



Ксения Летняя

**ТЫ- НЕ МОЯ
ПОЛОВИНКА.
Психология отношений**

Ксения Летняя

**ТЫ- НЕ МОЯ ПОЛОВИНКА.
Психология отношений**

«Автор»

2026

Летняя К.

ТЫ- НЕ МОЯ ПОЛОВИНКА. Психология отношений /
К. Летняя — «Автор», 2026

О чем эта книга? Вы устали от отношений, где растворяетесь в партнере? Бойтесь начинать новые, потому что прошлые оставили шрамы? Эта книга — пощечина сказкам про «принцев» и «половинок». Автор доказывает: миф о том, что кто-то должен сделать вас «целым», разрушил больше пар, чем измены. «Ты — не моя половинка» — жесткая инструкция по сборке себя. Вы узнаете:— Почему вы путаете страсть с абюзом и попадаете в дофаминовые ловушки.— Как перестать ждать «спасения» и стать самодостаточным.— Почему брак по расчету — самый честный (и расчет этот не про деньги).— 30 способов вдохнуть страсть в отношения, даже если вы вместе 10 лет. Это книга не про то, как найти «того самого». Это книга про то, как перестать искать и наконец-то встретить. Целому человеку — целого партнера. Для кого: Для мужчин и женщин 25–45, разочарованных в любви или боящихся отношений.

© Летняя К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Ксения Летняя

ТЫ- НЕ МОЯ ПОЛОВИНКА.

Психология отношений

Глава 1

ТЫ – НЕ МОЯ ПОЛОВИНКА. Почему любовь не должна делать тебя целым

Введение: Снимите корону

Представьте, что вы пришли в ресторан. Вы голодны. Вы заказываете стейк, ждете, и вот вам его приносят. Но прежде чем взять нож, вы смотрите на официанта и говорите: «Дорогой, я не могу есть одна. Ты должен разделить со мной этот стейк, иначе он невкусный. Откуси, а потом отдашь мне».

Абсурд? Согласен.

Но именно так мы поступаем с собственной жизнью каждый день. Мы приходим в этот мир с одним набором инструментов, с одной душой. И вместо того чтобы «есть» свою жизнь, мы ищем того, кто откусит за нас. Мы ищем «половинку».

Эта книга – не о том, как найти любовь.

Эта книга – о том, как перестать её искать. И встретить.

Потому что, пока вы ищете того, кто вас «дополнит», вы транслируете миру одно сообщение: «Я не целый. Во мне дыра. Заткните её кто-нибудь». И поверьте, найдутся желающие. Только они будут затыкать эту дыру камнями, а не золото

Мы разберем 12 шагов. От диагноза – к долгой и счастливой реальности, где нет места сказкам, но есть место настоящему теплу.

Часть 1: Диагноз

Разбираем старые шаблоны, которые нам навязали.

Глава 1. Проклятие принцев и принцесс

Почему сказки Диснея – это инструкции по разводу.

Помните Белоснежку? Девушка сбегает в лес, натывается на чужой дом, моет полы за еду, спит в кроватях незнакомцев (милых, но всё же), а потом ждет, пока ее поцелует труп... то есть принц. И они живут долго и счастливо.

Стоп.

Что именно мы здесь видим? Мы видим историю про девушку, у которой нет своей воли. Она – функция. Она – приз в конкурсе красоты. Её ценность измеряется тем, что она умеет петь и убираться.

Девочкам веками вдалбливали: ты не полноценна без мужчины. Твоя задача – быть красивой и ждать. Мальчикам: ты должен быть героем, скакать на лошади и решать проблемы девушки (даже если она просто спит в хрустальном гробу, потому что съела отраву, которую взяла у незнакомки).

Анализ мифа о «спасении» и «вечном счастье»

В чем главная ловушка сюжета «спасения»?

В том, что он конечен. Спасение – это точка. Принц победил дракона – титры. Но что дальше? Куда идет принц после свадьбы? Он идет на кухню. Принц превращается в мужика с газетой и геморроем, а принцесса – в тетку, которая орет на детей.

Миф о «вечном счастье» – это самый жестокий обман в истории человечества. Потому что он лишает нас права на кризисы. Когда в реальной жизни после свадьбы наступают трудности (а они наступают всегда), человек думает: «Мы сломались. В сказке об этом не говорили. Наверное, мы не пара».

Кейс из практики:

– Он должен был носить меня на руках, – рыдала Алена на сессии. – А он приходит с работы и падает на диван.

– Алена, а вы его спрашивали, хочет ли он носить? Может, у него спина болит?

– Но это же любовь!

Вот оно. «Любовь» в голове Алены – это бесконечный праздник непослушания, где она принцесса, а он слуга. Реальность же – это два уставших человека в одной песочнице.

Вывод:

Первое, что мы должны сделать – это выбросить хрустальные туфельки. Они жмут. Они неудобны. В них невозможно идти по реальной жизни, полной луж и невыплаченных ипотек. Ваша целостность не зависит от наличия «принца». Она зависит от умения ходить по лужам в удобной обуви.

Глава 2. Любовь vs Зависимость: как отличить?

Вы когда-нибудь видели наркомана? Он любит свой «кайф». Он готов на всё ради дозы. Он воруется, унижается, теряет вес. И он искренне считает, что не может жить без этого порошка.

А теперь посмотрите на себя в прошлых (или текущих) отношениях. Если вы ловите себя на мысли: «Я не могу без него дышать», «Мир без него теряет краски», «Мне плохо, когда его нет рядом» – поздравляю. Это не любовь. Это химическая зависимость ну или другими словами созависимость.

Тест: У вас любовь или эмоциональные качели?

Ответьте честно (никто не смотрит):

1. Чувствуете ли вы тревогу, когда партнер долго не отвечает на сообщение?
2. Есть ли у вас ощущение, что «сегодня он идеальный, а завтра – невыносимый»?
3. Меняется ли ваше настроение в зависимости от его настроения?
4. Думаете ли вы, что должны его «спасти» (от пьянства, депрессии, безденежья)?
5. Бывает ли так, что после ссоры секс самый страстный, а после спокойных дней – скучно?

Если вы ответили «Да» на 3 и более вопросов, у вас не любовь, а американские горки.

Психология абьюза: почему мы путаем боль со страстью (дофаминовые лужки)

В мозге есть центр удовольствия. Он вырабатывает дофамин, когда мы получаем что-то приятное: шоколадку, зарплату, поцелуй.

Но есть хитрость. Дофаминовая система гораздо активнее работает не на *получение*, а на *ожидание*.

В нестабильных отношениях (сегодня любит – завтра ненавидит) вы находитесь в состоянии перманентного ожидания «дозы». Вы ждете, когда он снова станет «хорошим». И когда это случается – вас накрывает дофаминовый цунами. Мозг запоминает: чтобы было очень хорошо, нужно сначала потерпеть очень плохо.

Именно поэтому женщины и мужчины годами терпят тиранов, абюзеров и алкоголиков. Они подсели на качели. Страсть боли и наслаждения становится наркотиком. Спокойные, ровные отношения кажутся им пресными, как вареное куриное филе после острого тайского супа.

История из жизни (кейс): «Я думала, что без него умру, а через год не помню его лица».

Ира встречалась с Сергеем 4 года. Он мог пропадать на неделю, потом прийти с цветами и размазать её по стенке за то, что суп холодный. Ира ходила по офису как тень, пила успокоительное, плакала в туалете. Её подруги говорили: «Уйди». Она кричала: «Я не могу! Я люблю его! Я без него умру!».

Она не умерла.

Она ушла, когда Сергей в очередной раз перепутал её голову с боксерской грушей. Первый месяц она выла в подушку. Второй – пила валерьянку литрами. На третий – пошла к психологу. На шестой – записалась на танцы.

Через год мы случайно встретились в кафе. Я спросила: «Как Сергей?». Она посмотрела на меня пустыми глазами и сказала: «Какой Сергей? А, этот... Знаешь, я уже не помню, как он выглядит. Помню только, что ноги болели от его дивана, на котором я сидела и ждала его».

Это не любовь. Это зависимость. И она лечится так же, как любая другая: детоксом и временем.

Глава 3. Инвентаризация ожиданий

Давайте поиграем в игру. Закройте глаза и представьте идеального партнера. Как он выглядит? Как пахнет? Что говорит? Как зарабатывает? Как относится к вашей маме?

А теперь откройте глаза и посмотрите на этот список. Это список желаний для заказа еды в ресторане. А перед вами – живой человек.

Список того, что партнер обязан вам давать (спойлер: список пустой)

Юридически, партнер вам ничего не должен. Если вы не подписывали брачный контракт, где прописано: «Обязуюсь приносить кофе в постель ежедневно», – забудьте.

Морально? Тоже нет. Есть договоренности. Есть уважение. Но «обязан» – это слово из тюрьмы. Из клетки. Хотите жить в клетке ожиданий – живите. Только не удивляйтесь, что сосед по клетке однажды укусит.

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.