

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

# ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ ЕГО ОТПУСТИТЬ?



Как понять свои чувства, разорвать  
эмоциональную привязанность  
и снова выбрать себя

Практические  
объяснения,  
упражнения  
и план  
исцеления



Виктория Кабанец

**ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ  
ЕГО ОТПУСТИТЬ**

«Автор»

2026

**Кабанец В. В.**

**ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ ЕГО ОТПУСТИТЬ / В. В. Кабанец —  
«Автор», 2026**

Почему так трудно отпустить человека, даже если вы понимаете, что отношения причиняли боль? Почему разум говорит «хватит», а внутри всё ещё остаётся надежда, ожидание сообщения и желание вернуться? Эта книга помогает разобраться, почему сильная эмоциональная привязанность может сохраняться после сложных и нестабильных отношений. Вы узнаете, как на связь влияют непредсказуемая близость, эмоциональные качели, идеализация хороших моментов, страх одиночества, самообвинение и надежда на изменения. Внутри — практические упражнения, работа с триггерами, социальными сетями, самооценкой и личными границами, а также 21-дневный план ослабления болезненной привязанности. Книга для тех, кто хочет перестать жить ожиданием прошлого и снова начать выбирать себя.

© Кабанец В. В., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Введение. Когда разум уже ушёл, а сердце всё ещё ждёт         | 6  |
| 1. Привязанность может быть реальной даже в плохих отношениях | 7  |
| Проверка реальности                                           | 8  |
| 2. Цикл, который усиливает связь                              | 9  |
| 3. Непредсказуемость делает ожидание сильнее                  | 10 |
| Интенсивность против безопасности                             | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                             | 12 |

# **Виктория Кабанец**

## **ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ ЕГО ОТПУСТИТЬ**

**ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ**

**ЕГО ОТПУСТИТЬ?**

**Как разорвать болезненную привязанность, перестать ждать возвращения и снова выбрать себя**

**О сильной эмоциональной связи, которая остаётся даже тогда, когда отношения уже причиняют больше боли, чем любви**

**Виктория Кабанец**

© Виктория Кабанец, 2026

## **Введение. Когда разум уже ушёл, а сердце всё ещё ждёт**

Иногда отношения заканчиваются на уровне фактов, но продолжают внутри. Вы можете прекрасно понимать, что рядом с этим человеком было тяжело, что обещания повторялись, что доверие разрушалось, что вы слишком часто плакали или сомневались в себе. И всё равно одна часть вас продолжает ждать.

Ждать сообщения. Извинения. Осознания. Возвращения. Доказательства, что всё это было не зря.

Именно здесь появляется мучительный вопрос: «Если я знаю, что мне было плохо, почему я не могу его отпустить?»

Ответ редко сводится к одной причине. Сильная привязанность может поддерживаться надеждой, привычкой, страхом одиночества, непредсказуемой близостью, периодами отдаления и примирения, самообвинением, незавершённостью и тем, насколько сильно отношения повлияли на ваше ощущение собственной ценности.

**Сильная тяга к человеку не всегда означает, что отношения были безопасными или подходящими.**

Эта книга не ставит диагноз вам или бывшему партнёру. Термин «травматическая привязанность» здесь используется как описательный язык для интенсивной связи, которая может усиливаться в отношениях с повторяющимся циклом близости, напряжения, боли и облегчения.

Если в отношениях были угрозы, преследование, насилие, принуждение или страх эскалации, приоритетом должна быть квалифицированная помощь и индивидуальный план безопасности.

## **1. Привязанность может быть реальной даже в плохих отношениях**

Одна из самых болезненных ошибок — считать: «Если я всё ещё люблю или скучаю, значит, отношения были правильными». Эмоциональная связь и качество отношений — разные вещи.

Вы можете быть глубоко привязаны к человеку, который не умеет давать стабильность. Можно скучать по человеку, рядом с которым вы постоянно тревожились. Можно помнить хорошие моменты и одновременно признавать, что общая картина была разрушительной.

Связь формируется не только из совместимости. Она формируется из времени, повторения, телесной близости, эмоциональной интенсивности, общей истории, надежды и привычных ритуалов. Поэтому разрыв не выключает чувства мгновенно.

## **Проверка реальности**

Я скучаю по человеку таким, каким он был чаще всего, или по его лучшей версии?

Я скучаю по реальной повседневности или по редким моментам близости?

Мне не хватает именно его — или чувства, которое я надеялась получить рядом с ним?

Эти вопросы не обесценивают любовь. Они отделяют чувство от решения.

## 2. Цикл, который усиливает связь

Особенно сильная привязанность может возникать там, где тепло и близость приходят непредсказуемо. Сначала вы получаете внимание, нежность, обещания или интенсивную близость. Затем появляется напряжение: холодность, критика, молчание, дистанция, контроль или неопределённость. Потом — боль. И наконец — облегчение: извинение, объятие, сообщение, обещание начать заново.

Именно облегчение может ощущаться чрезвычайно мощно. После тревоги даже небольшой знак тепла воспринимается сильнее, чем стабильная доброта в спокойных отношениях.

### **Этап**

#### **Что происходит**

#### **Что вы можете чувствовать**

##### 1. Близость

внимание, надежда, сильная химия  
эйфория, избранность

##### 2. Напряжение

дистанция, критика, неопределённость  
тревога, гиперфокус

##### 3. Боль

отвержение, предательство, унижение или нарушение границы  
шок, отчаяние

##### 4. Облегчение

извинение, тепло, примирение  
сильное эмоциональное облегчение

##### 5. Надежда

вера, что теперь всё изменится  
новая привязанность к будущему

**Облегчение после боли может чувствоваться как любовь. Но облегчение и безопасность — не одно и то же.**

### **3. Непредсказуемость делает ожидание сильнее**

Когда хорошее отношение приходит не всегда, а случайно, внимание может стать ещё более зафиксированным на нём. Вы начинаете анализировать сообщения, настроение, паузы, время ответа. Не потому, что вы «слабая», а потому что непредсказуемость заставляет мозг постоянно искать сигнал: сейчас снова станет хорошо?

Стабильные отношения редко создают такой уровень навязчивого анализа. Там не нужно каждый день угадывать, существует ли любовь сегодня.

## **Интенсивность против безопасности**

Интенсивность может включать страсть, страх потери, конфликты, примирения, ревность, драму и сильные эмоциональные пики. Безопасность выглядит скучнее: предсказуемость, уважение, честность, последовательность, возможность сказать «нет» без наказания.

## **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.