой».

«С ним я наконец стану ценной».

И вот тут начинается полный пиздец. Потому что человек уже становится не человеком, а билетом в новую жизнь. В новую личность. В новую себя.

И именно поэтому отпустить так тяжело. Потому что вам кажется, что вы теряете не просто мужика. Вам кажется, что вы теряете своё будущее. Свой шанс на счастье. Свой идеальный сценарий жизни.

Хотя этого сценария никогда, блядь, и не существовало.

Он был только у вас в голове.

И чем глубже человек проваливается в эту фантазию, тем сильнее он начинает жить не реальностью, а внутренним кино. Там уже и отношения придуманы, и разговоры, и совместное будущее, и то, как он изменится, и как всё станет прекрасно.

Хотя в реальности у вас могло быть три свидания, полторы переписки и один эмоционально недоступный мужик, который появляется раз в две недели.

Но психика уже дорисовала остальное.

Потому что зависимость — это всегда история не про любовь к человеку. Это история про попытку через фантазию убежать от собственной пустоты, скуки, боли и неудовлетворенности собой.

И вот пока человек этого не понимает — он будет продолжать жить в этой детской инфантильной сказке, где какой-то «особенный мужчина» должен magically превратить его жизнь в счастливую. Хотя проблема, как правило, вообще не в мужчине. А в той дыре внутри, которую человек пытается им заткнуть.

И часто ведь как бывает? Человек вам с самого начала всё сказал. Прямым текстом. Через слова. Через поступки. Через отношение. Через свою позицию. Но мы же, блядь, не слушаем. Зачем слушать реальность, когда у нас уже в голове снят целый сериал?

Например, девочка хочет семью. Хочет детей. Хочет стабильность, близость, нормальные отношения. И выбирает себе такого «особенного» мужчину. Красивого. Харизматичного. Холодненького. Загадочного. С вайбом «сложной личности». И этот человек ей прямо говорит: «Мне семья не нужна». Или: «Я не хочу детей». Или: «Я не готов к серьезным отношениям». Или вообще ничего не говорит, но ведет себя так, будто отношения ему нахуй не упали.

Но нет. Мы же уже всё решили.

Мы уже придумали, какой он на самом деле.

Мы уже придумали, что он «просто боится».

Что «с ней он изменится».

Что «он просто еще не понял».

Что «я стану той самой женщиной».

И начинается это великое женское: «Ой да перестань, конечно, ты хочешь семью. Не ломайся. Это ты сейчас так говоришь. Вот встретишь меня по-настоящему — и всё изменится».

То есть человек вам русским языком говорит:

— Мне это не надо.

А вы ему:

— Нет, надо. Я лучше знаю.

Это вообще пиздец, если вдуматься.

Мы настолько упарываемся в свою фантазию, что полностью обесцениваем чужую реальность. Чужие желания. Чужие границы. Чужую позицию. Потому что нам неудобно её слышать. Она разрушает нашу красивую картинку.

И потом начинается классика.

Вы встречаетесь пять лет. Семь. Десять. А замуж он почему-то не зовет. Жить вместе не предлагает. Дети внезапно тоже не появляются. Отношения никуда не двигаются. И женщина сидит в ахуе: «Ну как же так?»

Да очень просто, блядь.

Человек вам с самого начала всё сказал.

Но вы слушали не его. Вы слушали свою фантазию.

И вот это одна из главных проблем созависимости: зависимый человек не видит реального человека. Он видит потенциал. Проекцию. Иллюзию. Какого-то «будущего идеального партнера», который однажды magically проснется и станет таким, как ему надо.

Но люди так не работают.

Если человек не хочет семью — не надо строить из него будущего мужа.

Если человек эмоционально недоступен — не надо фантазировать, что именно ваша любовь его исцелит.

Если человек пользуется вами — не надо называть это «сложным периодом».

Потому что очень часто, пока одна сторона строит в голове любовь до гроба, вторая просто кайфует от удобства.

И это вообще отдельная жесткая тема.

Пока девочка уже мысленно выбрала свадебное платье, придумала имена детям и представляет, как они вместе стареют на вилле у моря — мужик может просто пользоваться ситуацией. Сексом. Вниманием. Заботой. Деньгами. Эмоциональным обслуживанием. Тем, что его любят и в него верят.

И самое страшное — он может даже подыгрывать.

Потому что люди очень любят получать выгоду.

И вот он сидит такой:

— Да-да, конечно, любимая.

— Конечно, всё будет.

— Конечно, дом построим.

— И собаку заведем.

— И детей.

— И корову купим, блядь.

— И две коровы.

— И десять домов построим.

Главное — продолжай меня любить, кормить, терпеть и ничего не требовать прямо сейчас.

И человек может годами кормить вас надеждой. Не потому что он злодей из фильма. А потому что ему удобно. Ему приятно ваше внимание. Ваше восхищение. Ваше терпение. Ваш ресурс.

А вы в этот момент не живете реальность. Вы живете обещаниями.

И вот где рождается вся эта любовная боль. Не там, где «любовь не случилась». Нет. Боль рождается там, где реальность не совпадает с вашей фантазией.

Потому что вы уже написали сценарий. Уже раздали роли. Уже решили, каким человек должен быть. Как он должен любить. Как должен себя вести. Как должен вас выбирать.

А человек, сука такая, почему-то не хочет играть по вашему сценарию.

Не так бегают.

Не так любят.

Не так ухаживает.

Не так старается.

Не так вкладывается.

И психика начинает ломаться от этого конфликта: «Но я же придумала, что всё будет иначе».

Вот откуда эта боль. Не от любви. А от разрушения иллюзии.

И чем дольше человек живет в этой фантазии, тем больше потом сталкиваться с правдой. Потому что приходится признать не только то, что другой человек вас не выбрал. Но еще и то, что вы сами годами выбирали не видеть очевидное.

А это уже очень неприятная правда. Поэтому многие продолжают сидеть в иллюзии до последнего. Потому что признать реальность — это значит разрушить свой внутренний сказочный мир. А зависимая психика этого боится больше всего.

«Это любовь», да? Вот этого вы хотели услышать? Серьезно? Что всё это великое страдание — знак великой любви? Да нет, блядь. Очень часто это история про то, как один человек отлетел в фантазии, а второй просто пользовался ситуацией.

И самое мерзкое в этом всём — человек ведь может даже соглашаться с вами. На словах. Потому что слова вообще ничего не стоят, когда за ними нет действий.

Конечно, он может говорить:

— Да-да, любимая, всё будет.

— Конечно, поженимся.

— Конечно, дети будут.

— Конечно, ты моя единственная.

— Конечно, дом купим.

— Конечно, я просто пока не готов.

И вы сидите годами на этом «пока».

Пока ты кашу варишь.

Пока ты подстраиваешься.

Пока ты терпишь.

Пока ты эмоционально обслуживаешь взрослого мужика, который сам не знает, чего хочет.

Пока ты из кожи вон лезешь, чтобы стать «достаточно хорошей».

И вот это вообще одна из самых токсичных ловушек созависимости — идея, что любовь нужно заслужить.

Что если я буду удобнее...

Если я буду терпеливее...

Если я буду сексуальнее...

Если я буду заботливее...

Если я еще сильнее прогнусь...

Тогда меня наконец выберут.

И человек начинает буквально жить в режиме бесконечной сдачи экзамена.

А второй в это время может спокойно пользоваться. Иногда осознанно. Иногда не очень. Но факт остается фактом: ему удобно. Ему дают внимание, любовь, заботу, секс, эмоциональный ресурс, ощущение собственной значимости.

И пока одна сторона строит воздушный замок, другая просто живет свою жизнь.

А потом начинается вот это:

— Ой, ты недостаточно хорошая.

— Ой, ты слишком давишь.

— Ой, ты не такая.

— Ой, что-то страсть не та.

— Ой, давай потом.

— Ой, мне нужно разобраться в себе.

И человек, вместо того чтобы в этот момент открыть глаза и увидеть очевидное, начинает еще сильнее стараться. Еще сильнее доказывать свою ценность. Еще глубже проваливаться в эту яму.

Потому что признать правду очень больно.

А правда иногда заключается в том, что пока ты мечтала — тебя просто юзали.

И вот это, наверное, одна из самых тяжелых вещей для принятия. Потому что приходится столкнуться не только с чужим безразличием, но и со своей собственной иллюзией. С тем, что ты сама себя где-то наебала. Сама не захотела видеть очевидное. Сама закрывала глаза на факты, потому что очень хотелось верить в сказку.

И люди поэтому годами сидят в этой игре. Потому что внутри нет сил признать:

«Я придумала то, чего не было».

Это очень болезненно для эго.

Нам же хочется быть особенными. Хочется верить, что у нас не как у всех. Что это не очередная история про эмоциональную зависимость, а «настоящая судьбоносная любовь». И психика будет до последнего цепляться за эту иллюзию, лишь бы не сталкиваться с пустотой и разочарованием.

Потому что в таких отношениях обычно вообще нет честного диалога с собой.

Там не включается взрослый человек.

Там включается внутренний голодный ребенок.

Тот самый, который хочет, чтобы его наконец выбрали. Наконец полюбили. Наконец спасли. И поэтому человек начинает закапываться всё глубже и глубже.

Это как машина, которая застряла в песке. Вместо того чтобы остановиться и понять, что ты вязнешь, ты начинаешь ещё сильнее давить на газ. Еще больше стараться. Еще больше вкладываться. Еще больше терпеть. И в итоге просто окончательно себя закапываешь.

А всё почему?

Потому что у многих внутри сидит эта детская сказка. Очень инфантильная, очень наивная, но очень живая.

Что однажды придет какой-то особенный человек — и спасет твою жизнь.

Вот ты такая несчастная, недолюбленная, потерянная, стоишь где-то в своем эмоциональном фартуке, как Золушка, забанная жизнью, тревогой, одиночеством, а потом появляется ОН. Прекрасный принц. И всё. Жизнь меняется. Ты сразу становишься счастливой, красивой, ценной, любимой. И жили они долго и счастливо.

Только проблема в том, что это сказка.

А в реальности никакой мужик не приходит чинить вам жизнь.

И более того — когда человек идет в отношения с этой внутренней дырой и ожиданием спасения, он почти всегда влетает либо в зависимость, либо в использование. Потому что взрослые здоровые отношения строятся не из позиции: «Спаси меня». А из позиции: «Я уже целый человек, и ты тоже целый человек». Но этому нас почему-то никто не учил.

Нас учили ждать принца.

А потом удивляются, почему столько людей сидят в эмоциональном рабстве и называют это любовью.

Нас вообще с детства этой хуйней кормят, понимаете? Вот этими сказками, фильмами, историями про «настоящую любовь», которая обязательно должна быть через страдания, через ожидание, через боль, через преодоление. И потом мы всей этой романтической дрянью расплачиваемся собственной психикой.

Потому что девочке с детства в голову вкладывают одну очень опасную мысль: однажды придет какой-то мужчина — и сделает твою жизнь счастливой.

Вот сейчас ты обычная.

Недостаточная.

Одинокая.

Не до конца ценная.

А потом придет ОН — и всё изменится.

И человек начинает жить в вечном ожидании спасателя. Того самого супергероя, который наконец скрасит жизнь, заполнит внутреннюю пустоту, даст любовь, уверенность, безопасность, смысл существования. И психика реально начинает искать не партнера, а эмоционального спасателя.

Ну а кого мы ищем? Конечно, не спокойного, стабильного, психологически зрелого человека. Да кому он, блядь, кажется интересным после всей этой культурной промывки мозга?

Мы же выросли на «Бандитском Петербурге», на мыльных операх, где все орут, страдают, изменяют, умирают от любви и бегают под дождем. У нас половина песен — это вообще гимны эмоциональной зависимости. Там никто не поет:

«У нас здоровая коммуникация и уважение границ».

Нет.

Там:

«Я без тебя умру».

«Ты разбил мне сердце».

«Я страдаю».

«Я тебя ненавижу, но люблю».

И всё это подается как великая любовь.

Да это не любовь, это, блядь, нервный срыв под музыку.

И конечно психика потом начинает путать любовь с эмоциональными качелями. Спокойствие кажется скучным. Стабильность кажется «без искры». А вот недоступный, холодный, сложный, проблемный мужик — это да. Это химия. Это страсть. Это «настоящее чувство».

Потому что зависимая психика очень любит то, что невозможно получить полностью.

И особенно нас тянет к тем, кто воплощает то, что мы сами себе запрещаем.

Вот хорошая девочка из хорошей семьи. Воспитанная. Удобная. Правильная. Всю жизнь старалась быть хорошей: не злиться, не бунтовать, не быть слишком громкой, слишком сексуальной, слишком свободной. Всё время подстраивалась. Всё время заслуживала любовь.

И кого она выберет?

Конечно же, какого-нибудь плохиша.

Холодного.

Дерзкого.

Свободного.

Наглого.

Эмоционально недоступного.

Того, кто делает то, что она сама себе запрещает.

Потому что в нем есть жизнь. Есть бунт. Есть свобода. Есть та часть личности, которую она в себе задавила.

Вот почему так работают все эти истории из фильмов типа «Три метра над уровнем неба» и прочей романтической хуйни. Хорошая девочка выбирает плохого мальчика. И людям это продают как любовь века.

Хотя по факту очень часто это просто травма, завернутая в красивую музыку и slow motion.

Потому что ей не сам парень нужен. Ей нужен доступ к той части себя, которую она потеряла.

Через него она как будто начинает чувствовать себя живой.

Опасной.

Желанной.

Свободной.

Не такой правильной.

И вот тут начинается самая опасная ловушка. Человек думает:

«Это любовь».

А на самом деле это столкновение двух внутренних дефицитов.

Она через него пытается прожить свою подавленную свободу.

Он через неё может закрывать своё эго, потребность в контроле, внимании или удобстве.

И дальше начинается этот бесконечный театр страданий, где одна сторона пытается «спасти любовью», а вторая — либо убегает, либо пользуется, либо сама не понимает, что делает.

Но психика уже всё романтизировала. Уже включила музыку из фильма. Уже придумала, что это судьба.

Хотя если убрать всю эту драматическую мишуру, часто остается очень простая картина:

один человек бежит за любовью, а второй просто кайфует от того, что за ним бегают.

И самое страшное — многим это даже не кажется чем-то ненормальным. Потому что нас реально с детства учили, что любовь должна быть тяжелой. Что если не страдаешь — значит не любишь. Что если тебя эмоционально колбасит — значит чувства настоящие.

Хотя здоровая любовь, если честно, чаще всего вообще не выглядит как кино.

Она выглядит спокойно.

Стабильно.

Без вечной тревоги.

Без угадываний.

Без эмоциональной ломки.

И вот именно поэтому многим людям она кажется «не такой яркой». Потому что нервная система уже подседа на драму.

Вот эта вседозволенность, вот это бунтарство, вот это «мне похуй на правила» — оно и цепляет. Потому что очень часто хорошая девочка выбирает плохого мальчика не потому, что он какой-то невероятный. А потому что в нём есть то, что она сама себе запретила.

Он может быть наглым.

Грубым.

Свободным.

Эгоистичным.

Живущим как хочет.

А она — правильная. Удобная. Контролирующая себя 24/7. Всю жизнь старалась быть хорошей, заслуживать любовь, никого не разочаровывать. И психика тянется к противоположности. Потому что через другого человека мы часто пытаемся прожить то, чего не хватает нам самим.

Вот почему нас так тянет на «сложных». На эмоционально недоступных. На холодных. На тех, кого нужно добиваться. Потому что нам кажется, что если такой человек выберет нас — значит, мы правда чего-то стоим.

И дальше начинается классическая история: мы берем этого человека и начинаем натягивать на него свои фантазии. Почему-то решив, с какого-то собачьего хуя, что всё должно быть именно так, как мы придумали у себя в голове.

Мы уже расписали сценарий.

Уже придумали отношения.

Уже придумали его чувства.

Уже решили, как он должен себя вести.

Как любить.

Как выбирать.

Как меняться ради нас.

И когда реальность вдруг не совпадает с нашей фантазией — начинается боль.

Но не потому, что «любовь трагическая». Нет. А потому что рушится иллюзия.

И вот тут начинается самый неприятный разговор. Тот, которого люди избегают годами.

Очень тяжело сесть с собой честно и сказать:

«Милая моя... ты проебалась».

Ты не любовь встретила.

Ты улетела в фантазию.

Ты придумала человека.

Ты проигнорировала факты.

Ты закрывала глаза там, где всё уже было очевидно.

И самое жесткое здесь даже не то, что другой человек вел себя как мудака. Самое жесткое — признать, что ты сама позволяла с собой так обращаться.

А почему позволяла?

Потому что не любила себя.

Вот это вообще одна из самых болезненных истин созависимости. Она прям по живому бьет. Потому что пока человек себя любит — он не сидит в отношениях, где его постоянно шатает эмоционально.

Где сегодня:

«Ты любовь всей моей жизни».

А завтра:

тишина, игнор, исчезновение.

Потом снова:

«Я скучал».

Потом опять:

пропал.

И человек сидит, как зависимый, и пытается угадать:

«Что я делаю не так?»

Да ничего, блядь.

Проблема не в том, что ты недостаточно красивая, сексуальная, умная или удобная. Проблема в том, что ты вообще согласилась участвовать в этом цирке.

Потому что когда человек выбирает себя — он не живет в вечном ожидании чужого настроения. Он не бежит за крошками внимания. Он не пытается заслужить стабильность.

Но зависимая психика не хочет смотреть на это. Потому что внутренняя правда очень болезненная. Проще придумать другую версию.

И вот начинается:

«Наверное, я недостаточно хороша».

«Наверное, надо стать мягче».

«Наверное, надо меньше писать».

«Наверное, надо быть сексуальнее».

«Наверное, надо исчезнуть, чтобы он испугался».

«Наверное, надо правильно себя вести».

И человек начинает менять стратегии, играть роли, манипулировать, подстраиваться, ломать себя, лишь бы наконец получить любовь.

Хотя пока ты занимаешься всей этой хуйнёй — ты уже проигрываешь.

Потому что ты не живешь в реальности. Ты ведешь войну за человека, который либо уже всё решил, либо просто пользуется моментом.

И вот тут надо быть очень честными. Если человек то появляется, то исчезает, то любит, то забывает о тебе, то тянет к себе, то отталкивает — это не история про «сложную любовь».

Это история про удобство.

Сегодня ему скучно — он пишет тебе.

Сегодня ему хочется секса, внимания, тепла, эмоциональной подпитки — ты прекрасная, любимая, самая лучшая.

А завтра у него другие дела.

Другие люди.

Другие интересы.

Баня с друзьями.

Работа.

Другая женщина.

Да что угодно.

И это очень неприятно признавать, потому что психике хочется верить, что всё это глупо, судьбоносно и особенно. Но взрослый взгляд выглядит иначе:

если человек стабильно не выбирает тебя — значит, он тебя не выбирает.

Всё.

Без мистики.

Без оправданий.

Без «он запутался».

Когда человек хочет быть рядом — это видно.

А когда тебя держат «на эмоциональном поводке», выдавая любовь дозированно, чтобы ты не ушла, — это уже не про отношения. Это про использование и зависимость.

И вот тут начинается самое любимое человеческое занятие — искать скрытый смысл там, где его, блядь, нет. Мы начинаем:

«Почему он такой?»

«Это он специально меня мучает?»

«Это какая-то игра?»

«Это манипуляция?»

«Он специально меня проверяет?»

И начинается вот этот трехэтажный пиздеж в собственной голове. Целое расследование уровня ФСБ. Подружки подключены, тарологи подключены, психологические разборы подключены, карты, знаки Вселенной, лунные циклы, «он выложил грустную песню — это про меня», понимаете? Хотя по факту всё может быть в сто раз проще.

Человеку просто удобно.

Вот и всё.

И сейчас будет грубая мысль, но честная. Кто в этой ситуации дурак? Точно не тот, кто пользуется.

Да, это обидно слышать.

Да, это больно.

Да, это от этого корежит.

Но давайте честно: если человек получает внимание, заботу, секс, эмоциональное обслуживание, восхищение, удобство, и при этом ему за это ничего особо не надо делать — с хуя ли он откажется?

Он идет по пути меньшего сопротивления. Как говорится:

дают — бери,

бьют — беги.

И всё.

Это не делает его великим злодеем из фильма. Это делает его человеком, который берет то, что само плывет в руки.

Вот представьте. Живет себе мужик спокойно. Работает, тусуется, живет свою жизнь. И тут появляется женщина, которая уже через месяц мысленно вышла за него замуж. Уже наделила его сверхсмыслами. Уже решила, что это судьба. И начинает вокруг него танцы с бубнами.

Любить.

Стараться.

Услуживать.

Подстраиваться.

Доказывать.

Вкладываться.

Терпеть.

И всё это под соусом:

«Ну я же люблю».

А на деле часто это не любовь, а эмоциональное рабство.

Потому что человек начинает терять связь с реальностью. Всё. Психика улетела в свою романтическую сказку. И дальше начинается режим:

«Я всё для него сделаю».

И борщи.

И поддержка.

И терпение.

И бесконечное понимание.

И спасательство.

И эмоциональная доступность 24/7.

Лишь бы этот придуманный персонаж продолжал иногда выдавать дозу внимания. Иногда кидать крошку любви. Иногда говорить:

«Ты особенная».

Потому что зависимость питается не стабильной любовью. Она питается редкими подачками.

И вот это надо очень хорошо понять: часто вы держитесь не за человека, а за редкие моменты тепла. За надежду. За фантазию о том, кем вы рядом с ним становитесь.

И давайте еще честнее. Очень часто через такого человека мы просто пытаемся закрыть свои внутренние дыры.

Одиночество.

Ненужность.

Низкую самооценку.

Страх быть непринятой.

Страх остаться одной.

Пустоту внутри.

И пока человек выполняет функцию эмоционального наркотика — психика будет за него цепляться.

А второй человек? Он может просто подыгрывать.

— Ты такая особенная.

— Ты лучшая.

— Мне так хорошо с тобой.

— Никто меня так не понимает.

И всё. Этого уже хватает, чтобы зависимая психика побежала вкладываться еще сильнее.

Потому что ей кажется:

«Вот-вот, ещё чуть-чуть, и меня наконец выберут».

Но теперь давайте перевернем ситуацию.

Представьте, что у вас появился поклонник. Такой прям идеальный удобный человек. Цветы носит. У подъезда стоит. Всё для вас делает. Деньги тратит. Возит. Помогает. В рот смотрит. Постоянно доступен. Всё прощает. Всё терпит.

И вот честно себе ответьте:

вам будет очень интересно?

Скорее всего — нет.

Потому что психика очень быстро перестает ценить то, что уже полностью лежит у ног.

И это жесткая правда человеческой природы. Люди редко ценят то, что можно получить без усилий. Особенно если внутри у человека самого куча проблем и эмоциональная незрелость.

Поэтому когда человек полностью растворяется в другом — он часто не вызывает любовь. Он вызывает удобство.

Им начинают пользоваться.

Его добротой.

Его вниманием.

Его ресурсами.

Его терпением.

Его готовностью всё прощать.

И вот тут многие начинают путать любовь с самоотречением.

Им кажется:

«Если я буду любить еще сильнее — меня выберут».

Нет.

Когда ты полностью теряешь себя ради другого человека, ты не становишься ценнее. Ты становишься удобнее.

А удобством очень любят пользоваться. Особенно люди, которые сами не умеют любить глубоко и зрело.

Ну давайте честно, у каждого в жизни был такой персонаж, который слишком старался. Вот прям слишком. Цветочки, подарочки, внимание 24/7, сообщения «доброе утро, солнышко» каждый день, рестораны, помощь, забота, всё для вас. И что вы чувствовали?

Скорее всего — ничего особенного.

Ну приятно, да. Удобно. Комфортно. Самооценочку гладит. Ты сидишь такая:

«Ну да, я охуенная баба, конечно. Спасибо, что напомнил».

Но у вас же не включалось:

«Боже мой, он столько для меня делает, срочно побегу делать ему массаж, любить его до гроба и рожать троих детей».

Нет.

Вы воспринимали это как должное.

Потому что человек уже лежал у ваших ног. Уже был завоеван. Уже был эмоционально доступен полностью. И психика такая:

«Ну окей. Он и так куда не денется».

И вот теперь самое неприятное. То же самое происходит, когда в зависимость влетаете вы.

Когда вы становитесь этим человеком, который:

всегда на связи,

всегда доступен,

всегда готов,

всё понимает,

всё прощает,

всё терпит,

всё для него.

Вы думаете:

«Если я буду любить сильнее — меня выберут».

А второй человек часто просто расслабляется и начинает брать то, что дают.

Потому что человеческая психика — она вообще очень быстро привыкает к хорошему. Если вы сами себя отдаете без границ, без условий, без уважения к себе, другой человек очень быстро начинает считать это нормой.

И вот начинается:

— А ты точно меня не бросишь?

— А мы точно будем вместе?

— А ты точно меня любишь?

И человек на расслабоне говорит вам ровно то, что вы хотите слышать.

Потому что это удобно.

Как тому самому поклоннику удобно говорить:

«Конечно, любимая, всё будет. Конечно, поженимся. Конечно, дети. Конечно, ты одна такая».

Хотя внутри у него может вообще не быть никакого решения.

Он просто поддерживает тот уровень сказки, который позволяет ему получать желаемое прямо сейчас.

И ведь если честно, многие из нас сами были по обе стороны этой истории.

Когда кто-то бегал за нами — мы не особо думали о его боли. Ну правда. Мы не сидели ночами:

«Боже мой, а вдруг ему очень тяжело?»

Нет.

Мы думали:

«Ну я же не заставляю его так стараться. Это его выбор».

И это действительно так.

Вот почему так важно перестать делать из себя жертву великой трагической любви. Потому что в созависимости почти всегда есть момент, где человек сам добровольно отказался видеть реальность.

Да, второй может пользоваться.

Да, второй может быть мудаком.

Да, второй может врать, манипулировать и кормить обещаниями.

Но если вы годами соглашаетесь жить на эмоциональных крошках — это уже вопрос не только к нему. Это вопрос к тому, почему вы вообще решили, что такого отношения к себе достаточно.

И вот тут начинается самое тяжелое — признать:

«Я улетела в иллюзию».

Не в любовь.

Не в судьбу.

Не в кармическую связь.

А в фантазию.

И проблема в том, что из этой фантазии нельзя «красиво выйти». Мозг будет до последнего искать варианты:

«А может, если я изменюсь?»

«А может, если я исчезну?»

«А может, если стану холоднее?»

«А может, если еще чуть-чуть потерпеть?»

Потому что мозг — тот еще пиздострадалец.

И вот это вообще отдельная тема: многие люди зависимы не только от человека. Они зависимы от самого страдания.

Да-да.

Есть люди, для которых страдать — это почти способ чувствовать себя живыми.

Потому что нас с детства научили:

страдание = любовь.

Если тебе больно — значит, любишь по-настоящему.

Если тебя колбасит — значит, чувства сильные.

Если ты плачешь ночами — значит, это судьба.

И люди начинают романтизировать собственную эмоциональную ломку.

Сидят, страдают, слушают грустные песни, перечитывают переписки, фантазируют, мучаются — и внутри есть ощущение какой-то особенной глубины.

Хотя по факту нервная система просто находится в хроническом стрессе.

Но психика уже привыкла жить через драму. Без нее как будто пусто. Скучно. Непривычно.

Потому что спокойная любовь многим вообще кажется «не настоящей». Там нет качелей. Нет истерики. Нет адреналина. Нет ощущения, что тебя сейчас либо обнимут, либо уничтожат.

А зависимая психика именно к этому и привыкает.

И поэтому люди иногда не выходят из страдания не потому, что не могут. А потому что внутри уже есть зависимость от самого состояния боли.

Потому что через страдание они чувствуют:

свою значимость,

свою глубину,

свою «особенную историю любви».

Хотя на самом деле это просто эмоциональная зависимость, завернутая в красивую драматическую упаковку.

«Я не сплю ночами, обновляю телефон каждые пять минут, слежу за его соцсетями, реву под песни, думаю о нем 24/7 — значит, я люблю».

Да нет, блядь.

Это вообще не показатель любви.

Это показатель того, что твоя психика улетела в зависимость.

Но у нас почему-то страдание очень романтизировано. Нам кажется: если меня так колбасит, если я так мучаюсь, если меня трясет от его сообщений и ломает от его отсутствия — значит, чувства настоящие. Значит, это судьба. Значит, это любовь века.

Хотя если посмотреть трезво, без всей этой драматической музыки в голове, картина вообще не выглядит романтической.

Человек не спит.

У него тревожность.

Навязчивые мысли.

Эмоциональные качели.

Потеря концентрации.

Зависимость от чужого внимания.

Постоянный стресс.

Это больше похоже на нервный срыв, чем на любовь.

Но психика не хочет это признавать. Потому что страдание дает ощущение значимости.

Типа:

«Раз мне так больно — значит, это что-то великое».

И вот тут начинается самый коварный момент. Страдание реально становится формой зависимости.

Люди подсаживаются на эту внутреннюю драму. На ожидание сообщений. На разбор намеков. На эмоциональные качели. На эти «любит — не любит». Потому что в спокойствии они уже не умеют жить.

Спокойствие кажется пустым.

Тишина кажется одиночеством.

Стабильность кажется скукой.

А вот страдание — это движение. Это эмоции. Это внутренний сериал. И ум начинает раскручивать эту тему до бесконечности.

Потому что ум — вообще главный пиздострадалец в этой истории.

Не реальность вас мучает чаще всего. А ваш собственный ум.

Он сидит и начинает:

— А может, я недостаточно хороша?

— А может, надо похудеть?

— А может, надо исчезнуть?

— А может, надо стать холоднее?

— А может, я слишком доступная?

— А может, наоборот, мало стараюсь?

— А может, у него травма?

— А может, ему просто страшно любить?

— А может, он сейчас всё осознает?

И человек начинает бесконечно жевать одну и ту же мысль, как корова траву. Одни и те же диалоги в голове. Одни и те же фантазии. Одни и те же сценарии.

И самое страшное — ум всегда предлагает не выход из боли, а новые способы остаться в ней.

Потому что настоящая правда для психики слишком неприятная.

А правда может быть очень простой:

человек тебя не выбирает.

Всё.

Без скрытого смысла.

Без тайного кода.

Без великой кармической драмы.

Но уму это не нравится. Ему хочется сложную историю. Хочется надежду. Хочется продолжать копать, анализировать, искать решение.

И вот человек вместо того, чтобы выйти из разрушительной ситуации, начинает переделывать себя под чужое равнодушие.

Это вообще жуткая штука, если вдуматься.

Тебя плохо любят — а ты начинаешь менять себя.

Не задаешь вопрос:

«Почему я вообще соглашаюсь на такое отношение?»

А задаешь:

«Что со мной не так?»

И это самая большая ловушка созависимости.

Потому что зависимый человек почти всегда ищет проблему в себе. Ему кажется:

«Если я стану лучше — меня наконец полюбят правильно».

Но проблема часто вообще не в том, что вы недостаточно хороши. А в том, что вы пытаетесь заслужить любовь там, где человек в принципе не собирается любить вас так, как вам нужно.

И пока ум продолжает раскручивать всю эту жвачку, человек всё глубже закапывается в иллюзию.

Он уже не живет реальностью.

Он живет мыслями о человеке.

А это две очень разные вещи.

И вот тут очень важно понять одну жесткую вещь: любовь не должна разрушать вашу психику.

Если вы годами живете в тревоге, ожидании, боли, проверках телефона, эмоциональной ломке и постоянном страхе потерять человека — это не великая любовь. Это эмоциональная зависимость, которую мозг пытается красиво назвать любовью, чтобы не сталкиваться с правдой.

И вот тут вообще начинается самая грязная часть этой игры. Потому что когда девочка себя нихуя не ценит, она становится очень удобной.

Очень.

Она не ценит свое время.

Не ценит свое тело.

Не ценит свою энергию.

Не ценит свою заботу.

Не ценит вообще саму себя как женщину.

И тогда другой человек тоже начинает это не ценить.

Потому что люди очень быстро считывают, как вы сами к себе относитесь. Если вы сами готовы себя обесценивать, терпеть херню, бегать за человеком, доказывать свою нужность — мир такой:

«А, ну окей. Значит, с ней так можно».

И вот такие отношения часто строятся вообще не на любви, а на власти. На очень тонкой психологической игре:

кто сверху,

кто снизу,

кто зависим,

кто убегает,

кто заслуживает,

кто позволяет себя любить.

Потому что если ты полностью растворился в человеке — ты уже автоматически отдаешь ему власть над собой.

И многие такие «мальчики», давайте честно, прекрасно это чувствуют. Они могут быть вообще не гениями психологии. Они просто интуитивно понимают:

если девочка начнет чувствовать свою ценность — она перестанет терпеть эту хуйню.

Вот представьте. Если мужчина будет каждый день говорить:

«Ты шикарная».

«Ты невероятная».

«Ты лучшая».

«Ты охуенная женщина».

И делать это искренне, стабильно, с уважением — что произойдет?

Женщина начнет расцветать.

Начнет чувствовать опору.

Начнет вспоминать себе цену.

И однажды она проснется и скажет:

«Слушай, раз я такая пиздатая, как ты говоришь, тогда покажи мне соответствующее отношение. Где поступки? Где уважение? Где определенность?»

А человеку, который хочет держать вас в зависимой позиции, это невыгодно.

Поэтому начинается обесценивание.

Очень тонкое.

Иногда почти незаметное.

— Да ты не такая уж и красивая.

— Да что-то у тебя с характером.

— Да бывшая у меня была лучше.

— Да ты слишком эмоциональная.

— Да кому ты нужна.

— Да ты без меня не справишься.

— Да тебе еще расти и расти.

И человек начинает постепенно ломать вашу самооценку, чтобы вы не дай бог не вспомнили, кто вы вообще такая.

Потому что уверенный в себе человек неудобен для манипуляции.

Уверенный человек уходит.

Ставит границы.

Не терпит дерьмо.

Не сидит в ожидании подачек любви.

А зависимый — сидит.

И женщины, кстати, делают то же самое. Это не только про мужчин.

Когда у девушки у ног сидит поклонник, который слишком растворился, слишком старается, слишком доступен — очень часто она тоже начинает его принижать.

Потому что если он вдруг реально поверит в себя — он уйдет к той, которая ему подходит больше.

И начинается:

«Знай свое место».

«Не расслабляйся».

«Ты еще недостаточно хорош».

«Сиди тихо».

Это вообще старая схема зависимости: один держит другого в ощущении нехватки любви, чтобы тот продолжал бегать.

И вот тут многие начинают путать любовь с постоянным заслуживанием.

Им кажется:

если я буду еще лучше,

еще удобнее,

еще терпеливее,

еще больше дам —

меня выберут.

Но проблема в том, что в созависимости чем больше ты теряешь себя, тем меньше тебя ценят.

Потому что человек уже понимает:

ты никуда не денешься.

И вот отдельная категория — это женщины:

«Я всё сама».

«Я у тебя ничего не возьму».

«Я независимая».

«Я сильная».

«Я сама заплачу».

«Мне ничего не надо».

И внешне кажется:

вау, сильная личность.

Но очень часто внутри там такая же дыра. Просто другой сценарий.

Там тоже попытка заслужить любовь. Только через гиперсамостоятельность.

Типа:

«Смотри, какая я удобная. Я вообще ничего не прошу. Люби меня за это».

И знаете, что часто происходит?

Таких тоже начинают юзать.

Потому что человек привыкает:

она всё вывезет,

она всё поймет,

она всё простит,

она ничего не требует.

И получается перекосяк. Один вкладывается эмоционально сильнее, второй просто принимает это как фон.

И вот тут очень важно понять: в созависимых отношениях почти всегда есть дисбаланс. Один живет отношениями.

Второй — пользуется тем, что отношения живут первым.

Один служит.

Второй позволяет служить.

И да, это жестко звучит. Но если посмотреть трезво — во многих созависимых историях именно так всё и устроено.

Потому что созависимость — это не про любовь двух взрослых людей. Это про связку:

один убегает,

второй догоняет.

Один голоден до любви.

Второй голоден до контроля, внимания, власти или удобства.

Как плюс и минус у батарейки.

Два тревожных зависимых человека обычно друг друга не выдерживают — там хаос.

Два холодных избегающих — тоже развалятся.

А вот тревожный и избегающий — это классическая химия созависимости.

Один цепляется.

Второй дистанцируется.

И оба называют это «сильными чувствами».

Хотя по факту это просто очень болезненная психологическая сцепка, где каждый закрывает через другого свои травмы, страхи и внутренние дыры.

Так же и здесь. Потому что, опять же, у одного есть вот эта внутренняя история: «я хочу служить». А у другого — «ну давай, служи мне». И вот нам, девочкам, очень важно честно понимать: а на каком месте мы вообще хотим быть? Потому что в отношениях ты всегда выбираешь роль. Осознанно или нет — но выбираешь.

## **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.