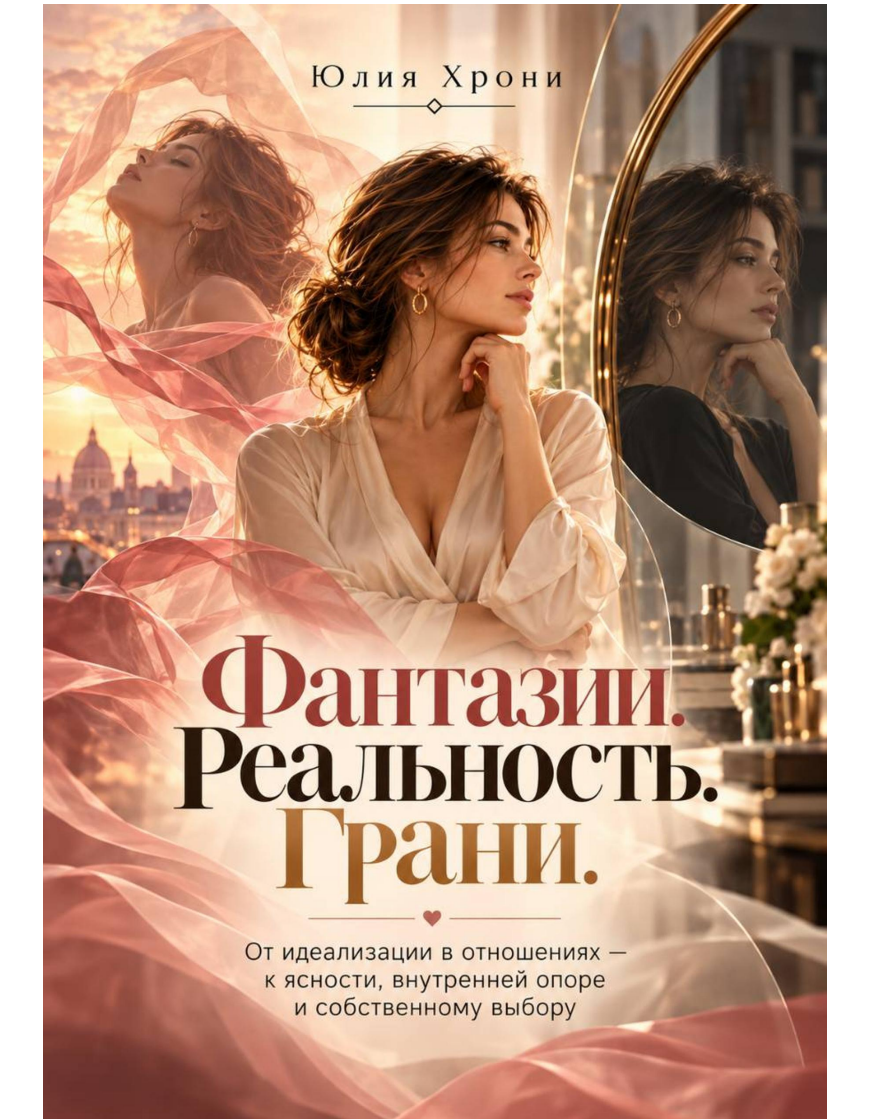




Юлия Хрони

Фантазии. Реальность. Грани.

От идеализации в отношениях —
к ясности, внутренней опоре
и собственному выбору

Юлия Хрони
Фантазии. Реальность. Грани.
От идеализации в отношениях
— к ясности, внутренней
опоре и собственному выбору

*<https://litres.ru/74565814>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Если разум уже видит факты, а сердце всё ещё живёт надеждой, эта книга поможет понять, что происходит между ними. Юлия Хрони показывает, почему мы идеализируем партнёра, влюбляемся в его потенциал, испытываем тревогу и стресс при столкновении с реальностью — и как пройти это состояние без самообвинения. В центре книги авторская модель «Фантазии — Грани — Реальность»: Фантазии показывают желаемый образ, Реальность — факты и реальные потребности, а Грани становятся мостом между пониманием и эмоциональным принятием. Первый блок посвящён отношениям женщины и мужчины. Второй — подробной методике МАК и 32 авторским раскладам, которые помогают отделять факты от интерпретаций, видеть собственные сценарии и переводить осознание в реальные действия.

Содержание

Глава	4
Приветствие от автора	5
Важное примечание	8
Содержание	9
Глава 1. Мы влюбляемся не только в человека	11
Собирательная история: Алина и три свидания	13
Практика к главе	14
Глава 2. Как возникает идеальный образ партнёра	15
Практика к главе	17
Глава 3. Влюблённость в потенциал: «со мной он станет другим»	18
Практика к главе	20
Глава 4. Когда сильная химия заменяет совместимость	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Юлия Хрони
Фантазии. Реальность.
Грани. От идеализации в
отношениях — к ясности,
внутренней опоре и
собственному выбору**

Глава

ЮЛИЯ ХРОНИ

ФАНТАЗИИ. РЕАЛЬНОСТЬ. ГРАНИ.

*От идеализации в отношениях — к ясности, внутренней
опоре и собственному выбору*

Психология отношений и практическая методика МАК

Приветствие от автора

Здравствуйте, мои дорогие читательницы и читатели. Я рада, что эта книга оказалась у вас в руках. Возможно, вы открыли её в момент, когда разум уже многое понимает, но сердце продолжает жить надеждой. Возможно, вы пытаетесь решить, что происходит в отношениях, почему вас так сильно тянет к определённому человеку или почему факты вызывают не облегчение, а тревогу. Именно для таких состояний и родилась моя система «Фантазии — Грани — Реальность».

Я хочу сразу договориться с вами об одном: здесь мы не будем воевать с фантазией. Я не считаю мечты признаком слабости. Фантазия помогает создавать будущее, влюбляться, рисковать, писать книги, менять профессию и представлять жизнь, которой ещё нет. Но фантазия становится болезненной, когда мы перестаём замечать, что часть картины дорисована нами, а реального подтверждения пока нет.

В предыдущих книгах я подходила к этой теме с разных сторон. В книге «Замуж за успешного. Не охотиться. Не играть. Выбирать» мы говорили о женщине, которая не сдаёт экзамен на право быть выбранной, а сама смотрит на совместимость, границы и реальную жизнь рядом с мужчиной. В книге «Реальность или фантазия» я предложила разделять факт, интерпретацию и внутренний фильм. В «Почему я выбираю не тех» исследовала повторяющиеся сценарии и при-

вычные роли. А в «Хорошая девочка больше не старается» — механизм удобства и «заслуживания» любви.

Эта книга соединяет эти линии и делает центральным третье пространство — Грани. Для меня Грани — то самое непроявленное, невидимое место между двумя полюсами. «Я понимаю, что это фантазия, но всё равно не могу перестать в неё верить». «Я вижу факты, но эмоционально ещё не готова жить так, будто они окончательны». «Я уже не верю в прежнюю историю, но пока не знаю, что будет вместо неё». Именно здесь часто происходит настоящая внутренняя работа.

Книга состоит из двух больших блоков. Первый — о Фантазиях, Гранях и Реальности через отношения женщины и мужчины. Мы поговорим об идеализации партнёра, любви к потенциалу, эмоционально недоступных мужчинах, тревоге, стрессе, ревности, внутреннем напряжении, болезненном столкновении с фактами и страхе отпустить красивый образ. Второй блок — практический: методика МАК, правила работы с тремя состояниями, алгоритмы и авторские расклады.

Я буду время от времени обращаться к вам напрямую. Представьте, что мы сидим за одним столом. Я задаю вопрос, вы смотрите на карту или просто на свою ситуацию, и между нами нет экзамена. Есть исследование. Моё главное пожелание — не превращайте эту книгу в новый повод обвинять себя. Наша задача не доказать, что вы «всё придумали», а

увидеть, что внутри вас является мечтой, что уже стало сомнением, а на что можно опереться как на реальность.

От автора. Если какая-то глава заденет вас особенно сильно, не спешите читать дальше. Иногда одна честная мысль полезнее десяти новых техник.

Важное примечание

Эта книга носит образовательный и практический характер. Я использую слова «невротическое напряжение», «тревога», «стресс», «эмоциональная недоступность» как описания переживаний и динамики, а не как медицинские диагнозы. МАК не предназначены для диагностики заболеваний, предсказания будущего или достоверного определения мыслей другого человека. При выраженных симптомах тревоги, панических состояниях, депрессии, насилии, угрозах, преследовании или иной кризисной ситуации важно обращаться к профильным специалистам.

Содержание

БЛОК I. ФАНТАЗИИ, ГРАНИ И РЕАЛЬНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Глава 1. Мы влюбляемся не только в человека

Глава 2. Как возникает идеальный образ партнёра

Глава 3. Влюблённость в потенциал: «со мной он станет другим»

Глава 4. Когда сильная химия заменяет совместимость

Глава 5. Эмоционально недоступный партнёр как пространство для фантазии

Глава 6. Занятый, женатый, далёкий: почему препятствие усиливает образ

Глава 7. Факт, интерпретация и фантазия в любовной истории

Глава 8. Грани: «я всё понимаю, но не могу отпустить»

Глава 9. Стресс от реальности: когда факты разрушают внутренний фильм

Глава 10. Невротическое напряжение и тревожный цикл

Глава 11. Ревность, сравнение и конкуренция за любовь

Глава 12. Почему спокойные отношения иногда кажутся «не теми»

Глава 13. Горе по будущему, которого не было

Глава 14. Реальность как опора, а не наказание

Глава 15. Новый выбор: любовь без самопредательства

БЛОК II. ПРАКТИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА МАК «ФАНТАЗИИ — ГРАНИ — РЕАЛЬНОСТЬ»

Глава 16. МАК как язык ассоциаций, а не ответы извне

Глава 17. Три состояния: Фантазии — Грани — Реальность

Глава 18. Как подготовить колоду и запрос

Глава 19. Как работать с блоком «Фантазии»

Глава 20. Как работать с блоком «Грани»

Глава 21. Как работать с блоком «Реальность»

Глава 22. Усиление Фантазии и усиление Реальности через Грани

Глава 23. Самостоятельная работа: пошаговый алгоритм

Глава 24. Работа специалиста: вопросы, границы, безопасность

Глава 25. Как завершать расклад реальным действием

Практикум. 32 авторских расклада МАК

Заключительное слово от автора

БЛОК I

ФАНТАЗИИ, ГРАНИ И РЕАЛЬНОСТЬ

В ОТНОШЕНИЯХ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Глава 1. Мы влюбляемся не только в человека

В отношения входит не только партнёр. Вместе с ним входит наше воображение о будущем.

Когда мы знакомимся с человеком, реальных данных вначале всегда мало. Но эмоциональная значимость может быть огромной. Несколько разговоров, жестов, совпадений, взглядов — и психика начинает строить картину: какой он, как будет относиться, что между нами возможно. Это естественно. Мозг не любит пустоту и стремится соединить отдельные точки в понятный сюжет.

Проблема появляется не в момент фантазии, а в момент, когда мы забываем поставить рядом слово «возможно». «Мне кажется, он серьёзно настроен» незаметно превращается в «он хочет серьёзных отношений со мной». «Он сказал, что мечтает о семье» становится «мы движемся к семье». «Он очень занят» превращается в объяснение любого отсутствия.

Женщина может влюбляться одновременно в три фигуры: реального мужчину, образ мужчины и себя рядом с этим образом. Иногда последняя фигура самая сильная. Рядом с ним я буду желанной, успешной, защищённой, особенной. Тогда потеря отношений угрожает не только чувствам, но и

будущей версии себя.

Здесь и появляется первый разрыв между Фантазией и Реальностью. Пока всё совпадает, мы почти не замечаем его. Грани рождаются тогда, когда реальный человек впервые ведёт себя не так, как должен был вести себя внутренний образ.

Один пропущенный звонок ничего не доказывает. Но он может стать первым моментом, когда внутренний фильм сталкивается с непредсказуемостью. Кто-то спокойно ждёт новых данных. Кто-то мгновенно объясняет. Кто-то тревожится. Кто-то обвиняет себя.

Мне важно, чтобы вы не ругали себя за эту способность достраивать. Она человеческая. Наша задача — замечать, где заканчивается наблюдаемое и начинается созданное нами.

От автора. Попробуйте заменить фразу «я опять всё придумала» на «я заметила, что моя психика уже создала версию будущего». Вторая формулировка оставляет вам достоинство и любопытство.

Собираательная история: Алина и три свидания

После трёх свиданий Алина говорила подруге: «Он семейный человек». Мужчина действительно говорил о том, что любит детей и уважает брак родителей. Но Алина уже представляла совместные поездки, дом и знакомство с семьями.

Когда мужчина на несколько дней пропал из переписки, переживание было гораздо сильнее самого события: рушилась не только связь трёх свиданий, а уже построенная внутренняя история. Для Алины поворотным стало признание: «Я потеряла не отношения. Я испугалась потерять будущее, которое уже успела прожить внутри».

Практика к главе

Отвечайте не так, как «правильно», а так, как действительно откликается сейчас.

1. Какие факты я знаю об этом человеке?
2. Что я уже додумала о его характере?
3. Какую будущую жизнь представляю рядом с ним?
4. Какая версия меня живёт в этой фантазии?
5. Что я пока просто не знаю?

Глава 2. Как возникает идеальный образ партнёра

Идеализация начинается там, где несколько реальных качеств становятся доказательством целой личности.

Мы редко создаём идеальный образ из ничего. Обычно есть несколько реальных опор: мужчина внимателен, успешен, образован, щедр, красиво говорит, проявляет инициативу. Далее психика соединяет качества в пакет. Если он успешен — значит, ответственен. Если щедр — значит, заботлив. Если красиво говорит о семье — значит, способен к эмоциональной близости.

Но качества не всегда сцеплены так, как нам хочется. Человек может быть дисциплинирован в бизнесе и хаотичен в личной жизни. Щедр материально и скуп эмоционально. Хотеть семью как идею и не уметь выдерживать близость. Реальность почти всегда сложнее красивой цельной фигуры.

Идеализация особенно сильна рядом с людьми, которые несут символический вес. Статусный мужчина может стать подтверждением собственной ценности. Очень красивый — доказательством привлекательности. Эмоционально закрытый — возможностью наконец «добиться» того внимания, которого когда-то не хватало.

В этом месте женщина начинает смотреть не только на

мужчину, но и на то, что его выбор должен подтвердить о ней. Отсюда появляется страх потерять именно его: вместе с человеком будто исчезает сертификат «я достойна».

Грани появляются, когда реальная деталь не вписывается в идеальный пакет. Важно не торопиться разрушать весь образ и не торопиться объяснять деталь. Просто оставить её рядом. «Он успешный и трижды не выполнил обещание». Два факта могут существовать одновременно.

Зрелое видение не делает человека менее привлекательным. Оно делает его объёмным.

От автора. Иногда я предлагаю читательнице буквально убрать слово «значит». Он успешен — точка. Он щедр — точка. Что это значит для его способности строить отношения, ещё предстоит увидеть.

Практика к главе

Отвечайте не так, как «правильно», а так, как действительно откликается сейчас.

1. Какие три качества партнёра особенно впечатляют меня?
2. Какие дополнительные качества я автоматически к ним присоединила?
3. Что из этого подтверждено поступками?
4. Что важно проверить временем?
5. Что его выбор должен доказать обо мне?

Глава 3. Влюблённость в потенциал: «со мной он станет другим»

Потенциал — красивое будущее человека. Отношения происходят с его сегодняшней версией.

Есть особый тип фантазии: мы видим не только того, кто перед нами, но и того, кем он способен стать. Он закроет старые отношения, станет эмоциональнее, научится говорить, перестанет исчезать, начнёт планировать, изменит образ жизни. Мы видим в нём возможности и любим их почти как реальность.

Иногда люди действительно меняются. Я не хочу впадать в противоположную крайность и говорить, что никто никогда не меняется. Но изменение становится реальностью только тогда, когда у него есть собственные действия человека, повторяемость и ответственность.

Фраза «со мной он станет другим» часто несёт ощущение исключительности. Если мужчина, который ни с кем не был близок, откроется именно мне, это докажет, что наша связь особенная. Тогда отпускание фантазии ударяет ещё и по собственной уникальности.

Грани возникают, когда женщина уже видит: слова об изменении повторяются, а структура отношений остаётся

прежней. Но надежда продолжает жить. Здесь опасно давить на себя: «я должна немедленно прекратить верить». Гораздо полезнее спросить: «что удерживает меня в будущем образе?»

Реальность не отвечает на вопрос «может ли он когда-нибудь стать другим?». Реальность отвечает: «что он делает сейчас и подходит ли мне жизнь, которая существует сейчас?»

Очень зрелая фраза может звучать так: «Я верю, что ты способен измениться. Но я не могу строить свою жизнь только на этой способности».

От автора. *Если вы любите потенциал человека, это говорит о вашей способности видеть возможности. Сохраните это качество. Только не оплачивайте чужое возможное будущее своей настоящей жизнью.*

Практика к главе

Отвечайте не так, как «правильно», а так, как действительно откликается сейчас.

1. Каким я вижу партнёра через год, если всё изменится?
2. Какие изменения он реально делает без моего давления?
3. Что я делаю вместо него?
4. Что мне даёт идея «со мной он станет другим»?
5. Если он останется таким, как сейчас, выбрала бы я эти отношения?

Глава 4. Когда сильная химия заменяет совместимость

Сильное чувство говорит о силе чувства, но не даёт готового ответа о будущем пары.

Мы привыкли уважать химию. Иногда первые встречи действительно создают редкое ощущение узнавания. Но сильное возбуждение может возникать по разным причинам: сексуальное притяжение, новизна, неопределённость, статус, сходство с важной фигурой прошлого, редкое внимание.

Если в раннем опыте любовь была непредсказуемой, спокойная доступность может ощущаться непривычно. Человек, который то приближается, то исчезает, запускает более сильную эмоциональную амплитуду. Возвращение после дистанции воспринимается почти как доказательство любви.

Так формируется ошибочное равенство: интенсивность = глубина. Но глубина проверяется не пиком, а временем, взаимностью, способностью решать конфликты, уважать границы и оставаться в контакте в обычной жизни.

Грани здесь могут звучать: «меня очень тянет, но я замечаю, что рядом всё время тревожусь». Очень важно разрешить этим двум фактам существовать одновременно. Не обесценивать влечение и не делать его единственным критерием.

Иногда хорошие отношения начинаются тише. Не без сексуальности и интереса, а без привычной угрозы потери. Для нервной системы, привыкшей к качелям, это может ошибочно восприниматься как скука.

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.