

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

<https://litres.ru/74451478>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Введение. Когда разум уже ушёл, а сердце всё ещё ждёт	5
1. Привязанность может быть реальной даже в плохих отношениях	7
Проверка реальности	8
2. Цикл, который усиливает связь	9
3. Непредсказуемость делает ожидание сильнее	11
Интенсивность против безопасности	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

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, незавершённой 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 исключает 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.