

The background is a dark grey wall with a brick pattern. A green triangular light fixture hangs from the top, casting a triangular beam of light onto the wall. A blue silhouette of a person stands on the right, holding a thin white string that extends from the light fixture. The title is written in large white letters within the illuminated area.

# СОЗАВИСИМОСТЬ И ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ:

КАК ВЕРНУТЬ СЕБЯ, ВОССТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ И  
ПОСТРОИТЬ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ

ANNA HARDIKAINENA

**Anna Hardikainena**

# **Созависимость и токсичные отношения: как вернуть себя, восстановить границы и построить здоровую жизнь**

*<https://litres.ru/74182342>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Эта книга помогает понять, почему люди оказываются в разрушительных отношениях, почему им трудно уйти и как вернуть внутреннюю опору. Часто за любовью скрываются страх, эмоциональная зависимость, потребность в одобрении и желание заслужить внимание. Постепенно человек начинает игнорировать собственные чувства и потребности.

В книге рассматриваются причины созависимости, выбор эмоционально недоступных партнеров, механизмы манипуляций, газлайтинга, контроля, чувство вины, страх одиночества и способы восстановления личных границ, самооценки и эмоциональной независимости. Автор показывает, как перестать жить ради спасения других и научиться строить здоровые отношения, основанные на уважении, доверии и взаимности.

Это книга не о поиске виноватых, а о понимании себя, влиянии прошлого опыта и возвращении к собственной ценности. Путь к свободе начинается с вопроса: «Почему я больше не выбираю себя?»

**Anna Hardikainen**

**Созависимость и**

**токсичные отношения:**

**как вернуть себя,**

**восстановить границы и**

**построить здоровую жизнь**

**Часть**

**I**

**. Понимание токсичных отношений**

# Глава 1. Когда любовь начинает причинять боль

*Любовь не должна разрушать*

Почти никто не вступает в отношения с мыслью однажды потерять себя. Мы начинаем отношения потому, что хотим близости, понимания, поддержки и ощущения, что рядом есть человек, с которым можно разделить жизнь. Мы надеемся быть принятыми такими, какие мы есть. Мы мечтаем чувствовать безопасность, а не тревогу; уважение, а не страх; взаимность, а не постоянную борьбу.

Но иногда происходит незаметный поворот.

То, что сначала казалось заботой, постепенно превращается в контроль. Искренний интерес начинает сопровождаться ревностью. Желание проводить время вместе становится требованием отказаться от друзей, увлечений и личного пространства. Вместо спокойствия появляется постоянное напряжение. Вместо ощущения дома рядом с человеком возникает чувство, будто каждое слово может привести к конфликту.

Этот переход редко бывает резким.

Именно поэтому тысячи людей годами не замечают, что находятся в отношениях, которые постепенно лишают их внутренней свободы.

Самая большая опасность токсичных отношений заклю-

чается не в громких ссорах. Она заключается в том, что разрушение происходит медленно. День за днем человек привыкает к тому, что вчера казалось недопустимым.

Сегодня партнер повышает голос.

Завтра обвиняет вас в собственных ошибках.

Через месяц убеждает, что именно вы виноваты во всех конфликтах.

Через год вы уже сами начинаете сомневаться в собственной памяти, своих чувствах и праве быть собой.

Именно так любовь начинает причинять боль.

## **Боль не всегда означает любовь**

Существует распространенное убеждение, что настоящая любовь обязательно сопровождается страданиями. Многие выросли на историях, где ревность считалась проявлением сильных чувств, а жертвенность — доказательством преданности.

Но эмоциональная боль не является признаком глубокой любви.

Она может быть признаком того, что отношения построены на страхе потерять человека, а не на уважении к нему.

Когда человек постоянно боится сделать что-то не так, старается угадать настроение партнера, заранее продумывает каждую фразу, лишь бы избежать очередного конфликта, — это уже не свобода. Это жизнь в режиме постоянной эмо-

циональной осторожности.

Любовь не требует отказаться от собственной личности.

Она не заставляет ежедневно доказывать свою ценность.

Она не превращает близость в экзамен, который невозможно сдать.

## **Как начинается токсичность**

Редко кто сталкивается с откровенной жестокостью в первый день знакомства.

Чаще всего все начинается иначе.

Человек кажется невероятно внимательным. Он говорит, что никогда раньше не встречал такого человека. Хочет проводить вместе каждую минуту. Делает много комплиментов. Быстро строит планы на совместное будущее.

Со стороны это выглядит романтично.

Но иногда за такой стремительностью скрывается не зрелая любовь, а желание быстрее сформировать сильную эмоциональную зависимость.

Когда отношения развиваются слишком быстро, у людей остается мало времени, чтобы действительно узнать друг друга.

После периода сильной идеализации постепенно появляются первые требования.

«Почему ты не ответила сразу?»

«Мне неприятно, что ты общаешься с этим человеком.»

«Если любишь, то должна понимать меня без слов.»

Каждое из этих требований может показаться незначительным. Однако именно из множества подобных мелочей постепенно складывается система контроля.

## **Почему человек долго не замечает проблему**

Если бы токсичные отношения были полностью плохими, люди уходили бы намного быстрее.

Но проблема заключается в другом.

Периоды боли почти всегда чередуются с периодами тепла.

После тяжелой ссоры партнер может стать невероятно заботливым.

Он приносит подарки.

Просит прощения.

Говорит красивые слова.

Обещает измениться.

На некоторое время действительно становится внимательнее.

Кажется, что кризис позади.

Однако спустя некоторое время напряжение возвращается.

Затем снова конфликт.

Потом снова примирение.

Так формируется эмоциональный цикл, который постепенно начинает восприниматься как норма.

Человек начинает жить ожиданием хорошего периода и терпит плохой, надеясь, что скоро все снова станет хорошо.

## **Медленное исчезновение себя**

Одна из первых жертв токсичных отношений — личность человека.

Сначала исчезают привычные увлечения.

Потом становится меньше встреч с друзьями.

Затем появляются мысли:

«Лучше не говорить об этом — опять обидится.»

«Проще согласиться.»

«Не хочу снова объяснять.»

«Наверное, действительно проблема во мне.»

Постепенно внутренний голос становится все тише.

Его заменяет постоянный внутренний диалог, в центре которого находится другой человек.

Что он подумает?

Что он почувствует?

Не рассердится ли?

Как избежать новой ссоры?

Человек перестает спрашивать себя, чего хочет именно он.

# **Цена постоянного напряжения**

Организм не умеет долго жить в состоянии эмоциональной опасности без последствий.

Появляется хроническая усталость.

Нарушается сон.

Возникают проблемы с концентрацией.

Пропадает интерес к любимым занятиям.

Все чаще появляется тревога без очевидной причины.

Некоторые начинают считать себя слишком чувствительными.

Другие уверены, что просто стали ленивыми.

Третьи обвиняют себя в неспособности построить счастливые отношения.

На самом деле психика лишь пытается приспособиться к жизни в условиях постоянной неопределенности.

## **Почему надежда удерживает сильнее страха**

Практически каждый человек, оказавшийся в разрушительных отношениях, может вспомнить моменты, когда партнер был добрым, внимательным и любящим.

Именно эти воспоминания становятся причиной того, что решение уйти откладывается снова и снова.

Возникает мысль: «Настоящий он — хороший. Просто сейчас у него тяжелый период.»

Или: «Если я стану спокойнее, терпеливее, мудрее, все обязательно наладится.»

Надежда сама по себе не является проблемой.

Проблема возникает тогда, когда надежда перестает опираться на реальные изменения и начинает существовать вопреки фактам.

Если обещания повторяются годами, а поведение остается прежним, важно смотреть именно на поступки, а не на слова.

## **Первый шаг к свободе**

Осознание того, что отношения причиняют боль, не означает необходимости немедленно принимать радикальные решения.

Это означает только одно: вы начинаете честно смотреть на происходящее.

Осознание не разрушает отношения.

Оно разрушает иллюзии.

Именно с этого начинается возможность выбора.

Пока человек убежден, что происходящее является нормой, выбора почти нет.

Но когда он начинает замечать повторяющиеся модели, понимать причины собственных переживаний и видеть разницу между любовью и контролем, появляется пространство

для изменений.

Эта книга не ставит своей целью убедить кого-либо разорвать отношения. Ее задача — помочь читателю увидеть происходящее яснее, научиться различать уважение и контроль, близость и зависимость, заботу и манипуляцию.

Понимание — это первый шаг к внутренней свободе. И каким бы ни был дальнейший путь, он начинается именно здесь: с честного ответа на вопрос, перестала ли любовь быть источником поддержки и не превратилась ли она в источник постоянной боли.

## Глава 2. Что такое ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

*Когда отношения перестают быть безопасным местом*

Большинство людей представляют токсичные отношения как постоянные скандалы, оскорбления или физическое насилие. Однако в действительности они далеко не всегда выглядят настолько очевидно. Более того, многие токсичные отношения внешне кажутся вполне благополучными. Партнеры могут вместе путешествовать, улыбаться на фотографиях, строить планы на будущее и производить впечатление счастливой пары. Но за закрытой дверью один из них ежедневно живет в эмоциональном напряжении.

Токсичные отношения — это отношения, в которых один или оба партнера систематически причиняют друг другу эмоциональный вред, лишая чувства безопасности, уважения и внутренней свободы.

Ключевое слово здесь — систематически.

Любые отношения проходят через конфликты. Люди устают, ошибаются, раздражаются, говорят лишнее. Один спор, резкое слово или неудачная ссора еще не делают отношения токсичными. Проблема возникает тогда, когда болезненные модели становятся нормой, а попытки их изменить не приносят результата.

В здоровых отношениях конфликт помогает лучше по-

нять друг друга. В токсичных отношениях конфликт становится способом получить власть.

## **Главный признак токсичности**

Существует множество признаков токсичных отношений, но почти все они объединяются одной общей особенностью.

После общения с партнером человек постепенно начинает чувствовать себя хуже.

Он чаще сомневается в себе.

Чаще испытывает тревогу.

Все реже чувствует радость.

Все больше старается соответствовать чужим ожиданиям.

Все меньше остается самим собой.

Это происходит настолько постепенно, что изменения трудно заметить.

Однажды человек ловит себя на мысли: «Раньше я был совсем другим.»

Именно эта фраза часто становится первым серьезным сигналом.

## **Токсичность редко начинается с жестокости**

Многие задаются вопросом: «Если отношения действительно настолько плохие, почему я не заметил этого сразу?»

Ответ прост.

Потому что токсичность почти никогда не появляется внезапно.

Она развивается постепенно.

Сначала партнер может показаться заботливым и внимательным.

Он интересуется каждым вашим днем.

Пишет десятки сообщений.

Хочет постоянно быть рядом.

Говорит, что никогда никого так не любил.

Это приятно.

Кажется, что наконец появился человек, которому действительно не все равно.

Но проходит время.

Сообщения превращаются в проверки.

Интерес — в подозрительность.

Забота — в контроль.

Любовь — в требование полного подчинения.

Самое опасное заключается в том, что изменения происходят очень медленно.

Каждый новый шаг кажется лишь немного хуже предыдущего.

Поэтому человек успевает привыкнуть.

# Контроль, замаскированный под любовь

Одна из самых распространенных форм токсичности — контроль, который преподносится как забота.

Партнер говорит:

«Я просто переживаю.»

«Я хочу знать, где ты находишься.»

«Мне важно понимать, с кем ты общаешься.»

«Я ревную, потому что люблю.»

Подобные слова могут звучать искренне.

Но важно смотреть не только на слова, а прежде всего на последствия.

Если после такой «заботы» человек начинает чувствовать, что обязан постоянно отчитываться, оправдываться и доказывать свою верность, речь уже идет не о близости.

Любовь создает доверие.

Контроль создает страх.

## Постоянное чувство вины

Еще одним признаком токсичных отношений становится хроническое чувство вины.

Каким бы ни был конфликт, виноватым оказывается один и тот же человек.

Если партнер накричал — значит, его довели.

Если он обиделся — значит, недостаточно внимательно отнеслись к его чувствам.

Если он изменил — значит, ему чего-то не хватало.

Если он молчит несколько дней — значит, нужно догадаться, что было сделано неправильно.

Постепенно человек начинает брать ответственность не только за собственные поступки, но и за эмоции другого.

Это тяжелая психологическая нагрузка.

Никто не способен постоянно отвечать за настроение другого взрослого человека.

## **Манипуляции вместо диалога**

В здоровых отношениях люди разговаривают.

В токсичных — воздействуют.

Вместо открытого обсуждения используются различные способы давления.

Молчание.

Игнорирование.

Угрозы расставанием.

Обида.

Сарказм.

Высмеивание.

Сравнение с другими людьми.

Каждый подобный прием преследует одну цель — изменить поведение партнера без честного разговора.

Со временем человек начинает бояться выражать собственное мнение.

Он заранее думает не о том, что чувствует, а о том, какую реакцию вызовут его слова.

Так исчезает искренность.

## **Почему трудно уйти**

Люди со стороны часто задают простой вопрос:

«Почему ты просто не уйдешь?»

Но для человека внутри отношений все выглядит иначе.

Он помнит хорошие времена.

Он знает, каким добрым может быть партнер.

Он надеется, что все изменится.

Кроме того, токсичные отношения редко разрушают человека сразу.

Они постепенно снижают самооценку.

Когда человек начинает считать себя недостаточно хорошим, мысль об уходе становится пугающей.

Появляются сомнения.

«Кому я буду нужен?»

«Может быть, действительно проблема во мне.»

«А вдруг в других отношениях будет еще хуже.»

Именно поэтому психологическая зависимость нередко оказывается сильнее логических доводов.

## **Чем токсичные отношения отличаются от кризиса**

Каждая пара переживает сложные периоды.

Финансовые трудности.

Рождение ребенка.

Потерю работы.

Болезнь.

Стресс.

Во время кризиса партнеры могут раздражаться чаще обычного.

Но существует важное различие.

В кризисе оба человека борются с проблемой.

В токсичных отношениях один человек постепенно начинает бороться с другим.

В кризисе сохраняется уважение.

В токсичности уважение исчезает.

В кризисе партнеры ищут решение.

В токсичности ищут виноватого.

Именно поэтому нельзя путать временные сложности с разрушительной моделью отношений.

## **Что происходит с самооценкой**

Самооценка редко исчезает за один день.

Она разрушается постепенно.

Каждая критика становится маленькой трещиной.

Каждое унижение — новым ударом.

Каждое сомнение — еще одним шагом назад.

Через несколько лет человек уже не узнает себя.

Он перестает доверять своим решениям.

Боится принимать самостоятельные решения.

Просит разрешения даже на мелочи.

Извиняется за собственные желания.

Считает себя недостаточно умным, красивым, успешным.

Самое печальное заключается в том, что многие начинают воспринимать подобное состояние как часть своего характера.

Хотя на самом деле это последствия длительного эмоционального давления.

## **Почему любовь не должна причинять постоянную боль**

Любовь не исключает конфликтов.

Не исключает ошибок.

Не исключает разногласий.

Но любовь никогда не требует отказаться от собственного достоинства.

Настоящая близость позволяет человеку чувствовать себя свободнее.

Токсичная связь делает человека все более напряженным.

Любовь расширяет внутренний мир.

Токсичность постепенно его сужает.

Любовь помогает человеку расти.

Токсичность заставляет постоянно выживать.

Если отношения день за днем лишают сил, уверенности, спокойствия и уважения к самому себе, важно не искать оправдания происходящему, а честно признать существование проблемы.

Прежде чем двигаться дальше, попробуйте ответить себе максимально искренне.

Чувствую ли я себя рядом с партнером в безопасности?

Могу ли я свободно выражать свои мысли и эмоции?

Боюсь ли я реакции партнера чаще, чем радуюсь общению с ним?

Приходится ли мне постоянно оправдываться?

Стал ли я меньше уважать себя с начала этих отношений?

Чувствую ли я, что постепенно теряю свою индивидуальность?

Принимают ли мои чувства всерьез или постоянно обесценивают?

Могу ли я быть собой без страха критики?

Если бы мой близкий друг оказался в таких же отношениях, что бы я ему посоветовал?

Ответы на эти вопросы не являются диагнозом.

Но они могут стать началом честного разговора с самим

собой.

Именно честность становится первым шагом к изменениям.

Невозможно изменить то, что человек отказывается замечать.

Однако, как только появляется ясность, появляется и возможность выбирать другую жизнь — жизнь, в которой любовь перестает быть источником постоянной тревоги и вновь становится тем, чем она должна быть: местом уважения, доверия и взаимной поддержки.

## Глава 3. Созависимость: мифы и реальность

*Когда забота превращается в потерю себя*

Слово «созависимость» часто используют в повседневной речи, но далеко не всегда понимают его настоящее значение.

Иногда созависимость ошибочно называют просто сильной любовью.

«Я очень переживаю за него, потому что люблю.»

«Я не могу оставить его, потому что ему будет плохо.»

«Я должна помочь ему измениться.»

«Без меня он пропадет.»

На первый взгляд такие мысли могут казаться проявлением доброты, преданности и глубокой привязанности.

Но между любовью и созависимостью существует важная граница.

Любовь говорит:

«Я рядом с тобой, но ты остаешься отдельным человеком.»

Созависимость говорит:

«Я отвечаю за тебя, твои чувства, твои решения и твою жизнь.»

Именно в этот момент забота перестает быть свободным выбором и превращается во внутреннюю обязанность.

# Что такое созависимость

Созависимость — это эмоциональная модель, при которой человек слишком сильно связывает собственную ценность, безопасность и спокойствие с состоянием другого человека.

Он начинает жить не из вопроса: «Что я чувствую?»  
а из вопроса: «Что чувствует он?»

Не: «Чего я хочу?»

а: «Что нужно сделать, чтобы он был доволен?»

Не: «Какие у меня границы?»

а: «Как сделать так, чтобы он не расстроился?»

Созависимый человек постепенно теряет контакт с собственными потребностями.

Он может отлично понимать настроение партнера, замечать малейшие изменения в его голосе, угадывать причины его раздражения.

Но при этом совершенно не понимать собственных эмоций.

Он знает, когда другому плохо.

Но не замечает, когда плохо ему самому.

## **Миф первый: «Созависимость — это просто сильная любовь»**

Один из самых распространенных мифов заключается в том, что созависимый человек просто умеет любить сильнее других.

Но настоящая любовь не требует самоуничтожения.

Любить человека — не значит отказаться от себя.

Поддерживать партнера — не значит становиться ответственным за его выборы.

Помогать — не значит постоянно спасать.

Если ваша любовь требует, чтобы вы постоянно терпели боль, игнорировали свои потребности и отказывались от собственного достоинства, это уже не здоровая форма близости.

В здоровой любви два человека встречаются как личности.

В созависимости один человек постепенно растворяется в другом.

## **Миф второй: «Если я буду достаточно стараться, человек изменится»**

Многие люди годами остаются в тяжелых отношениях из-за веры в собственную способность изменить другого.

Они думают:

«Если я стану более понимающей, он перестанет злиться.»

«Если я буду терпеливее, он начнет ценить меня.»

«Если я покажу ему достаточно любви, он станет другим

человеком.»

Эта надежда кажется красивой.

Она основана на желании верить в лучшее.

Но существует важная реальность:

Нельзя изменить человека вместо него.

Можно поддержать.

Можно предложить помощь.

Можно создать условия для изменений.

Но невозможно заставить взрослого человека стать ответственным, уважительным или заботливым, если он сам этого не выбирает.

Созависимость часто заставляет человека тратить годы на попытки сделать то, что находится вне его контроля.

## **Миф третий: «Я виноват, потому что не смог помочь»**

Созависимые люди часто испытывают огромное чувство вины.

Если партнер несчастен — они считают, что сделали недостаточно.

Если партнер злится — они думают, что спровоцировали

это.

Если партнер разрушает свою жизнь — они ищут, где допустили ошибку.

Но каждый взрослый человек отвечает за собственные решения.

Вы можете любить человека и одновременно не соглашаться с его поведением.

Вы можете заботиться и одновременно устанавливать границы.

Вы можете быть рядом и одновременно понимать, что не можете прожить чужую жизнь вместо другого.

Ответственность за чужие поступки не является доказательством любви.

## **Откуда появляется созависимость**

Созависимость редко возникает внезапно во взрослом возрасте.

Часто ее корни находятся в раннем опыте человека.

Ребенок учится отношениям через семью, в которой растет.

Если в детстве любовь была связана с необходимостью заслуживать внимание, ребенок может сделать вывод: «Чтобы меня любили, я должен быть удобным.»

Если любовь появлялась только тогда, когда он помогал другим, он может научиться: «Моя ценность заключается в

том, что я нужен.»

Если рядом были эмоционально нестабильные взрослые, ребенок мог стать слишком внимательным к чужому настроению.

Он учился угадывать:

Когда лучше промолчать?

Когда нужно успокоить?

Когда нужно отказаться от своих желаний?

Такие навыки могли когда-то помогать выживать эмоционально.

Но во взрослом возрасте они могут мешать строить равные отношения.

## **Спасательство как форма контроля**

Многие созависимые люди считают себя просто добрыми и заботливыми.

И действительно, они часто обладают огромной способностью поддерживать других.

Но иногда за желанием помочь скрывается не только любовь, но и страх.

Страх, что, если перестать помогать, человек уйдет.

Страх, что без собственной роли спасателя человек станет ненужным.

Страх столкнуться с вопросом: «Кто я, если я больше не исправляю чужую жизнь?»

Спасательство может создавать иллюзию контроля.

Кажется:

«Если я найду правильные слова, он изменится.»

«Если я буду вести себя правильно, проблем больше не будет.»

Но жизнь другого человека остается вне нашего контроля.

## **Когда чужие проблемы становятся своими**

Один из главных признаков созависимости — постоянное смещение ответственности.

Человек начинает воспринимать чужие эмоции как собственную обязанность.

Партнер расстроен — нужно срочно исправить.

Партнер ошибся — нужно скрыть последствия.

Партнер поступил плохо — нужно найти объяснение.

Партнер не развивается — нужно мотивировать.

В результате собственная жизнь отходит на второй план.

Собственные мечты откладываются.

Собственные желания становятся «слишком эгоистичными».

Собственные границы начинают восприниматься как жестокость.

Но забота о себе не является эгоизмом.

Человек, который полностью разрушает себя ради друго-

го, в итоге не способен дать здоровую любовь ни себе, ни партнеру.

## **Почему созависимость кажется безопасной**

Парадокс созависимости заключается в том, что она может создавать ощущение контроля.

Если я постоянно думаю о другом человеке, я меньше сталкиваюсь с собственными страхами.

Если я занят его проблемами, мне не нужно задавать себе сложные вопросы.

Чего хочу я?

Почему я несчастлив?

Почему мне страшно быть одному?

Почему я терплю то, что причиняет боль?

Иногда легче спасти другого человека, чем встретиться с собственной внутренней пустотой.

Но настоящие изменения начинаются именно тогда, когда человек возвращает внимание к себе.

## **Разница между поддержкой и созависимостью**

Поддержка выглядит так: «Я рядом, если тебе нужна помощь.»

Созависимость выглядит так: «Я должен решить твою проблему, иначе я плохой человек.»

Поддержка говорит: «Я верю, что ты способен справиться.»

Созависимость говорит: «Без меня ты не справишься.»

Поддержка уважает границы.

Созависимость их разрушает.

Поддержка дает человеку силу.

Созависимость делает его зависимым.

## **Возвращение к себе**

Выход из созависимости начинается не с того, чтобы перестать любить.

Он начинается с того, чтобы снова увидеть себя.

Свои чувства.

Свои желания.

Свои границы.

Свои ценности.

Многие люди боятся, что, если они перестанут спасать, контролировать и жертвовать собой, они станут холодными или эгоистичными.

Но происходит обратное.

Когда человек перестает жить в постоянном самоотречении, у него появляется возможность любить более зрелой любовью.

Любовью без страха.

Любовью без необходимости заслуживать.

Любовью, в которой два человека выбирают быть вместе, а не держатся друг за друга из-за внутренней пустоты.

## **Вопросы для самоанализа**

Ответьте честно:

Часто ли я чувствую ответственность за настроение другого человека?

Думаю ли я о чужих потребностях больше, чем о своих?

Пытаюсь ли я исправить человека, который сам не хочет меняться?

Боюсь ли я, что без меня другой человек не справится?

Считаю ли я свои желания менее важными?

Часто ли я извиняюсь даже тогда, когда не сделал ничего плохого?

Чувствую ли я тревогу, когда не могу контролировать ситуацию?

Кто я в отношениях, если я больше никого не спасаю?

Эти вопросы не предназначены для обвинения.

Они предназначены для осознания.

Созависимость формируется не потому, что человек слабый или недостаточно умный.

Чаще всего она формируется потому, что когда-то человек научился выживать именно таким способом.

Но то, что помогало выжить в прошлом, не обязательно помогает построить счастливое будущее.

Взрослая любовь начинается там, где заканчивается необходимость потерять себя ради другого человека.

## Глава 4. Почему люди остаются

*Когда уход кажется невозможным*

Один из самых сложных вопросов, который люди задают тем, кто находится в болезненных отношениях:

«Почему ты просто не уйдешь?»

Со стороны этот вопрос кажется логичным. Если отношения причиняют страдания, если человек постоянно испытывает боль, тревогу и разочарование, кажется естественным просто прекратить это.

Но эмоциональная связь устроена сложнее.

Человек остается не потому, что ему нравится страдать.

Не потому, что он не понимает происходящего.

Не потому, что ему «нравится плохое отношение».

Люди остаются по множеству глубоких психологических причин: из-за надежды, страха, привязанности, чувства ответственности, финансовых обстоятельств, прошлого опыта и постепенного разрушения уверенности в себе.

Чтобы понять, почему человек остается, необходимо перестать смотреть только на внешнюю сторону ситуации и увидеть внутреннюю борьбу, которая происходит внутри него.

# **Любовь и боль могут существовать одновременно**

Одна из причин, почему люди остаются в разрушительных отношениях, заключается в том, что чувства не исчезают автоматически вместе с пониманием проблемы.

Можно одновременно:

любить человека и страдать рядом с ним;  
помнить хорошие моменты и видеть плохие;  
надеяться на изменения и устать ждать;  
хотеть уйти и бояться сделать это.

Эти противоречивые чувства могут существовать одновременно.

Многие думают: «Если мне больно, значит, я больше не люблю.»

Но человеческая психика не работает так просто.

Привязанность формируется не только через хорошие моменты. Она формируется через общую историю, воспоминания, пережитые трудности, надежды и мечты о будущем.

Человек часто держится не только за того, кто находится рядом сейчас.

Он держится за образ того человека, которого он когда-то встретил.

# Надежда на изменения

Надежда является одной из самых сильных причин, удерживающих человека в сложных отношениях.

Многие люди не живут настоящим.

Они живут будущим.

«Когда он поймет, как мне больно, все изменится.»

«Когда закончится этот сложный период, мы снова будем счастливы.»

«Когда он станет спокойнее, наши отношения будут такими, как раньше.»

Эта надежда может давать силы.

Но иногда она становится ловушкой.

Человек начинает оценивать отношения не по тому, что происходит сейчас, а по тому, какими они могли бы быть.

Он любит не реальность, а возможность.

Он привязан не к настоящему человеку, а к его потенциальной версии.

Однако изменения возможны только тогда, когда сам человек признает проблему и предпринимает реальные действия.

Одних обещаний недостаточно.

# Сила хороших воспоминаний

Почти в любых сложных отношениях существуют счастливые моменты.

Именно они часто становятся причиной, почему человек продолжает ждать.

Он вспоминает:

первое знакомство;

первые слова любви;

совместные мечты;

моменты поддержки;

дни, когда партнер был внимательным и заботливым.

Эти воспоминания являются настоящими.

Они не были выдуманными.

Но важно понимать: хорошие моменты не отменяют плохих.

Человек может быть добрым иногда и одновременно причинять вред.

Кто-то может искренне любить и при этом иметь разрушительные модели поведения.

Наличие любви не всегда означает наличие здоровых отношений.

# Страх одиночества

Одним из самых сильных страхов является страх остаться одному.

Для многих людей одиночество кажется страшнее, чем несчастливые отношения.

Внутри возникают мысли:

«А вдруг я больше никого не встречу?»

«А вдруг это был мой единственный шанс на любовь?»

«А вдруг я пожалею?»

Этот страх может заставить человека терпеть то, что в других обстоятельствах он никогда бы не принял.

Но одиночество и одиночество внутри отношений — разные вещи.

Можно быть рядом с человеком и чувствовать себя совершенно одиноким.

Можно иметь партнера и не иметь эмоциональной поддержки.

Настоящая близость определяется не тем, находится ли кто-то рядом физически, а тем, чувствуете ли вы себя увиденным, услышанным и уважаемым.

## Снижение самооценки

Токсичные отношения часто постепенно влияют на вос-

приятие человеком самого себя.

Сначала он думает: «Мой партнер иногда ведет себя неправильно.»

Позже: «Может быть, я слишком чувствительный.»

Еще позже: «Наверное, я действительно сложный человек.»

Постепенно человек начинает верить негативным сообщениям о себе.

Если его часто критикуют, он начинает считать себя недостаточно хорошим.

Если его постоянно обвиняют, он начинает искать вину в себе.

Если его желания постоянно обесценивают, он перестает понимать, чего хочет.

Когда самооценка разрушена, уход становится намного сложнее.

Человек уже не спрашивает: «Почему я должен терпеть такое отношение?»

Он спрашивает: «А достоин ли я чего-то лучшего?»

## **Привычка к знакомой боли**

Человеческая психика часто выбирает знакомое вместо неизвестного.

Даже если знакомое причиняет боль.

Почему?

Потому что знакомое кажется предсказуемым.

Человек знает:

как партнер реагирует;

как начинаются конфликты;

как восстановить временный мир;

какие слова нужно сказать, чтобы избежать проблем.

Будущее после ухода кажется неизвестным.

А неизвестность пугает.

Иногда люди остаются не потому, что им хорошо.

Они остаются потому, что им страшно представить другую жизнь.

## **Иллюзия ответственности за другого человека**

Созависимые люди часто думают:

«Если я уйду, он разрушится.»

«Я единственный человек, который его понимает.»

«Без меня ему станет хуже.»

Это чувство ответственности может быть очень сильным.

Человек начинает воспринимать уход как предательство.

Но взрослые люди отвечают за свою жизнь сами.

Поддерживать другого — нормально.

Жертвовать собой полностью — разрушительно.

Нельзя построить здоровые отношения, если один человек является партнером, а другой — постоянным спасате-

лем.

## **Финансовые и практические причины**

Не все причины остаться связаны только с эмоциями.

Иногда существуют реальные обстоятельства:

общие дети;

финансовая зависимость;

жилье;

отсутствие поддержки;

страх перемен;

социальное давление.

Эти факторы могут значительно усложнять ситуацию.

Важно не осуждать человека за то, что он не уходит сразу.

Каждая история имеет свой контекст.

Иногда подготовка к изменениям требует времени.

Иногда человеку необходимо сначала восстановить внутреннюю силу и ресурсы.

## **Страх последствий**

Для некоторых людей мысль об уходе вызывает не облегчение, а ужас.

Что будет дальше?

Как изменится жизнь?

Как отреагирует партнер?

Что скажут окружающие?

Справлюсь ли я?

Этот страх может быть особенно сильным, если человек долго находился в отношениях, где его уверенность в себе постепенно разрушалась.

Когда человек привык сомневаться в собственных решениях, даже простой выбор кажется невозможным.

## **Лояльность к прошлому**

Иногда людей удерживает не только любовь, но и чувство верности собственной истории.

Они думают:

«Мы столько пережили вместе.»

«Я не могу просто отказаться от всего, что было.»

«Я столько вложил в эти отношения.»

Но количество вложенных лет не определяет качество будущего.

Прошлое важно.

Оно было частью вашей жизни.

Но оно не должно становиться причиной продолжать страдать бесконечно.

Иногда уважение к прошлому заключается не в том, чтобы держаться за него, а в том, чтобы признать его таким, каким оно стало.

# Вопрос не только «почему я остаюсь?»

Когда человек задает себе этот вопрос, важно не превращать его в обвинение.

Не: «Почему я такой слабый?»

А: «Что именно удерживает меня?»

Не: «Почему я позволяю этому происходить?»

А: «Чего я боюсь лишиться?»

Не: «Почему я не могу принять решение?»

А: «Какая поддержка мне нужна, чтобы почувствовать силу?»

Самопонимание намного эффективнее самокритики.

## Возвращение права выбирать

Остаться или уходить — это личное решение каждого человека.

Но для любого решения нужна ясность.

Нужно видеть не только моменты счастья, но и моменты боли.

Не только обещания, но и действия.

Не только любовь, но и влияние отношений на вашу жизнь.

Главная цель — не заставить человека сделать определенный выбор.

Главная цель — вернуть ему способность выбирать осознанно.

Пока человек действует из страха, вины или зависимости, его свобода ограничена.

Но когда он начинает понимать свои чувства, свои потребности и свои границы, появляется возможность строить жизнь не из необходимости, а из собственного решения.

## **Вопросы для размышления**

Что именно удерживает меня в этих отношениях?

Я остаюсь потому, что мне хорошо, или потому, что мне страшно уйти?

Люблю ли я реального человека или надежду на его изменения?

Какие мои потребности постоянно остаются без внимания?

Каким человеком я стал после начала этих отношений?

Если бы мой страх исчез, какой выбор я бы сделал?

Что мне нужно, чтобы почувствовать больше уверенности?

Иногда самый трудный шаг — не уйти.

Иногда самый трудный шаг — честно признать себе, почему вы остаетесь.

Именно с этого признания начинается путь к свободе.

## Глава 5. Иллюзия «Я смогу его изменить»

*Самая распространенная ловушка любви*

Одна из самых сильных идей, которая удерживает людей в болезненных отношениях, звучит так:

«Он изменится. Нужно только немного подождать.»

Эта мысль может появляться в разных формах:

«Он станет спокойнее, когда пройдет стресс.»

«Он поймет, насколько сильно меня ранит.»

«Он изменится ради нашей любви.»

«Если я буду достаточно терпеливой, он станет тем человеком, которого я вижу внутри него.»

В этой надежде нет ничего странного.

Когда мы любим человека, мы естественным образом хотим видеть в нем лучшее. Мы замечаем его хорошие качества, вспоминаем моменты нежности и верим, что сложные стороны характера можно преодолеть.

Проблема возникает тогда, когда надежда заменяет реальность.

Когда человек перестает оценивать отношения по тому, что происходит сейчас, и начинает жить ожиданием того, что когда-нибудь произойдет.

# **Любить потенциал — значит потерять настоящего человека**

Очень часто люди привязываются не к тому, кто находит-  
ся рядом, а к тому, кем этот человек мог бы стать.

Они видят не только его поступки.

Они видят его возможности.

Они думают:

«На самом деле он добрый человек.»

«Просто у него тяжелое прошлое.»

«Он внутри хороший, ему просто нужно помочь.»

«Если бы он научился контролировать эмоции, все было  
бы прекрасно.»

Но отношения строятся не с потенциалом.

Они строятся с реальным человеком.

С его сегодняшними выборами.

С его сегодняшним отношением.

С его сегодняшней готовностью брать ответственность.

Возможно, у человека действительно есть хорошие каче-  
ства.

Возможно, он действительно переживал трудности.

Возможно, внутри него действительно есть желание стать  
лучше.

Но важен не только внутренний потенциал.

Важны действия.

## **Почему мы верим, что можем изменить другого**

Желание изменить другого человека часто возникает из любви.

Но иногда за ним скрываются более глубокие причины.

## **Мы хотим вернуть начало отношений**

В начале многие отношения наполнены теплом.

Человек внимателен.

Он старается.

Он показывает лучшие стороны.

Когда позже появляются проблемы, партнер вспоминает:  
«Но ведь раньше он был другим.»

И возникает желание вернуть того человека, которого он встретил в самом начале.

Однако начало отношений не всегда показывает настоящую картину.

Иногда это период, когда человек показывает свою лучшую сторону.

Настоящий характер проявляется не тогда, когда все легко.

Он проявляется тогда, когда возникают трудности.

## **Мы боимся признать ошибку**

Иногда человеку трудно принять мысль: «Возможно, эти отношения не такие, какими я их представлял.»

Потому что тогда придется столкнуться с болезненными вопросами.

Сколько времени я потратил?

Почему я терпел?

Почему я оправдывал то, что причиняло боль?

Чтобы не сталкиваться с этим, психика выбирает более комфортное объяснение: «Он изменится.»

Эта надежда позволяет не признавать неприятную реальность.

## **Мы путаем помощь и спасение**

Есть большая разница между поддержкой и спасательством.

Поддержка говорит:

«Я верю в тебя и готов быть рядом, если ты сам хочешь меняться.»

Спасательство говорит: «Я сделаю так, чтобы ты изменился, даже если ты сам ничего не делаешь.»

В первом случае человек сохраняет ответственность за свою жизнь.

Во втором — один человек берет ответственность за двоих.

Именно здесь возникает истощение.

## **Чужие изменения невозможно сделать своими руками**

Можно вдохновить человека.

Можно показать ему другой взгляд.

Можно предложить помощь.

Но нельзя заставить другого человека стать зрелым, внимательным или ответственным.

Изменения требуют трех вещей:

Осознания проблемы

Человек должен сам увидеть, что его поведение причиняет вред.

Пока человек считает: «Проблема не во мне, а в тебе», настоящие изменения почти невозможны.

Личной ответственности

Изменение начинается там, где заканчиваются оправдания.

Не: «Я кричу, потому что ты меня довела.»

А: «Я кричу, и мне нужно научиться иначе выражать эмоции.»

Не: «Я контролирую тебя, потому что люблю.»

А: «Мне нужно работать со своей тревогой и недовери-

ем.»

Постоянных действий

Обещание — это не изменение.

Извинение — это не изменение.

Красивые слова после конфликта — это не изменение.

Изменение видно в поведении, которое сохраняется со временем.

## **Почему обещания так сильно влияют**

После конфликта многие люди получают именно то, чего им больше всего хочется услышать.

«Я все понял.»

«Я больше никогда так не сделаю.»

«Ты самый важный человек в моей жизни.»

В этот момент боль сменяется надеждой.

Человек чувствует облегчение.

Кажется, что наконец-то произошел переломный момент.

Но если спустя неделю, месяц или год все повторяется снова, важно обратить внимание не на силу обещаний, а на повторяемость поведения.

Человек может искренне сожалеть о своих поступках.

Но сожаление без изменений не создает безопасных отношений.

# **Любовь не является терапией**

Один из самых опасных мифов заключается в том, что достаточно сильно любить человека — и он исцелится.

Но любовь не заменяет личную работу.

Она не лечит автоматически:

нежелание брать ответственность;

привычку контролировать;

неуважение к границам;

агрессию;

манипулятивное поведение;

отказ признавать ошибки.

Иногда человек рядом с нами может получить поддержку и стать лучше.

Но решение меняться всегда остается его собственным.

Вы можете открыть дверь.

Но пройти через нее должен он сам.

## **Когда терпение становится отказом от себя**

Терпение является важным качеством.

Без него невозможны долгие отношения.

Но существует разница между терпением и постоянным самоотречением.

Терпение говорит: «У нас есть проблема, и мы оба работаем над ней.»

Самоотречение говорит: «Мне больно, но я буду терпеть, потому что однажды все станет иначе.»

Если изменения происходят только с одной стороны, это уже не совместная работа.

Это ожидание.

А ожидание может продолжаться годами.

## **Признаки того, что вы пытаетесь изменить человека вместо него**

Задайте себе честные вопросы:

Думаю ли я о том, каким человек мог бы быть, больше, чем о том, какой он сейчас?

Оправдываю ли я его поступки чаще, чем он сам берет ответственность?

Объясняю ли я его поведение другим людям?

Верю ли я обещаниям больше, чем действиям?

Считаю ли я, что мое терпение когда-нибудь обязательно будет вознаграждено?

Чувствую ли я, что именно от меня зависит его настроение и поведение?

Потратил ли я больше сил на его изменения, чем на собственную жизнь?

Если большинство ответов положительные, возможно, вы

несете ответственность, которая вам не принадлежит.

## **Что происходит, когда мы перестаем спасать**

Многие боятся отказаться от роли спасателя.

Им кажется: «Если я перестану помогать, я брошу человека.»

Но иногда отказ от спасательства — это единственный способ вернуть человеку ответственность за собственную жизнь.

Когда вы перестаете постоянно исправлять последствия чужих поступков, человек сталкивается с результатами своих решений.

Когда вы перестаете оправдывать его поведение, становится видна реальность.

Когда вы перестаете жертвовать собой, появляется возможность понять, существуют ли отношения без вашей постоянной борьбы.

## **Настоящие изменения начинаются не с вашей жертвы**

Здоровые отношения не требуют, чтобы один человек постоянно уменьшался ради другого.

Они строятся там, где оба готовы смотреть на себя честно.

Настоящая любовь не спрашивает:

«Сколько я могу выдержать?»»

Она спрашивает:

«Как мы можем относиться друг к другу лучше?»»

Вы не обязаны становиться проектом по исправлению другого человека.

Вы не обязаны доказывать свою любовь количеством боли, которую готовы перенести.

И вы не обязаны ждать бесконечно того человека, которым кто-то обещает стать.

Смотрите не только на слова.

Смотрите на выборы.

Смотрите на действия.

Потому что именно действия показывают настоящую готовность человека к изменениям.

## **Вопросы для размышления**

Влюблен ли я в реального человека или в его возможную версию?

Какие изменения я жду уже долгое время?

Что сделал партнер самостоятельно для этих изменений?

Сколько энергии я трачу на попытки исправить чужую жизнь?

Что бы я делал для себя, если бы перестал ждать чужих изменений?

Какие границы мне нужно установить, чтобы сохранить уважение к себе?

Иногда самая трудная форма любви — это признать, что человек должен выбрать свой путь самостоятельно.

Любить другого человека не означает нести его на себе.

Иногда любовь к себе начинается с понимания простой истины:

Вы можете любить человека всем сердцем и одновременно признать, что изменить его вместо него невозможно.

## Глава 6. Красные флаги в начале отношений

*Сигналы, которые мы часто не хотим замечать*

Начало отношений почти всегда наполнено надеждой.

Мы смотрим на человека через призму возможностей.

Мы замечаем улыбку, внимание, интерес, общие мечты и приятные эмоции. Нам хочется верить, что мы встретили именно того человека, которого так долго искали.

В этот период мозг естественным образом выделяет больше положительных сигналов. Мы склонны обращать внимание на то, что подтверждает наши ожидания, и игнорировать то, что вызывает сомнения.

Именно поэтому первые тревожные признаки часто остаются незамеченными.

Не потому, что человек недостаточно умный.

Не потому, что он не умеет видеть людей.

А потому, что надежда иногда говорит громче, чем интуиция.

Красные флаги — это не доказательство того, что человек обязательно станет плохим партнером. Это сигналы, которые требуют внимания. Они показывают, что в отношениях могут существовать модели поведения, способные в будущем причинить боль.

Главная задача — не искать идеального человека без

недостатков.

Таких людей не существует.

Главная задача — научиться отличать обычные человеческие несовершенства от поведения, которое разрушает уважение и безопасность.

## **Когда интенсивность принимают за любовь**

Один из первых признаков, который многие романтизируют, — чрезмерная скорость развития отношений.

Человек появляется в вашей жизни и очень быстро говорит:

«Я никогда раньше никого так не чувствовал.»

«Я уверен, что ты именно тот человек, которого я искал.»

«Я хочу, чтобы мы всегда были вместе.»

«Я уже вижу наше будущее.»

Такая интенсивность может быть приятной.

Каждому человеку хочется чувствовать себя особенным.

Но иногда слишком быстрое сближение означает не глубокое понимание, а желание создать сильную эмоциональную связь до того, как люди успели реально узнать друг друга.

Настоящая близость строится постепенно.

Она развивается через время, опыт, наблюдение и способность проходить через разные ситуации.

Человек, который действительно ценит вас, не стремится ускорить процесс настолько, чтобы вы перестали слышать собственные ощущения.

## **Постоянная потребность быть рядом**

В начале отношений желание проводить много времени вместе естественно.

Но важно различать радость близости и невозможность существовать отдельно.

Тревожным сигналом может быть, если человек:  
требует постоянного внимания;  
обижается, когда вы занимаетесь своими делами;  
воспринимает ваше личное пространство как угрозу;  
считает, что любовь означает быть вместе каждую минуту.  
Фразы могут звучать романтично:

«Я просто скучаю.»

«Мне плохо без тебя.»

«Ты мне нужна постоянно.»

Но за ними иногда скрывается не любовь, а эмоциональная зависимость.

Здоровый партнер радуется близости, но уважает вашу отдельность.

Он понимает, что два человека могут любить друг друга и при этом иметь свои интересы, друзей и личное время.

# Ревность, которую называют любовью

Ревность часто представляют как доказательство сильных чувств.

«Если ревнует — значит, любит.»

Но ревность сама по себе не является доказательством любви.

Она может быть выражением страха, неуверенности или желания контролировать.

Есть разница между: «Мне иногда бывает тревожно, но я доверяю тебе.» и: «Если ты меня любишь, ты должна отказаться от общения с другими людьми.»

Здоровая ревность обсуждается.

Токсичная ревность требует подчинения.

Она может начинаться с мелочей:

почему ты так долго отвечала?

кто тебе написал?

почему ты поставила такую фотографию?

зачем тебе общаться с этим человеком?

Постепенно вопросы превращаются в контроль.

## Неспособность принять слово «нет»

Один из самых важных показателей характера человека — его реакция на ваши границы.

В начале отношений многие стараются показать себя с лучшей стороны.

Но именно в моменты отказа часто проявляется настоящее отношение.

Обратите внимание:

Что происходит, когда вы не согласны?

Что происходит, когда вы хотите сделать что-то по-своему?

Что происходит, когда вы говорите «нет»?

Зрелый человек может расстроиться, но уважает ваше решение.

Незрелый человек воспринимает ваше «нет» как личное оскорбление.

Он может давить, уговаривать, обижаться или пытаться вызвать чувство вины.

Способность уважать границы — один из главных признаков здоровых отношений.

## **Обесценивание ваших чувств**

Еще один тревожный сигнал — когда человек регулярно уменьшает значение ваших эмоций.

Например:

«Ты слишком чувствительная.»

«Ты все принимаешь близко к сердцу.»

«Ты опять придумала проблему.»

«Нормальный человек бы не обиделся.»

Такие фразы могут казаться незначительными.

Но со временем они заставляют человека сомневаться в собственных чувствах.

Важно понимать: Ваши эмоции могут быть ошибочными в конкретной ситуации.

Но ваши эмоции всегда заслуживают уважения.

Партнер может не соглашаться с вами.

Но он не должен заставлять вас чувствовать себя неправильным человеком за сам факт переживания.

## **Как человек говорит о бывших партнерах**

Прошлые отношения могут многое рассказать о человеке. Не потому, что бывшие партнеры всегда показывают правду.

А потому, что важно увидеть способность человека анализировать собственное поведение.

Обратите внимание: берет ли человек ответственность за свои ошибки?

Может ли он сказать: «Я тоже сделал многое неправильно»?

Или все бывшие описываются одинаково:

«Все они были сумасшедшими.»

«Все они были неблагодарными.»

«Все они разрушили отношения.»

Человек, который никогда не видит свою роль в конфликтах, с большой вероятностью будет повторять те же модели снова.

## **Когда шутки становятся унижением**

Некоторые люди используют юмор как способ скрытой агрессии.

Они говорят обидные вещи, а затем добавляют:

«Я же просто пошутил.»

Если вам больно, а человек вместо понимания заставляет вас чувствовать отсутствие чувства юмора — это проблема.

Здоровый юмор создает близость.

Разрушительный юмор создает превосходство одного человека над другим.

Особенно важно обращать внимание на шутки, которые касаются:

вашей внешности;

интеллекта;

способностей;

страхов;

слабых мест.

Человек, который любит вас, не ищет ваши уязвимые места для развлечения.

# Несовпадение слов и действий

Одним из самых надежных способов понять человека является наблюдение за тем, совпадают ли его слова с поступками.

Кто-то может говорить: «Я очень уважаю тебя.»

Но постоянно нарушать ваши границы.

Может говорить: «Мне важно твоё мнение.»

Но всегда делать только то, что хочет сам.

Может говорить: «Я хочу счастливых отношений.»

Но избегать любой ответственности.

Красивые слова важны.

Но характер человека раскрывается через повторяющиеся действия.

## Попытка изолировать вас от других людей

Один из наиболее серьёзных сигналов — постепенное отделение человека от его окружения.

Это может происходить незаметно.

Сначала: «Мне не нравится твой друг.»

Потом: «Твоя семья плохо на тебя влияет.»

Позже: «Никто тебя не понимает так, как я.»

Цель может быть неосознанной или осознанной, но ре-

зультат один:

человек становится более зависимым от партнера.

Здоровые отношения расширяют жизнь.

Они добавляют в нее поддержку, радость и новые возможности.

Токсичные отношения часто постепенно сужают мир человека.

## **Как человек ведет себя, когда ему что-то не нравится**

Все люди испытывают раздражение.

Все могут ошибаться.

Вопрос не в том, испытывает ли человек негативные эмоции.

Вопрос в том, что он с ними делает.

Зрелый человек говорит: «Я злюсь, мне нужно немного времени.»

Незрелый человек:

кричит;

оскорбляет;

угрожает;

наказывает молчанием;

пытается причинить ответную боль.

Способность управлять своими эмоциями является важной частью здоровых отношений.

# Почему мы игнорируем красные флаги

Многие люди замечают тревожные сигналы.

Но находят им объяснения.

«Он просто устал.»

«У него тяжелое прошлое.»

«Он переживает сложный период.»

«Со мной он станет другим.»

Иногда такие объяснения действительно могут быть правдой.

Люди действительно могут меняться.

Но важно задать вопрос: Не почему человек ведет себя так.

А что он делает с этим поведением?

Признает ли проблему?

Пытается ли изменить ситуацию?

Или только требует, чтобы вы терпели?

## **Интуиция, которую мы заставляем замолчать**

У многих людей есть внутреннее ощущение, что что-то не так.

Но они учатся его игнорировать.

Они говорят себе:

«Я слишком требовательный.»

«Я придумываю проблемы.»

«Нужно просто быть терпеливее.»

Однако интуиция часто замечает несоответствия раньше, чем разум готов их признать.

Если рядом с человеком вы постоянно чувствуете напряжение, тревогу или необходимость быть осторожным, это заслуживает внимания.

Не каждый дискомфорт означает токсичность.

Но постоянное ощущение небезопасности нельзя игнорировать.

## Вопросы для размышления

Было ли мне легко быть собой в начале этих отношений?

Уважал ли человек мои границы?

Как он реагировал на мои несогласия?

Чувствовал ли я спокойствие или постоянное напряжение?

Совпадают ли его слова и поступки?

Стало ли моей жизни больше или меньше после появления этого человека?

Могу ли я свободно общаться с другими людьми?

Чувствую ли я уважение даже во время конфликтов?

Красные флаги существуют не для того, чтобы заставить людей бояться любви.

Они существуют для того, чтобы помочь человеку видеть яснее.

Любовь не требует закрывать глаза.

Здоровая любовь выдерживает честность.

Она не боится вопросов.

Она не требует отказаться от себя ради сохранения отношений.

Чем раньше человек замечает тревожные сигналы, тем больше у него возможностей сделать осознанный выбор.

Потому что самые болезненные отношения часто начинаются не с очевидной жестокости.

Они начинаются с маленьких моментов, которые мы решили не замечать.

## Глава 7. Манипуляции и контроль

*Когда любовь становится инструментом управления*

В здоровых отношениях два человека влияют друг на друга через уважение, доверие и открытый диалог.

Мы можем прислушиваться к мнению партнера.

Мы можем учитывать его чувства.

Мы можем идти на компромиссы.

Но при этом каждый человек сохраняет право быть собой.

Манипуляция начинается там, где один человек пытается изменить другого не через честный разговор, а через давление.

Цель манипуляции — не понять другого человека, а заставить его сделать то, что нужно манипулятору.

Иногда это происходит открыто.

Иногда очень тонко.

Иногда человек даже не осознает, что использует манипулятивные способы поведения.

Но результат остается одинаковым: один человек постепенно теряет свободу выбора.

### **Что такое манипуляция**

Манипуляция — это способ воздействия, при котором человек скрыто пытается управлять мыслями, чувствами или

поведением другого человека ради собственной выгоды.

В основе манипуляции часто лежат:

страх;

чувство вины;

стыд;

обязанность;

угроза потери отношений;

желание избежать конфликта.

Манипулятор редко говорит прямо: «Я хочу контролировать тебя.»

Чаще звучит иначе:

«Я просто хочу, чтобы ты меня понимала.»

«Если бы ты меня любила, ты бы так не поступила.»

«Я делаю это только ради нас.»

Именно поэтому манипуляции могут быть такими сложными для распознавания.

Они часто маскируются под любовь, заботу или переживание.

## **Разница между просьбой и манипуляцией**

Не каждая просьба является контролем.

В любых отношениях люди имеют желания и потребности.

Например: «Мне хотелось бы проводить больше времени

вместе.»

Это просьба.

Другой человек может услышать ее и ответить: «Давай подумаем, как нам это организовать.»

Манипуляция звучит иначе: «Если ты действительно меня любишь, ты должна отказаться от своих дел и быть только со мной.»

В первом случае есть пространство для выбора.

Во втором — появляется давление.

Главный вопрос:

Можете ли вы сказать «нет» без наказания?

Если отказ приводит к обиде, угрозам, обвинениям или холодности, это уже не свободный выбор.

## **Чувство вины как инструмент контроля**

Один из самых распространенных способов управления человеком — заставить его чувствовать себя виноватым.

Фразы могут звучать так:

«После всего, что я для тебя сделал.»

«Ты думаешь только о себе.»

«Тебе нет дела до моих чувств.»

«Из-за тебя я такой.»

Со временем человек начинает принимать чужую вину как свою.

Он перестает спрашивать: «Действительно ли я сделал

что-то неправильное?»

И начинает спрашивать: «Как мне сделать так, чтобы он больше не расстраивался?»

Это очень важный момент.

Потому что человек больше не решает проблему.

Он пытается предотвратить чужую реакцию.

## **Манипуляция страхом**

Страх — один из самых сильных способов контроля.

Он может проявляться по-разному.

Иногда человек угрожает напрямую:

«Если ты уйдешь, я все разрушу.»

«Ты больше никого не найдешь.»

«Никто не будет относиться к тебе так, как я.»

Иногда угрозы более скрытые:

«После всего, что между нами было, ты не можешь так поступить.»

«Ты меня уничтожишь.»

«Ты будешь жалеть всю жизнь.»

Главная цель таких сообщений — не выразить боль.

Цель — заставить другого человека отказаться от собственного решения.

## **Наказание молчанием**

Молчание само по себе не всегда является проблемой.

Иногда человеку действительно нужно время, чтобы успокоиться.

Здоровая пауза выглядит так:

«Я сейчас слишком зол, мне нужно немного времени. Давай поговорим вечером.»

Манипулятивное молчание выглядит иначе.

Человек намеренно игнорирует другого, чтобы вызвать тревогу и заставить его первым уступить.

Появляются мысли:

«Что я сделал?»

«Как мне исправить ситуацию?»

«Что нужно сказать, чтобы он снова стал нормальным?»

Так формируется условный рефлекс:

Чтобы получить любовь и спокойствие, нужно отказаться от себя.

## **Обесценивание как способ контроля**

Еще один вид манипуляции — заставить человека сомневаться в собственной значимости.

Например:

«Ты ничего не понимаешь.»

«Ты слишком эмоциональная.»

«Кому ты вообще нужна?»

«Без меня ты бы не справилась.»

Такие слова не просто причиняют боль.

Они постепенно изменяют восприятие человеком самого себя.

Если человек постоянно слышит, что он недостаточно хороший, со временем он может начать верить в это.

И тогда контроль становится проще.

Человек, который не уверен в себе, чаще ищет подтверждение своей ценности у того, кто его критикует.

## **Перевод ответственности на другого**

Манипулятивное поведение часто связано с отказом признавать собственные действия.

Вместо: «Я был неправ.»

человек говорит: «Ты заставила меня так поступить.»

Вместо: «Я слишком сильно контролирую.»

он говорит: «Ты просто даешь повод для ревности.»

Вместо: «Я повысил голос.»

он говорит: «Если бы ты нормально объяснила, мне бы не пришлось кричать.»

Так человек избегает ответственности и одновременно делает другого виноватым.

Со временем партнер начинает анализировать не поведе-

ние другого человека, а собственные ошибки.

## **Любовное давление**

Одна из самых запутанных форм контроля — использование любви как аргумента.

Например:

«Я делаю это, потому что люблю тебя.»

«Я переживаю, потому что ты мне дорога.»

«Я контролирую тебя, потому что боюсь потерять.»

Но любовь не дает права нарушать чужие границы.

Страх потерять человека не оправдывает попытки управлять им.

Тревога может объяснить поведение.

Но она не делает его здоровым.

Человек может испытывать сильные чувства и одновременно вести себя разрушительно.

## **Проверки и постоянный контроль**

Контроль часто начинается с маленьких действий.

«Напиши, когда приедешь.»

«Покажи, где ты.»

«Кто там был?»

«Почему ты не ответила сразу?»

Отдельно каждая просьба может казаться незначитель-

ной.

Но если человек постепенно чувствует, что должен постоянно доказывать свою честность, отношения превращаются в систему наблюдения.

Любовь основана на доверии.

Контроль основан на подозрении.

И чем больше контроля, тем меньше настоящей близости.

## **Почему манипуляции работают**

Многие спрашивают: «Почему люди позволяют собой управлять?»

Но такой вопрос часто содержит скрытое обвинение.

На самом деле манипуляции работают именно потому, что затрагивают нормальные человеческие качества.

Желание быть хорошим партнером.

Желание сохранить отношения.

Желание не причинять боль.

Желание быть понятым.

Манипулятор использует не слабость человека.

Он использует его способность заботиться.

Именно поэтому сильные, добрые и ответственные люди тоже могут оказаться в таких отношениях.

## **Цикл контроля**

Контроль редко выглядит одинаково каждый день.

Часто он развивается по определенному циклу.

Сначала возникает напряжение.

Человек чувствует, что что-то не так.

Потом происходит конфликт.

После конфликта может наступить период примирения.

Появляются обещания.

Появляется нежность.

Кажется, что все изменилось.

Но затем постепенно возвращаются старые модели.

Так человек оказывается в эмоциональных качелях.

Он начинает ждать не стабильности, а следующего хорошего периода.

## **Как вернуть себе свободу**

Первый шаг — начать замечать происходящее.

Не спрашивать: «Как мне сделать, чтобы он перестал злиться?»

А спросить: «Почему его злость становится моей ответственностью?»

Не: «Что я должен сделать, чтобы заслужить любовь?»

А: «Почему любовь требует от меня постоянно доказы-

вать свою ценность?»

He: «Как избежать конфликта любой ценой?»

А: «Могу ли я быть честным человеком в этих отношениях?»

Свобода начинается с возвращения права иметь собственные чувства, мнения и решения.

## **Признаки того, что вами могут манипулировать**

Обратите внимание, если:

вы часто чувствуете вину после разговоров;

вы боитесь выражать свое мнение;

вы постоянно оправдываетесь;

вы стараетесь предугадать настроение другого человека;

вы меняете свое поведение из-за страха реакции партнера;

ваши чувства регулярно обесценивают;

вы чувствуете, что должны заслуживать нормальное отношение;

вы все чаще сомневаетесь в себе.

Наличие одного признака не означает автоматически токсичные отношения.

Но повторяющийся шаблон заслуживает внимания.

## Вопросы для размышления

Могу ли я спокойно сказать «нет»?

Уважают ли мои решения?

Часто ли я чувствую себя виноватым без ясной причины?

Использует ли партнер мои слабости против меня?

Приходится ли мне менять себя, чтобы избежать конфликта?

Чувствую ли я свободу быть собой?

Я выбираю из любви или из страха?

Контроль часто начинается там, где заканчивается доверие.

Но человек может вернуть себе внутреннюю свободу, когда перестает воспринимать давление как нормальную часть любви.

Здоровые отношения не требуют постоянного доказательства преданности.

Они не строятся на страхе потерять.

Они строятся на способности двух людей оставаться рядом не потому, что один управляет другим, а потому что оба свободно выбирают друг друга.

Настоящая любовь не удерживает человека силой.

Она создает пространство, в котором человек хочет оставаться.

## Глава 8. Газлайтинг

*Когда человек начинает сомневаться в собственной реальности*

Одно из самых разрушительных переживаний в отношениях — это не просто, когда вам причиняют боль.

Это когда вас убеждают, что этой боли не существует.

Когда ваши чувства называют преувеличением.

Когда ваши воспоминания ставят под сомнение.

Когда ваши реакции объявляют неправильными.

Когда постепенно вы начинаете думать: «Может быть, со мной действительно что-то не так?»

Именно так работает газлайтинг.

Газлайтинг — это форма психологического воздействия, при которой один человек заставляет другого сомневаться в собственном восприятии событий, памяти, чувствах или здравом смысле.

Это не обычное несогласие.

В любых отношениях люди могут по-разному помнить ситуацию.

Они могут иметь разные взгляды.

Они могут по-разному воспринимать одно и то же событие.

Но при газлайтинге проблема не в различии мнений.

Проблема в том, что один человек систематически пыта-

ется убедить другого: «Твоя версия реальности неправильная.»

## **Как начинается газлайтинг**

Газлайтинг редко начинается с прямого заявления:

«Ты не можешь доверять себе.»

Обычно он начинается гораздо тоньше.

Например:

Вы говорите: «Мне было неприятно, когда ты сказал это при других людях.»

В ответ слышите: «Я такого не говорил.»

Вы показываете, что помните конкретную ситуацию.

В ответ: «Ты все придумала.»

Вы говорите, что чувствуете себя обиженным.

В ответ: «Ты слишком чувствительный человек.»

Каждый отдельный случай может показаться небольшой неприятностью.

Но когда это повторяется регулярно, человек начинает терять уверенность в собственном восприятии.

## **Разница между ошибкой и газлайтингом**

Важно понимать: не каждое отрицание является газлайтингом.

Люди действительно могут забывать.

Мы все можем неправильно помнить детали.

Мы можем по-разному воспринимать ситуацию.

Например: «Я не помню, чтобы я так говорил. Возможно, я ошибаюсь.»

Это открывает возможность диалога.

Газлайтинг выглядит иначе:

«Этого никогда не было.»

«Ты все выдумываешь.»

«У тебя проблемы с памятью.»

«Ты ненормально реагируешь.»

Главная разница — в отношении к вашему восприятию.

В здоровом общении существует уважение к тому, что другой человек что-то почувствовал.

Даже если вы не согласны с причиной.

## **Почему газлайтинг так сильно влияет на человека**

Наше ощущение реальности строится не только на фактах.

Оно строится на доверии к собственному восприятию.

Когда человек постоянно слышит, что он неправильно понимает происходящее, возникает внутренний конфликт.

Одна часть говорит: «Мне было больно.»

Другая отвечает: «Но мне говорят, что я не должен так чувствовать.»

Постепенно человек начинает выбирать чужую версию вместо собственной.

Он перестает доверять своим ощущениям.

Начинает искать подтверждение у другого человека.

Именно это делает газлайтинг таким опасным.

Он влияет не только на мнение о конкретной ситуации.

Он влияет на отношение человека к самому себе.

## **Фразы, которые часто используются при газлайтинге**

Газлайтинг может выражаться через определенные фразы:

«Ты все неправильно поняла.»

«Ты опять все драматизируешь.»

«Ты слишком эмоциональная.»

«У тебя плохая память.»

«Никто больше не считает это проблемой.»

«Ты сама все испортила.»

«Я никогда такого не делал.»

«Тебе нужно меньше думать.»

«Ты сама заставила меня так поступить.»

«Все проблемы только у тебя в голове.»

Такие фразы постепенно создают ощущение, что проблема находится не в поведении другого человека, а в вашем восприятии.

# Газлайтинг и разрушение самооценки

Когда человека долго заставляют сомневаться в себе, меняется его внутренний диалог.

Раньше он думал: «Мне не нравится, как со мной разговаривают.»

Позже: «Может быть, я слишком требовательный.»

Раньше: «Мне больно от его слов.»

Позже: «Наверное, я слишком остро реагирую.»

Раньше: «Это несправедливо.»

Позже: «Наверное, я действительно виноват.»

Человек постепенно теряет способность доверять собственным ощущениям.

Он становится зависимым от оценки другого человека.

## Почему люди поддаются газлайтингу

Газлайтинг может воздействовать практически на любого человека.

Это не связано с интеллектом или силой характера.

Причины могут быть разными.

## Любовь и доверие

Когда мы любим человека, мы склонны давать ему больше

доверия.

Мы предполагаем: «Он не стал бы специально причинять мне боль.»

Именно поэтому бывает трудно признать, что близкий человек может искажать реальность.

## **Желание сохранить отношения**

Иногда человеку проще поверить: «Я неправильно понял ситуацию»

чем принять: «Человек, которого я люблю, относится ко мне таким образом.»

## **Постепенность процесса**

Газлайтинг редко происходит за один разговор.

Он работает через повторение.

Одна фраза.

Еще одна.

Еще одна.

Со временем человек начинает сомневаться уже автоматически.

## **Когда человек начинает извиняться за свои чувства**

Одним из признаков воздействия газлайтинга является привычка постоянно оправдываться.

Человек говорит:

«Извини, что я расстроился.»

«Извини, что мне стало больно.»

«Извини, что я спросил.»

«Извини, что у меня есть чувства.»

Но чувства не требуют разрешения.

Вы можете ошибаться в выводах.

Вы можете неправильно понять ситуацию.

Но ваше переживание остается реальным.

Например, партнер может сказать: «Я не хотел тебя обидеть.»

Это здоровая реакция.

Она признает, что ваше чувство существует.

Другая реакция: «Ты сама решила обидеться.»

Она отрицает ваше право на собственный опыт.

## **Газлайтинг через отрицание очевидного**

Иногда человек сталкивается не просто с отрицанием чувств, а с отрицанием фактов.

Например: Человек обещал что-то сделать, но не сделал.  
Вы напоминаете об этом.

В ответ: «Я такого не обещал.»

Вы говорите о грубом поведении.

В ответ: «Ты все придумала.»

Вы описываете повторяющуюся проблему.

В ответ: «Этого никогда не было.»

Если человек постоянно заставляет вас доказывать очевидное, это создает состояние постоянного внутреннего напряжения.

## **Самая опасная мысль после газлайтинга**

Одним из самых тяжелых последствий становится мысль:  
«Я больше не знаю, могу ли я доверять себе.»

Человек начинает искать ответы только снаружи.

Он спрашивает других:

«Я действительно слишком остро реагирую?»

«Это нормально, что мне больно?»

«Я действительно виноват?»

Обращаться за поддержкой нормально.

Но когда человек полностью перестает доверять собственному восприятию, это сигнал серьезного эмоционального истощения.

# **Как вернуть доверие к себе**

Восстановление начинается с возвращения внимания к собственному опыту.

## **Записывайте происходящее**

Некоторым людям помогает вести записи.

Не для того, чтобы собирать доказательства против другого человека.

А чтобы восстановить связь со своими наблюдениями.

Что произошло?

Что было сказано?

Что вы почувствовали?

Как повторяется ситуация?

Это помогает увидеть общую картину.

## **Обращайте внимание на повторяющиеся модели**

Один спор не определяет отношения.

Но повторяющаяся схема многое показывает.

Если каждый конфликт заканчивается тем, что вы оказываетесь виноватым, даже когда проблема была поднята вами, стоит обратить внимание на этот шаблон.

# **Доверяйте своим эмоциям**

Эмоции не всегда дают точное объяснение происходящего.

Но они являются сигналами.

Если вы постоянно чувствуете страх, тревогу, растерянность или необходимость оправдываться, это важная информация.

## **Что делать, если вы замечаете газлайтинг**

Первое — перестать пытаться бесконечно доказывать свою реальность человеку, который отказывается ее признавать.

Иногда люди тратят огромное количество энергии, пытаются заставить другого сказать: «Да, ты прав. Я действительно сделал это.»

Но если человек заинтересован не в понимании, а в сохранении контроля, доказательства редко помогают.

Второе — возвращать себе внутреннюю опору.

Ваши чувства имеют значение.

Ваш опыт имеет значение.

Ваше восприятие заслуживает уважения.

Третье — искать поддержку.

Разговор с человеком, которому вы доверяете, может помочь снова увидеть ситуацию яснее.

## Вопросы для размышления

Часто ли мне говорят, что я неправильно понимаю происходящее?

Извиняюсь ли я за свои чувства?

Сомневаюсь ли я в собственной памяти после разговоров?

Чувствую ли я необходимость постоянно доказывать свою правоту?

Часто ли все конфликты заканчиваются тем, что виноват только я?

Могу ли я спокойно выражать свое восприятие ситуации?

Доверяю ли я себе?

Газлайтинг разрушает не только отношения.

Он разрушает связь человека с самим собой.

Но эту связь можно восстановить.

Первый шаг — перестать считать постоянное сомнение в себе нормальной частью любви.

Любовь может требовать понимания.

Она может требовать терпения.

Она может требовать работы над отношениями.

Но любовь никогда не должна требовать отказаться от собственного восприятия реальности.

Человек имеет право доверять своим чувствам.

Он имеет право задавать вопросы.

Он имеет право видеть происходящее своими глазами.

И именно возвращение этого права становится одним из первых шагов к внутренней свободе.

## Глава 9. Эмоциональные качели

*Почему боль и счастье могут существовать в одних отношениях*

Одно из самых сложных состояний в токсичных отношениях — это ощущение постоянной нестабильности.

Сегодня человек чувствует себя самым любимым и важным.

Завтра он чувствует себя отвергнутым и ненужным.

Сегодня партнер говорит: «Ты — самое ценное, что у меня есть.»

Завтра: «Ты меня разочаровала. Я больше не знаю, зачем мы вместе.»

Сегодня отношения кажутся спасением.

Завтра они кажутся источником боли.

Эта резкая смена эмоциональных состояний создает то, что часто называют эмоциональными качелями.

Эмоциональные качели — это повторяющийся цикл, в котором периоды сильной близости и надежды сменяются конфликтами, холодностью, отвержением или эмоциональной болью.

Именно этот цикл может удерживать человека в отношениях даже тогда, когда он уже понимает, что ему плохо.

# **Почему эмоциональные качели так сильно привязывают**

Многие люди думают: «Если отношения делают меня несчастным, почему я не могу просто уйти?»

Ответ связан не только с любовью.

Он связан с тем, как работает человеческая психика.

Когда стабильность отсутствует, мозг начинает особенно сильно реагировать на редкие моменты тепла.

Если человек получает внимание постоянно, он воспринимает его как норму.

Но если внимание появляется после периода боли, оно ощущается намного сильнее.

После конфликта обычное проявление нежности может восприниматься как огромное облегчение.

После холода простое сообщение: «Я скучаю» может вернуть надежду.

Человек начинает ждать следующего хорошего момента.

И именно ожидание становится одной из причин, почему он остается.

## **Цикл токсичных отношений**

Эмоциональные качели часто имеют определенную последовательность.

Хотя каждая ситуация уникальна, многие разрушительные отношения проходят через похожие этапы.

## **Первый этап: напряжение**

Постепенно возникает ощущение, что что-то меняется.

Партнер становится раздражительным.

Меньше разговаривает.

Начинает критиковать.

Появляется чувство: «Нужно быть осторожнее.»

Человек начинает контролировать уже не отношения, а себя.

Он думает:

«Лучше промолчу.»

«Не буду поднимать эту тему.»

«Не хочу снова спровоцировать конфликт.»

В этот момент он уже начинает менять свое поведение ради сохранения спокойствия.

## **Второй этап: конфликт**

Напряжение достигает точки, где происходит столкновение.

Это может быть: ссора; обвинения; оскорбления; холодность; угрозы расставанием; эмоциональное давление.

После конфликта человек часто остается с сильными пе-

реживаниями:

«Почему это снова произошло?»

«Что я сделал неправильно?»

«Как нам вернуть все обратно?»

## **Третий этап: примирение**

После боли часто наступает период сближения.

Партнер может стать заботливым.

Может просить прощения.

Может обещать:

«Я все понял.»

«Я изменюсь.»

«Я больше не хочу тебя ранить.»

Для человека, который долго испытывал напряжение, этот момент приносит огромное облегчение.

Он снова чувствует связь.

Снова видит надежду.

Снова вспоминает хорошие стороны партнера.

## **Четвертый этап: спокойствие**

Некоторое время отношения могут казаться прекрасными.

Появляются:

теплота;

нежность;

совместные планы;

ощущение, что кризис закончился.

Человек думает: «Теперь все будет иначе.»

Но если настоящих изменений не произошло, цикл постепенно начинается снова.

## **Почему хорошие моменты становятся такими сильными**

Одна из причин, почему эмоциональные качели так удерживают человека, заключается в контрасте.

После боли спокойствие ощущается как счастье.

После холода внимание ощущается как любовь.

После критики простое доброе слово кажется доказательством: «Он все-таки меня любит.»

Но важно понимать: Отсутствие боли не всегда означает наличие здоровых отношений.

Иногда облегчение после плохого периода ошибочно принимают за настоящее счастье.

Человек радуется не тому, что ему хорошо.

Он радуется тому, что ему перестало быть плохо.

Это разные состояния.

## **Привязанность через непредсказуемость**

Когда любовь и боль чередуются, возникает сильная эмоциональная зависимость.

Человек начинает постоянно искать признаки:

Сегодня хороший день или плохой?

Он сердится или все нормально?

Он отдаляется или просто устал?

Он любит меня или собирается уйти?

Так внимание полностью переключается на другого человека.

Собственные потребности отходят на второй план.

Жизнь начинает вращаться вокруг попытки предсказать настроение партнера.

## **Почему нестабильность может казаться страстью**

Некоторые люди путают эмоциональные качели с сильной любовью.

Им кажется:

«Наши чувства такие мощные.»

«У нас невероятная химия.»

«Мы не можем друг без друга.»

Но иногда то, что воспринимается как страсть, является постоянной эмоциональной активацией.

Сильные переживания не всегда означают глубокую связь.

Тревога может ощущаться как волнение.

Страх потери может ощущаться как любовь.

Облегчение после конфликта может ощущаться как особая близость.

Но здоровая любовь чаще ощущается не как буря.

Она ощущается как безопасность.

## **Роль надежды в эмоциональных качелях**

Надежда является важной частью этого цикла.

Человек редко держится за плохие моменты.

Он держится за обещание хороших.

Он думает:

«Но ведь он может быть таким добрым.»

«Иногда он показывает, как сильно меня любит.»

«Я знаю, что внутри он другой.»

Именно эти моменты становятся эмоциональными якорями.

Однако важно смотреть не только на лучшие дни.

Важно смотреть на весь цикл.

Как часто происходит боль?

Как долго длится спокойствие?

Меняется ли что-то после конфликтов?

Или отношения просто повторяют один и тот же сценарий?

## **Почему человек начинает винить себя**

Во время эмоциональных качелей человек часто пытается найти способ вернуть хорошие времена.

Он думает:

«Может быть, я неправильно себя веду.»

«Может быть, нужно быть мягче.»

«Может быть, я слишком много требую.»

Он начинает анализировать себя гораздо больше, чем поведение партнера.

Но отношения — это взаимодействие двух людей.

Один человек не может создать стабильность в одиночку.

Нельзя быть настолько идеальным, чтобы другой человек перестал контролировать, критиковать или причинять боль.

## **Цена жизни на эмоциональных качелях**

Постоянная нестабильность истощает.

Человек может испытывать:

постоянную тревогу;

проблемы со сном;

усталость;

потерю уверенности;  
трудности с концентрацией;  
ощущение, что он постоянно находится в ожидании чего-то плохого.

Самое тяжелое — потеря внутреннего спокойствия.

Человек перестает чувствовать себя дома даже рядом с близким человеком.

## **Как понять, что вы на эмоциональных качелях**

Обратите внимание:

Ваше настроение полностью зависит от поведения партнера.

Вы чувствуете сильное облегчение после обычного проявления внимания.

После плохих периодов хорошие моменты кажутся невероятно счастливыми.

Вы постоянно ждете, когда снова «все станет как раньше».

Вы часто думаете не о том, счастливы ли вы, а о том, когда закончится очередной конфликт.

Вы чувствуете, что живете от одного хорошего момента до другого.

# **Как начать выходить из этого цикла**

Первый шаг — увидеть закономерность.

Не отдельный конфликт.

Не отдельное извинение.

Не отдельный счастливый день.

А весь повторяющийся рисунок.

Спросите себя:

Что происходит снова и снова?

Меняется ли что-то после обещаний?

Становятся ли отношения стабильнее?

Или я просто каждый раз надеюсь, что следующий цикл будет последним?

Второй шаг — вернуть внимание к себе.

Что происходит со мной в этих отношениях?

Каким человеком я становлюсь?

Я больше спокоен или больше тревожен?

Я расту или постоянно пытаюсь выжить?

## **Здоровая любовь не требует постоянного ожидания**

В здоровых отношениях бывают сложные дни.

Бывают ошибки.

Бывают конфликты.

Но основа остается стабильной.

Человек не должен постоянно угадывать настроение партнера.

Не должен заслуживать нормальное отношение.

Не должен жить в ожидании следующего периода тепла.

Любовь может быть глубокой без постоянной боли.

Близость может быть сильной без страха.

Страсть может существовать без разрушения.

## Вопросы для размышления

Бывают ли в моих отношениях резкие переходы от счастья к боли?

Жду ли я хороших моментов после тяжелых периодов?

Часто ли я чувствую облегчение вместо настоящего спокойствия?

Изменяется ли поведение партнера после конфликтов?

Я люблю отношения такими, какие они есть, или надеюсь на то, какими они могут стать?

Сколько времени я провожу в ожидании следующего кризиса?

Чувствую ли я себя эмоционально безопасно?

Эмоциональные качели создают ощущение, будто любовь — это постоянная борьба за редкие моменты счастья.

Но любовь не должна быть наградой, которую нужно заслуживать после боли.

Настоящая близость не строится на чередовании страдания и облегчения.

Она строится на доверии, уважении и ощущении, что рядом с другим человеком можно быть собой.

Первый шаг к выходу из эмоциональных качелей — перестать спрашивать:

«Как мне сделать так, чтобы хорошие моменты возвращались?»

И начать спрашивать:

«Почему я принимаю боль как цену за эти хорошие моменты?»

## Глава 10. Цикл насилия

*Когда боль становится повторяющимся сценарием*

Насилие в отношениях редко выглядит как одно отдельное событие.

Многие люди представляют насилие как постоянную агрессию, которая существует каждый день. Но в реальности разрушительные отношения часто устроены сложнее.

Они могут включать периоды нежности, раскаяния, обещаний и близости.

Именно это делает их такими запутанными.

Человек может думать: «Если бы он всегда был жестоким, я бы давно ушел.»

Но проблема заключается в том, что многие отношения проходят через повторяющийся цикл:

напряжение;

вспышка боли;

примирение;

спокойствие;

новое напряжение.

Этот цикл может повторяться месяцами и годами.

И каждый новый круг постепенно влияет на восприятие человеком самого себя, своих границ и того, что он считает нормальным.

# **Что такое цикл насилия**

Цикл насилия — это повторяющаяся последовательность этапов, через которые проходят многие разрушительные отношения.

Его можно описать как движение по кругу:

## **1. Нарастание напряжения**

В отношениях появляется ощущение нестабильности.

Человек замечает:

партнер становится раздражительным;

любая мелочь может вызвать недовольство;

возникает критика;

появляются обвинения;

становится меньше тепла.

В этот период человек часто пытается предотвратить конфликт.

Он начинает осторожнее говорить.

Контролирует свои слова.

Подстраивается.

Старается не создавать поводов для раздражения.

Внутри появляется ощущение: «Нужно быть очень аккуратным.»

Это состояние постоянной готовности к опасности эмоци-

онально истощает.

## **2. Инцидент или вспышка насилия**

В какой-то момент напряжение достигает точки, где происходит нарушение границ.

Это может быть: оскорбление; унижение; угроза; крик; агрессивное поведение; разрушение вещей; контроль; эмоциональное давление.

Форма может быть разной.

Но общий смысл один:

один человек причиняет вред другому и нарушает его чувство безопасности.

После этого человек часто испытывает шок.

Даже если подобное уже происходило раньше, каждый раз может возникать вопрос: «Как человек, который говорит, что любит меня, может так со мной обращаться?»

## **3. Примирение и раскаяние**

После конфликта часто наступает период, когда агрессивный партнер пытается восстановить связь.

Он может:

извиняться;

обещать измениться;

говорить, что это больше не повторится;

объяснять свое поведение стрессом, болью или обстоятельствами.

Иногда раскаяние бывает искренним.

Человек действительно может испытывать сожаление.

Но сожаление и изменение — не одно и то же.

Можно сожалеть о последствиях своего поведения и при этом не делать необходимой работы для его изменения.

## **4. Спокойный период**

После примирения наступает время относительного спокойствия.

Отношения могут снова казаться хорошими.

Возвращаются: нежность; внимание; совместные планы; надежда.

Именно этот период часто становится причиной, почему человек остается.

Он видит:

«Он может быть другим.»

«Вот каким он бывает на самом деле.»

«Теперь все наладилось.»

Но если причины разрушительного поведения не меняются, цикл постепенно запускается снова.

# **Почему цикл становится все сильнее**

На ранних этапах человек может думать:

«Это была случайность.»

«Такое больше не повторится.»

«Нужно просто пережить этот период.»

Но со временем повторение меняет восприятие.

То, что раньше казалось неприемлемым, начинает восприниматься как часть отношений.

Человек адаптируется к ненормальному.

Он начинает думать:

«У всех бывают проблемы.»

«Главное, что он потом извиняется.»

«В глубине души он хороший.»

Но вопрос не только в том, хороший человек или плохой.

Вопрос в том:

Безопасно ли рядом с ним?

## **Почему извинения не всегда означают изменения**

Один из самых сложных моментов — отличить настоящее изменение от временного сожаления.

Настоящие изменения включают:

признание ответственности;

отказ от оправданий;  
готовность обратиться за помощью;  
работу над причинами поведения;  
длительное изменение действий.

Недостаточно сказать: «Я больше никогда так не сделаю.»

Важно увидеть: «Что конкретно изменилось?»

Если после каждого конфликта повторяется одна и та же последовательность:

боль → извинения → обещания → повторение,  
то проблема находится не только в отдельном эпизоде.  
Проблема находится в самом цикле.

## **Почему человек остается после боли**

После пережитого конфликта многие люди испытывают сильную внутреннюю борьбу.

Одна часть говорит: «Мне нужно защитить себя.»

Другая отвечает: «Но я люблю этого человека.»

Одна часть помнит боль.

Другая помнит хорошие моменты.

Одна часть хочет уйти.

Другая боится потерять отношения.

Эта борьба естественна.

Эмоциональная привязанность не исчезает мгновенно после того, как человек столкнулся с плохим обращением.

Именно поэтому нельзя судить людей за то, что им сложно

разорвать такой цикл.

## **Роль страха**

Страх является одним из факторов, который удерживает человека внутри цикла.

Это может быть страх: одиночества; финансовых трудностей; реакции партнера; осуждения окружающих; начала новой жизни; ошибки.

Иногда человек боится не только того, что будет после ухода.

Он боится самого процесса изменений.

После долгого периода нестабильности даже спокойная жизнь может казаться неизвестной и пугающей.

## **Почему любовь становится частью цикла**

Одна из самых болезненных истин заключается в том, что человек может одновременно причинять вред и проявлять любовь.

Это создает сильное противоречие.

Если бы партнер был только жестоким, решение было бы проще.

Но человек может быть:  
заботливым утром;

ранящим вечером;  
нежным после конфликта;  
равнодушным во время ссоры.

Именно эта непредсказуемость делает ситуацию сложной.

Человек держится за любовь, которая существует между болезненными моментами.

## **Как цикл влияет на самоощущение**

Длительное пребывание в цикле насилия меняет внутренний мир человека.

Он может начать:  
сомневаться в себе;  
бояться выражать мнение;  
избегать конфликтов любой ценой;  
постоянно искать свою вину;  
терять уверенность в решениях;  
считать свои потребности менее важными.  
Постепенно человек перестает спрашивать:

«Счастлив ли я?»

И начинает спрашивать:

«Как сделать так, чтобы сегодня все было спокойно?»

Это переход от жизни к выживанию.

# **Признаки того, что вы находитесь в повторяющемся цикле**

Обратите внимание:

Конфликты повторяются по одному сценарию.

После боли всегда наступает период особой нежности.

Обещания изменений повторяются, но поведение остается прежним.

Вы постоянно ждете возвращения «хорошего периода».

Вы чувствуете, что должны управлять настроением партнера.

Вы боитесь поднимать важные темы.

Вы часто думаете, как избежать следующего конфликта.

Вы стали меньше доверять себе.

## **Как начать разрывать цикл**

Первый шаг — перестать рассматривать каждый эпизод отдельно.

Важно увидеть общую картину.

Не только: «Он извинился.»

Но: «Что происходит после извинений?»

Не только: «У нас бывают счастливые дни.»

Но: «Какую цену я плачу за эти дни?»

Не только: «Он меня любит.»

Но: «Безопасно ли мне рядом с ним?»

## **Возвращение ответственности**

Очень важно понять:

Вы не можете контролировать другого человека настолько хорошо, чтобы предотвратить его выбор причинять вред.

Вы не можете быть настолько идеальным партнером, чтобы гарантировать чужое уважительное поведение.

Каждый взрослый человек отвечает за свои действия.

Вы можете выбирать свои границы.

Вы можете выбирать, какое отношение принимаете.

Вы можете искать поддержку.

Но вы не можете прожить чужую работу над собой.

## **Если человек решает остаться**

Не все люди готовы или могут сразу выйти из разрушительных отношений.

Это реальность, которую важно уважать.

В такой ситуации особенно важны:

понимание происходящего;

укрепление поддержки;

восстановление уверенности в себе;

четкое понимание собственных границ;

оценка реальных изменений, а не только обещаний.

Главное — перестать считать боль неизбежной частью любви.

## Вопросы для размышления

Повторяются ли в моих отношениях одинаковые болезненные ситуации?

Что происходит после конфликтов?

Меняются ли реальные действия или только слова?

Живу ли я настоящим или жду, когда все станет лучше?

Чувствую ли я безопасность рядом с партнером?

Что я потерял в себе за время этих отношений?

Какие границы мне необходимо восстановить?

Цикл насилия удерживает человека не потому, что он слабый.

Он удерживает потому, что внутри него смешиваются любовь, надежда, страх и воспоминания о хороших моментах.

Но понимание цикла дает человеку самое важное — возможность увидеть закономерность.

Когда человек перестает смотреть только на отдельные эпизоды и начинает видеть весь повторяющийся сценарий, появляется ясность.

А ясность становится первым шагом к выбору.

Любовь не должна требовать постоянного восстановления после разрушения.

Отношения не должны быть местом, где человек сначала

теряет себя, а потом пытается снова себя найти.

**Часть**

**II**

**. Почему это происходит**

# Глава 11. Детские сценарии

*Откуда берутся наши представления о любви*

Каждый человек вступает во взрослые отношения не с чистого листа.

Мы приносим с собой не только опыт прошлых отношений, но и более ранние представления о близости, доверии, заботе и собственной ценности.

Задолго до того, как мы впервые влюбляемся, мы уже учимся тому, что такое любовь.

Мы учимся этому в семье.

Через то, как родители разговаривают друг с другом.

Через то, как взрослые реагируют на наши чувства.

Через то, разрешено ли нам быть собой или необходимо постоянно соответствовать ожиданиям.

Ребенок не анализирует происходящее как взрослый.

Он не говорит: «Мои родители сейчас испытывают трудности, но их поведение не определяет мою ценность.»

Он делает более простые выводы:

«Чтобы меня любили, я должен быть удобным.»

«Чтобы сохранить спокойствие, я должен не расстраивать других.»

«Чтобы получить внимание, я должен заслужить его.»

Эти выводы могут остаться с человеком на многие годы.

И однажды уже взрослый человек может строить отноше-

ния, основываясь на правилах, которые он усвоил в детстве.

## **Ребенок учится любви через опыт**

Для ребенка семья является первой моделью мира.

Именно там он впервые узнает:

Можно ли доверять людям?

Безопасно ли выражать чувства?

Имеет ли значение мое мнение?

Можно ли говорить «нет»?

Заслуживаю ли я заботы просто потому, что я существую?

Если ребенок растет в атмосфере принятия, он чаще формирует ощущение:

«Я достоин любви.»

«Мои чувства важны.»

«Я могу быть близким с другим человеком и при этом оставаться собой.»

Но если любовь была непредсказуемой, условной или зависела от поведения ребенка, могут сформироваться другие убеждения:

«Меня любят только тогда, когда я полезен.»

«Чтобы меня не бросили, я должен стараться больше.»

«Мои потребности менее важны.»

«Чужое настроение важнее моего.»

Эти убеждения могут стать невидимыми правилами, по которым человек строит отношения во взрослом возрасте.

# Сценарий «Я должен заслужить любовь»

Один из самых распространенных детских сценариев связан с ощущением, что любовь нужно заработать.

Некоторые дети получают больше внимания, когда они:  
хорошо учатся;  
помогают взрослым;  
не создают проблем;  
соответствуют ожиданиям.

Постепенно ребенок может сделать вывод: «Меня любят за то, что я делаю, а не за то, кто я есть.»

Во взрослом возрасте такой человек может становиться партнером, который постоянно старается заслужить любовь.

Он делает больше.

Прощает больше.

Терпит больше.

Он может думать: «Если я буду достаточно хорошим, меня наконец оценят.»

Но зрелая любовь не требует постоянного экзамена.

В здоровых отношениях человек ценен не только за свои действия.

Он ценен как личность.

# Сценарий «Я отвечаю за чужие эмоции»

Некоторые дети рано становятся эмоциональными помощниками семьи.

Например, ребенок живет рядом со взрослым, который часто: злится; расстраивается; уходит в молчание; не умеет справляться со своими эмоциями.

Тогда ребенок начинает внимательно следить за состоянием взрослого.

Он учится:

по голосу понимать настроение;

выбирать правильный момент для разговора;

избегать тем, которые могут вызвать конфликт;

успокаивать другого человека.

Когда ребенок берет на себя такую роль, он становится слишком взрослым слишком рано.

Он учится быть чувствительным к другим.

Но не учится быть внимательным к себе.

Во взрослом возрасте это может проявляться так:

«Я сразу чувствую, когда партнер недоволен.»

«Я понимаю его настроение лучше, чем свое.»

«Я сделаю все, чтобы не было конфликта.»

Так появляется привычка жить не из собственных ощущений, а из постоянного контроля чужого состояния.

## **Сценарий «Любовь и боль идут вместе»**

Если ребенок растет в семье, где любовь чередуется с эмоциональной болью, он может усвоить сложное представление о близости.

Например:

Родитель может быть теплым и заботливым в один день.

А холодным или агрессивным в другой.

Ребенок не может просто отказаться от любви к родителю.

Он зависит от него.

Поэтому психика пытается объяснить происходящее.

Иногда ребенок делает вывод:

«Наверное, чтобы получить любовь, нужно терпеть боль.»

Этот сценарий может повториться во взрослом возрасте.

Человек может чувствовать сильное притяжение к отношениям, где есть нестабильность.

Не потому, что он хочет страдать.

А потому, что такая динамика кажется знакомой.

А знакомое часто воспринимается как безопасное, даже если оно причиняет вред.

## **Сценарий «Мои границы не важны»**

Границы не появляются автоматически во взрослом возрасте.

Мы учимся им в детстве.

Ребенок узнает, что его границы существуют, когда взрослые:

уважают его «нет»;

учитывают его чувства;

позволяют иметь свое мнение;

не заставляют его постоянно жертвовать собой.

Но если в семье ребенок часто слышал:

«Не спорь.»

«Не будь эгоистом.»

«Делай, как сказали.»

«Не расстраивай родителей.»

он может научиться воспринимать собственные потребности как что-то неправильное.

Во взрослом возрасте такой человек может испытывать трудности с тем, чтобы: отказать; попросить о помощи; выразить недовольство; защитить свое время; сказать, что ему больно.

## **Почему мы выбираем знакомое**

Многие люди удивляются: «Почему я снова оказался в похожих отношениях?»

Ответ часто связан не с сознательным выбором, а со знакомостью эмоционального сценария.

Человек может не искать боль.

Он может искать знакомое ощущение.

Например, если в детстве любовь была связана с необходимостью постоянно доказывать свою ценность, во взрослом возрасте он может чувствовать сильное притяжение к человеку, чье внимание нужно заслуживать.

Если в детстве близость была непредсказуемой, стабильный партнер может даже казаться «слишком спокойным».

Психика иногда путает знакомое с правильным.

Но знакомое не всегда означает здоровое.

## **Мы не обязаны повторять прошлое**

Очень важно понимать:

Детство объясняет многое.

Но оно не определяет судьбу.

Опыт прошлого влияет на нас, но не лишает нас возможности меняться.

Взрослый человек может научиться:

строить границы;

выбирать партнеров иначе;

распознавать нездоровые модели;

заботиться о себе;

создавать отношения, которых раньше не видел.

Осознание прошлого не нужно для обвинения родителей или поиска виновных.

Оно нужно для понимания.

Пока сценарий остается невидимым, человек продолжает его повторять.

Когда он становится заметным, появляется выбор.

## **Как распознать свой детский сценарий**

Попробуйте ответить на вопросы:

Как в моей семье проявлялась любовь?

Любовь была безусловной?

Или ее нужно было заслуживать?

Что происходило, когда я выражал свои чувства?

Меня слушали?

Или мне говорили, что я слишком чувствительный?

Было ли безопасно говорить «нет»?

Или за отказ следовали наказание, обида или давление?

Как взрослые решали конфликты?

Они разговаривали?

Или использовали крик, молчание и обвинения?

Какая роль была у меня в семье?

Я мог быть ребенком?

Или я должен был заботиться о других?

Ответы на эти вопросы могут многое рассказать о том, какие модели человек переносит во взрослую жизнь.

# Когда прошлое управляет настоящим

Самая большая проблема детских сценариев заключается в том, что человек может не замечать их влияния.

Он думает:

«Я просто такой человек.»

«Мне всегда попадаются сложные люди.»

«Я не умею строить нормальные отношения.»

Но иногда дело не в характере.

Дело в старых убеждениях, которые когда-то помогали адаптироваться.

Например: Ребенку могло быть полезно быть очень внимательным к настроению родителей.

Но взрослому человеку это может мешать строить равные отношения.

Ребенку могло быть полезно не спорить.

Но взрослому человеку важно уметь выражать свое мнение.

То, что помогало выжить в прошлом, не всегда помогает жить сегодня.

## Возвращение к себе

Исцеление начинается с простого вопроса: «Чему я научился о любви?»

Не тому, что мне говорили.

А тому, что я почувствовал и запомнил.

Любовь — это безопасность?

Или тревога?

Близость — это свобода?

Или потеря себя?

Забота — это взаимность?

Или постоянная жертва?

Ответы на эти вопросы помогают увидеть собственные внутренние правила.

А то, что становится осознанным, можно изменить.

## **Вопросы для размышления**

Какие правила о любви я усвоил в детстве?

Нужно ли мне было заслуживать внимание?

Чувствовал ли я, что мои чувства важны?

Привык ли я заботиться о других больше, чем о себе?

Боюсь ли я конфликтов из-за прошлого опыта?

Легко ли мне устанавливать границы?

Выбираю ли я партнеров, которые напоминают знакомые мне модели?

Каким человеком я хочу быть в отношениях сегодня?

Наше прошлое оставляет следы.

Но следы — это не приговор.

Человек может всю жизнь повторять старые сценарии, ес-

ли не понимает, откуда они появились.

Но когда он начинает видеть связь между прошлым и настоящим, появляется возможность написать новую историю.

Не ту, где любовь нужно заслуживать.

Не ту, где близость означает потерю себя.

А ту, где два человека могут быть рядом и при этом оставаться целыми.

Потому что настоящая любовь начинается не с того, что мы находим человека, который заполнит наши пустоты.

Она начинается с того, что мы возвращаемся к себе.

## Глава 12. Травма привязанности

*Почему мы боимся потерять тех, кто причиняет нам боль*

Человек рождается с естественной потребностью в связи.

Нам необходимо чувствовать, что рядом есть кто-то, кто видит нас, понимает нас и заботится о нас.

Эта потребность не является слабостью.

Это часть человеческой природы.

С первых лет жизни мы учимся тому, что такое близость.

Мы узнаем:

Можно ли доверять другим?

Будут ли рядом, когда нам плохо?

Можно ли просить о помощи?

Нужно ли скрывать свои чувства?

Будут ли нас любить, когда мы неидеальны?

Эти ранние ответы формируют основу привязанности.

Но если опыт близости был связан с непредсказуемостью, отвержением, страхом или эмоциональной нестабильностью, внутри человека может сформироваться травмированное представление о любви.

Тогда близость одновременно становится желанной и пугающей.

Человек хочет быть рядом.

Но боится быть отвергнутым.

Он хочет любви.

Но ожидает боли.

Он стремится к связи.

Но теряет себя в попытке ее сохранить.

## **Что такое привязанность**

Привязанность — это эмоциональная связь, которая формируется между людьми.

В детстве она помогает ребенку чувствовать безопасность.

Когда ребенок знает:

«Если мне страшно, кто-то поможет.»

«Если я расстроен, меня услышат.»

«Если я ошибусь, меня не перестанут любить.»

у него формируется ощущение внутренней опоры.

Такой человек во взрослом возрасте чаще способен строить отношения, где есть доверие и взаимность.

Но если ребенок получает противоречивый опыт, его представление о близости может измениться.

Например:

Человек, от которого зависит ребенок, иногда проявляет любовь, а иногда причиняет боль.

Иногда поддерживает, а иногда отвергает.

Иногда близок, а иногда эмоционально недоступен.

Для ребенка это создает сложную ситуацию:

Тот, кто должен давать безопасность, одновременно становится источником тревоги.

## Как формируется травма привязанности

Травма привязанности возникает не только из-за очевидных травмирующих событий.

Она может формироваться постепенно.

Например, когда ребенок регулярно сталкивается с:

эмоциональной холодностью;

непредсказуемостью;

критикой;

отсутствием поддержки;

необходимостью угадывать настроение взрослых;

ощущением, что любовь нужно заслужить.

Ребенок не может сказать: «Мне не подходит такой стиль воспитания.»

Он зависит от взрослых.

Поэтому он адаптируется.

Он ищет способы сохранить связь.

Иногда ребенок решает:

«Если я буду удобным, меня будут любить.»

«Если я не буду показывать чувства, меня не отвергнут.»

«Если я буду заботиться о других, обо мне позаботятся.»

Эти стратегии могут помочь ребенку пережить сложные условия.

Но во взрослом возрасте они могут создавать проблемы.

## **Тревожная привязанность**

Один из вариантов травмированной привязанности — тревожная привязанность.

Человек с таким опытом может очень сильно нуждаться в близости, но постоянно бояться ее потери.

В отношениях он может:

часто искать подтверждение любви;

бояться, что партнер изменит отношение;

сильно переживать из-за дистанции;

анализировать каждое сообщение;

искать скрытый смысл в словах;

чувствовать тревогу при отсутствии внимания.

Внутри может звучать мысль: «Если человек отдаляется, значит, я больше не важен.»

Даже небольшая пауза или изменение поведения партнера может восприниматься как угроза.

## **Избегающая привязанность**

Другой вариант — избегание близости.

Человек может хотеть отношений, но одновременно испытывать страх перед эмоциональной зависимостью.

Он может:

закрывать во время конфликтов;  
избегать разговоров о чувствах;  
чувствовать дискомфорт от слишком большой близости;  
убеждать себя, что ему никто не нужен.

Внутреннее убеждение может быть:

«Если я подпущу человека близко, мне станет больно.»

Так человек защищает себя от возможного отвержения.

Но вместе с защитой он может блокировать и настоящую близость.

## **Дезорганизованная привязанность**

Самый сложный вариант возникает, когда человек одновременно стремится к близости и боится ее.

Он может думать: «Мне нужен этот человек.»

И одновременно: «Рядом с ним мне опасно.»

Такая внутренняя борьба создает сильные эмоциональные колебания.

# 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.