

Александра Фурсова



КАК НАУЧИТЬ ДРАКОНА ЛЮБИТЬ

10 ШАГОВ

от страха близости
к отношениям без войны

Александра Фурсова

Как научить дракона любить

<https://litres.ru/74354307>

SelfPub; 2026

Аннотация

"Как научить дракона любить" - психологический минибук о страхе близости, защитах и отношениях, которые незаметно превращаются в поле боя.

Что, если внутри нас живёт дракон, который умеет защищаться, нападать, убегать и прятаться - но совершенно не умеет любить?

Он появляется там, где страшно быть отвергнутой, непонятой, ненужной. Надевает броню из агрессии, контроля, холодности, обесценивания или угодничества - и начинает воевать с самыми близкими людьми.

Минибук сознательно написан простым человеческим языком, без перегруженности профессиональными терминами.

10 глав - это 10 шагов от страха близости к отношениям без войны.

Шаг за шагом вы сможете научиться отличать реальную опасность от старых страхов, замечать собственные защиты и лучше понимать, что происходит с вами в близких отношениях.

В основе этого минибука - реальный опыт автора и вера, в то, что каждый из вас способен научить своего дракона любить.

Содержание

От автора	4
Глава 1. Узнать своего дракона	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Александра Фурсова

Как научить дракона любить

От автора

Привет, мой дорогой читатель!

Я многодетная мама пятерых детей, психолог, волонтер, награжденный медалью, жена в многолетнем браке. Этот микробук «Как научить дракона любить» родился из моей реальной жизни. Всё, что я описала в этой небольшой книге, я прожила каждой клеточкой своего сердца. Мой трансформационный путь не был лёгким и понятным — скорее наоборот. Именно этим опытом я и решила поделиться с вами.

У меня высшее профильное психологическое образование, но оно никогда не мешало мне быть просто женщиной: чувствующей, ошибающейся, ищущей ответы. Я принимала участие в съёмках фильма «Женщины. Война». Моё прошлое было очень разным. Вся моя жизнь долго строилась с надрывом. Я спешила, доказывала, распалялась там, где этого делать не нужно было. Я сама не понимала, как постепенно теряла себя. А когда поняла, принялась судорожно нагонять упущенное.

Время — единственный ресурс, который мне так и не удалось восполнить. Именно эта мысль вдохновила меня на создание минибука, где я описываю десять шагов от страха близости к отношениям без войны. Чем раньше вы начнёте это увлекательное путешествие в познание себя, тем меньше времени потеряете на бессмысленные битвы — с собой, с близкими и с собственной жизнью.

Я надеюсь, что эта работа поможет вам соприкоснуться с собой. Возможно, в каких-то эпизодах вы узнаете себя. Возможно, вы уже ищите выход и задаётесь вопросом, как перестать повторять один и тот же болезненный сценарий в отношениях. Пусть мой труд не даст вам готового рецепта — его не существует, — но хотя бы подскажет направление, в котором можно начать двигаться.

С уважением к вам,
Александра Фурсова

Глава 1. Узнать своего дракона

Я жила со страхом — в отношениях, в профессиональной деятельности, со страхом быть осуждённой и непринятой — наверное, всю свою сознательную жизнь. С азартом и пытливым любопытством бралась за новое дело, доводила его почти до пика... а потом сливалась. Интересно? Да, мне тоже.

Внутри меня жил дракон с одним очень странным правилом: «Если я вырасту — я уйду». То ли вообще из этого мира, то ли из собственной семьи. Вопросов было много, а ответов, как вы понимаете, не было НИ ОДНОГО.

Страх собственной силы. Нет, ну вы слышали вообще такую белиберду? Как можно бояться своей силы? Но это было именно оно.

Боль в груди. Слезы хлынули прямо на экран телефона, пока я смотрела ролики одного известного психотерапевта в интернете. Прийти в кабинет я тогда решиться не могла. А она попала точно в цель — словно одним выстрелом подстрелила меня наповал. В висках стучало, гнев рвался наружу, но я привычно его подавляла. Этому приёму я мастерски научилась ещё в детстве.

Сейчас я взрослая. Ух-ху-ху... м-да. Только вот старый навык больше не помогает — наоборот, вредит.

Я начала исследовать происхождение своего дракона. На горизонте маячили три проблемы, казавшиеся тогда почти

нерешаемыми: страх проявленности как специалиста, страх денег и страх перерасти мужа в отношениях.

Супер, что сказать. Всего-то ничего... — с самоиронией буркнула я себе под нос.

Страх, страх, страх... Тьфу, чёрт возьми. Уже тогда это состояние порядком надоело. На одной чаше весов была моя свободная, независимая часть, на другой — зависимая, тяжёлая, огромная, обычно перевешивающая первую, малюсенькую.

Но не сегодня, подумала я.

Моя свободная часть так выросла, что уже была готова заявить о себе, а я даже не заметила, как произошло это чудо. Раньше я никогда по-настоящему не слышала своего дракона. В тот день я услышала его впервые:

— Я есть. Посмотри на меня!

И да. У-ху-ху. Теперь ты уже не сможешь меня не замечать.

Вот же зараза такая... Лучше бы я ничего не видела и не слышала, как раньше. А всё эта ваша хвалёная психология! Вот что мне теперь делать? Куда бежать, чтобы не слышать голос собственного дракона? А может, ничего не делать — и он сам замолчит?

Да. Оставить всё как есть. Не слышать, не видеть, замереть, не двигаться, притвориться... Фух, так и сделаю.

А-а-а... — глубоко вздохнула я, сморщилась и наконец выдала: — Нет, увы. Время пришло.

Огромная волна страха снова накрыла меня с головой.
А если я не справлюсь?

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.