

# Жінки які кохають до нестями

## Про книгу

Ви ладні бігти за коханим ген за обрій, навіть якщо партнеру це не потрібно? Вибачаєте чоловіку геть неприйнятні речі? Відчуваєте психологічний тиск, проте не можете відмовитися від стосунків? Ви кохаєте до нестями, і настав час це припинити! На жаль, кохання до нестями - це не романтика, хоч би як його не популяризували ЗМІ, маскультура ба навіть твори світової літератури. Це небезпечна хвороба, і що швидше ви почнете одужувати, то скоріше пізнаєте справжнє жіноче щастя. Ця книжка допоможе жінкам, які потерпають від кохання, докорінно змінити себе і своє життя. Скажіть Ні психологічній і фізичній залежності, бо ви гідні найкращого! Запам'ятайте: ви не можете змінити інших, проте можете змінитися самі.

Бестселер THE NEW YORK TIMES

# ЖІНКИ, ЯКІ КОХАЮТЬ ДО НЕСТЯМИ

Робін Норвуд

Запам'ятайте:  
ви не можете змінити інших,  
проте можете змінитися самі

 Vivat  
ВИДАВНИЦТВО

ЖІНКИ,  
ЯКІ КОХАЮТЬ  
ДО НЕСТЯМИ

Робін Норвуд

Робін Норвуд — сертифікована шлюбна, родинна та дитяча терапевтка з приватною практикою. Вона спеціалізується на нездорових моделях поведінки в любовних стосунках, а також на проблемах залежності, співзалежності, компульсивного переїдання та депресії. Живе в Каліфорнії разом зі своїм чоловіком.

*Інші книжки цієї авторки:*

**Чому я, чому все це, чому зараз?**

**Листи від жінок, які кохають до нестями**

**Щоденні медитаці**

**для жінок, які кохають до нестями**

# Вступ

Уже мало не чверть століття жінки звертаються до книжки, яку ви тримаєте в руках, щоб угамувати біль, спричинений чоловіками та нещасливим коханням. Це видання було перекладено двадцятьма п'ятьма мовами і вже поширилося по всьому світу. Спочатку в Сполучених Штатах, а потім у Китаї та Бразилії, Франції та Фінляндії, Ірландії та Ізраїлі, Саудівській Аравії та Сербії вона допомогла мільйонам жінок, чий життя, попри всі культурні, соціо-економічні, освітні та вікові відмінності, подібні в одному — у потребі отримати допомогу, щоб одужати від надмірного кохання.

На щастя, відтоді, коли книжка «Жінки, які кохають до нестями» побачила світ, погляди суттєво змінилися. Кохання до нестями більше не сприймають наче щось природне й нормальне, його визнають небезпечним та згубним станом. Але цього визнання ще замало для трансформації визначальних почуттів і моделей поведінки, характерних для цієї одержимості.

Труді, яку ви зустрінете в другому, а пізніше в одинадцятому розділі, сьогодні виглядала б інакше, не одягалася б і навіть не харчувалася б так, як це було узвичаєно в середині 1980-х, коли ця книжка вперше побачила світ. Зараз вона точно не просиділа б цілісіньке літо вдома біля телефону, чекаючи дзвінка, якого так ніколи й не отримала б. Імовірно, наразі Труді вже усвідомлювала б: те, що вона постійно перевіряє свій телефон, сподіваючись отримати повідомлення від нього, а потім у відчаї пише йому нові електронні листи та повідомлення, є проблемою. Що зміна поверхневих деталей поведінки не призводить до зменшення її одержимості. Чому ж навіть тепер, коли ми можемо визначити проблему, ми не можемо її подолати?

Відповідь криється в тому, що травмованій особистості (а саме з травми бере початок кохання до нестями) бракує сил для одужання, — так само, як ми не маємо сил, щоб підняти себе за шнурки від взуття.

Щоб змінити глибоко вкорінені риси характеру, нам потрібна допомога — і саме із цією метою створена ця книжка. Вона — порятунок для тих, хто бажає змінитися.

Це нове видання, змінене й доповнене, демонструє та популяризує перевірений метод, який довів свою ефективність протягом часу по всьому світу. Ця книжка, з її показовими історіями залежності від стосунків та вказівками щодо одужання від неї, допомогла жінкам з усього світу змінити свої життя. Скористайтеся нею, щоб зміни відбулися й у вашому.



# ПЕРЕДМОВА

Якщо кохання завдає нам болю, ми кохаємо до нестями. Якщо в наших розмовах із близькими друзями йдеться здебільшого про *нього*, *його* проблеми, *його* думки, *його* почуття і майже всі речення починаються зі слова «*Він...*» — ми кохаємо до нестями.

Якщо ми виправдовуємо зміни його настрою, похмурість, байдужість чи безпідставну критику тим, що в нього було нещасливе дитинство, і намагаємося бути для нього психотерапевтом — ми кохаємо до нестями.

Якщо ми читаємо книжку з популярної психології та підкреслюємо в ній параграфи, які, на нашу думку, могли б йому допомогти, — ми кохаємо до нестями.

Якщо нам не до вподоби численні риси його характеру, цінності та манера поведінки, але ми не звертаємо на це уваги, сповнені віри, що він зміниться, коли ми будемо достатньо привабливими та ніжними, — ми кохаємо до нестями.

Якщо ці стосунки становлять загрозу нашому емоційному благополуччю або навіть психічному здоров'ю та безпеці, ми насправді кохаємо до нестями.

Попри весь біль та невдоволення, кохання до нестями є звичним досвідом для багатьох жінок, які переконані, що саме такими мають бути близькі стосунки. Більшість із нас принаймні один раз у житті кохала до нестями. Багато кого все життя переслідує повторюваний мотив надмірного кохання. Дехто став настільки одержимий своїм партнером та стосунками, що майже втратив здатність нормально діяти.

У цій книжці ми розглянемо причини, що змушують багатьох жінок у пошуках кохання знову й знову знаходити нездорові стосунки та байдужих партнерів. Ми також спробуємо проаналізувати, чому нам буває так важко вийти зі стосунків, навіть якщо партнер не

задовольняє наші потреби. Ми зрозуміємо, що кохання перетворюється на несамовите, якщо партнер нам не підходить, якщо він байдужий та неуважний, але ми однаково не можемо покинути його — натомість він стає для нас дедалі дорожчим та важливішим. Ми побачимо, як наша жага до кохання й навіть саме кохання поступово перетворюються на *залежність*.

Залежність — страшне слово. Воно викликає в уяві образ героїнового наркомана, який встромляє в себе голки та веде згубний спосіб життя. Нам не подобається це слово, і ми не хочемо називати ним те, як ми будуємо стосунки із чоловіками. Але багато, багато хто з нас був насправді такою «наркоманкою, залежною від чоловіка». І як будь-якому наркоману, нам потрібно визнати серйозність наших проблем для того, щоб почати їх долати.

Якщо ви хоча б раз відчували хворобливу залежність від чоловіка, то, імовірно, підозрювали, що коренем вашої залежності є не кохання, а страх. Усі, хто страждає від любовної одержимості, сповнені страхів — страху самотності, страху бути непривабливою та негідною, страху бути ігнорованою, покинутою чи знищеною.

Ми даруємо своє кохання у відчайдушній надії на те, що чоловік — об'єкт нашої одержимості — подбає про нас і допоможе подолати наші страхи. Натомість наші страхи — і наша одержимість — дедалі глибшають доти, доки потреба кохати, щоб отримувати кохання у відповідь, не стає рушійною силою нашого життя. І через те що наша стратегія ніколи не спрацьовує, ми закохуємося ще дужче. Ми кохаємо до нестями.

Я вперше помітила цей феномен «надмірного кохання» як особливого синдрому, що складається зі специфічних думок, почуттів та способів поведінки, після кількох років консультативної практики з пацієнтами, залежними від алкоголю та наркотиків. За результатами сотні інтерв'ю з ними та їхніми родинами я зробила несподіване відкриття. Часом хімічно залежні пацієнти, яких я опитувала, зростали в неблагополучних родин, часом — ні, але їхні партнери майже завжди виховувались у дуже проблемних сім'ях, де зазнавали важкого стресу та душевного болю. Намагаючись упоратись зі своїми хімічно

залежними партнерами, ці люди (яких у сфері лікування алкоголізму називають «співзалежними алкоголіками») несвідомо намагалися відтворити та знову пережити важливі аспекти свого дитинства.

Саме дружини та дівчата залежних чоловіків допомогли мені зрозуміти природу кохання до нестями. Історії їхнього життя пояснили їхню жагу до моральної вищості та одночасно страждань, які вони переживали в ролі «рятівниці». Саме це допомогло мені досягнути всю глибину їхньої залежності від чоловіків, які, своєю чергою, були залежними від хімічних речовин. Я усвідомила, що в таких парах обидва партнери потребують допомоги, що обидва вони буквально гинуть від своїх залежностей: він — у результаті зловживання хімічними речовинами, вона — від наслідків важкого нервового напруження.

Ці співзалежні жінки допомогли мені усвідомити, яку вагу та вплив має досвід дитинства на стосунки із чоловіками у дорослому житті. У них є що розповісти всім тим, хто кохає до нестями, про те, чому ми маємо схильність до проблемних стосунків, чому постійно повторюємо ті ж самі помилки, та — найважливіше — як ми можемо змінитися та повернутися до нормального життя.

Я не маю наміру стверджувати, що винятково тільки жінки можуть кохати до нестями. Деякі чоловіки також схильні до стосунків залежності, а їхні почуття та манера поведінки вкорінені в такому ж досвіді та переживаннях дитинства, що й в жінок. Проте більшість чоловіків із проблемним дитинством не страждає залежністю від стосунків. У результаті взаємодії культурних та біологічних факторів чоловіки зазвичай намагаються захистити себе й уникнути болю, переслідуючи зовнішні, а не внутрішні цілі, та не зосереджуючись на сфері стосунків. Чоловіки схильні до нездорової одержимості роботою, спортом або хобі, водночас як жінки, також зважаючи на вплив культурних та біологічних факторів, стають залежними від стосунків — можливо, навіть із подібними травмованими та «холодними» чоловіками.

Я сподіваюся, що ця книжка допоможе всім, хто кохає до нестями, але написана вона здебільшого для жінок, оскільки надмірне кохання

— це насамперед жіночий феномен. Мета цієї книжки дуже конкретна: допомогти жінкам, які схильні до деструктивних стосунків із чоловіками, визнати свою проблему, зрозуміти причини її виникнення та отримати інструменти, щоб змінити своє життя на краще.

Але якщо ви — жінка, яка кохає до нестями, я хочу попередити: вам буде нелегко читати цю книжку. Якщо це визначення дійсно вам підходить, але ви все одно прогортали книжку без особливих емоцій, або якщо вона викликала у вас тільки нудьгу чи злість, або якщо ви не змогли зосередитися на суті, або якщо ви під час читання думали тільки про те, як ця книжка може допомогти комусь іншому, — я раджу вам спробувати повернутися до неї іншим разом. Усі ми схильні відкидати чи заперечувати ідеї, які викликають у нас біль або страх. Заперечення — це цілком природний спосіб самозахисту, що включається автоматично, мимоволі. Імовірно, під час другого прочитання ви зможете поглянути в очі своїм глибоким почуттям та переживанням.

Читайте повільно, розглядайте історії цих жінок як на емоційному, так і на інтелектуальному рівнях. Історії, зібрані у цій книжці, можуть здатися вам екстремальними. Я запевняю вас, що все навпаки. Усі особистості, їхні риси та біографії подані без перебільшень чи змін. Це правдиві історії жінок, яких я зустрічала у професійному та особистому житті. Насправді ці історії — ще складніші й болючіші. Якщо їхні проблеми здаються вам набагато серйознішими та більш травматичними за ваші, я можу запевнити, що ваша перша реакція є типовою для більшості моїх клієнток. Кожна з них вважає, що її проблема — «не така вже й серйозна», і готова щиро співчувати іншим жінкам, які, на її думку, мають «реальні неприємності».

Це одна з іроній нашого життя: ми, жінки, можемо так глибоко розуміти та співчувати болю інших людей, залишаючись повністю сліпими до свого власного болю. Я знаю це занадто добре, адже більшість свого життя я сама була жінкою, що кохала до нестями, доки навантаження на моє психічне та фізичне здоров'я не стало таким важким, що я була змушена переглянути модель своїх стосунків із

чоловіками. Останні декілька років я старанно працювала над тим, щоб змінити цю модель. Це були найбільш плідні роки мого життя.

Я сподіваюсь, що ця книжка не тільки допоможе всім, хто кохає до нестями, зрозуміти природу свого стану, але й підштовхне до змін, переорієнтовуючи вектор кохання з чоловіка — об'єкта одержимості — на власне життя та одужання від залежності.

Тут я мушу попередити вас про ще одну річ. У цій книжці, як і в багатьох інших книжках із психологічної самопомоги, міститься список кроків до одужання. Якщо ви вирішили дотримуватися цих кроків, вам знадобиться — як і під час будь-яких інших терапевтичних процесів — декілька років роботи та багато зусиль. Із пастки кохання до нестями, що полонило вас, немає швидкого виходу. Така модель поведінки засвоюється в ранньому віці та відтворюється багато разів, тому відмова від неї буде складним та доволі емоційним процесом. Я попереджаю вас про це не для того, щоб знеохотити.

Зрештою, якщо ви не зміните поведінку, ваше життя буде так чи інакше сповнене боротьби. Але ви боротиметеся не за особистий розвиток та звільнення від залежності, а за виживання. Вибір за вами. Якщо ви вирішите почати процес одужання, то з жінки, що кохала до болю, ви поступово перетворитеся на жінку, яка любить себе достатньо сильно, щоб припинити біль.

# РОЗДІЛ 1

## КОХАТИ ЧОЛОВІКА, ЯКИЙ НЕ КОХАЄ НАВЗАЄМ

*Жертва кохання,  
Я бачу розбите серце.  
У тебе є своя історія.*

*Жертва кохання;  
Це дуже проста роль,  
І ти знаєш, як її грати  
Так добре.*

*...Гадаю, ти знаєш,  
Що я маю на увазі.  
Ти йдеш дротом між  
Болем та бажанням,  
Шукаючи кохання поміж них.*

— Жертва кохання

ЦЕ БУЛА НАША ПЕРША ЗУСТРІЧ ІЗ ДЖИЛ. Вона справляла враження людини, яка не вірить у те, що тут відбувається. Приваблива та мініатюрна, зі світлим кучерявим волоссям сирітки Енн[1], вона сиділа на краєчку стільця обличчям до мене. Усе в ній здавалося круглим: форма обличчя, повнувата статура, а особливо її блакитні очі, що пильно розглядали дипломи та сертифікати в рамках на стінах мого кабінету. Вона дещо запитала про мою освіту та ліцензію терапевта, а потім із неприхованою гордістю зауважила, що сама вчилася на юриста.

Після цього запала коротка тиша. Жінка дивилась униз, на свої згорнуті руки.

«Мабуть, мені час починати розповідати, чому я прийшла до вас», — сказала вона швидко, із кожним словом набираючись сміливості.

«Я хочу це зробити (маю на увазі, проконсультуватись із терапевтом), тому що я справді нещасна. Ідеться, ясна річ, про чоловіків. Тобто про мене та чоловіків. Я завжди роблю щось таке, що їх відлякує. Усе починається добре. Вони залицяються до мене й таке інше, але після того як ми знайомимось ближче — вона помітно напружилась від згадки про свій біль, — стосунки просто руйнуються».

Джил поглянула на мене, ледь стримуючи сльози, і продовжила розповідати дещо повільніше.

«Я хочу знати, що роблю не так, що повинна змінити в собі — і я обов'язково це зроблю. Я готова на будь-що. Я дуже старанна». Її мова знову пришвидшилась.

«Справа ж не в тому, що я не хочу змінюватись. Я просто не знаю, чому все це постійно коїться зі мною. Я більше не наважуюся вступати у близькі стосунки. Щоразу це спричиняє лише біль. Я починаю боятися чоловіків».

Вона хитнула головою, і її кучері затанцювали навколо обличчя. «Я не хочу, щоб це тривало й надалі, — палко мовила вона, — бо мені дуже самотньо. Протягом навчання на юриста в університеті я мала бути відповідальною. До того ж повинна була працювати, щоб заробити собі на життя. Через це я весь час була заклопотана. Власне, я тільки те й робила минулого року, що працювала, відвідувала університет, навчалася та спала. Але в моєму житті мені не вистачало чоловіка та стосунків».

Вона швидко продовжила: «Два місяці тому, під час відвідин друзів у Сан-Дієго, я зустріла Ренді. Він адвокат. Ми познайомились одного вечора, коли друзі покликали мене на танці. Ми одразу сподобались одне одному. У нас було чимало тем для розмов — як на мене, я говорила значно більше за нього. Але мені здавалося, що йому це

подобається. Було так чудово нарешті зустріти чоловіка, якого цікавили важливі для мене речі».

Вона спохмурніла. «Мені здавалось, що я йому дійсно подобаюсь. Знаєте, він питав, чи я одружена (я розлучена вже два роки), чи живу сама та про інше».

Я уявила, якими помітними були жага та ентузіазм Джил, коли того першого вечора вона жваво розмовляла з Ренді під гучну музику. А також завзяття, з яким вона зголосилася на пропозицію побачитися наступного тижня під час його відрядження до Лос-Анджелеса. Для цього Ренді довелося подолати сто шістдесят зайвих кілометрів. За вечерею вона запропонувала йому залишитися на ніч у її квартирі, щоб він міг відпочити перед довгою дорогою додому. Він погодився, і того вечора розпочався їхній роман.

«Усе було пречудово. Він дозволив мені готувати для нього та із задоволенням приймав моє піклування. Наступного ранку, перед тим як він поїхав, я попросила його сорочку. Я обожнюю дбати про чоловіків. Ми прекрасно розумілись». Вона мрійливо посміхнулась. Але коли продовжила розповідати свою історію, я зрозуміла, що вона майже відразу стала одержимою Ренді.

Коли він повернувся до своєї квартири в Сан-Дієго, його телефон відразу ж задзвонив. Джил із турботою повідомила, що вона хвилювалася через його довгу дорогу і радіє, що він безпечно дістався дому. Голос Ренді здався їй спантеличеним, тому вона вибачилася за те, що потурбувала, і поклала слухавку. Але занепокоєння в її душі дедалі збільшувалось, підживлюване думкою про те, що вона знову вкладає у стосунки значно більше енергії, ніж її чоловіки.

«Одного разу Ренді попросив мене не тиснути на нього, інакше він просто піде. Я так злякалась... Усе залежало від мене. Я мусила любити його та одночасно дати йому спокій. Оскільки я не могла цього зробити, то переймалася дедалі більше. І що більше я панікувала, то інтенсивніше його переслідувала».

Невдовзі Джил почала телефонувати Ренді майже щовечора. Вони домовилися дзвонити один одному по черзі, але коли наставала черга Ренді й він не дзвонив, Джил просто не могла стриматись. Вона була



не в змозі навіть думати про сон, тому сама набирала його номер. Ці розмови були невиразними та довгими.

«Він казав, що забув зателефонувати, а я запитувала: “Як ти міг забути?” Я ж ніколи не забувала. Потім ми починали обговорювати, чому саме він не подзвонив. Мені здавалося тоді, що він просто боїться наблизитися до мене, і я дуже хотіла допомогти йому подолати цей страх. Він говорив, що не знає, чого хоче від життя, і я намагалася допомогти йому вийти з кризи». Таким чином Джил стала «безкоштовним психологом» для Ренді, докладаючи зусиль для того, щоб він став емоційно відкритим для неї.

Вона не могла навіть припустити, що він просто її не хоче. Вона вже вирішила для себе, що потрібна йому.

Двічі Джил прилітала до Сан-Дієго для того, щоб провести вихідні разом із Ренді; під час другого візиту він усю неділю її ігнорував: дивився телевизор та пив пиво. Для неї це був один із найгірших днів.

«Він багато пив?» — запитала я Джил. Вона виглядала здивованою.

«Хм, ні, не дуже. Насправді, я не знаю. Я ніколи по-справжньому про це не думала. Звичайно, він пив того вечора, коли ми зустрілись, але це було цілком природно. Зрештою, ми ж сиділи в барі. Іноді, коли ми говорили по телефону, я чула, як лід тріщить у склянці, та дражнила його через це — ну, знаєте, пити на самоті й таке інше. Щиро кажучи, він завжди пив, коли ми зустрічалися, але я припускала, що він просто любить трішки хильнути. Це ж нормально, чи не так?»

Вона зробила паузу, обмірковуючи свої слова. «Знаєте, іноді по телефону його голос звучав досить дивно, а надто як для адвоката. Він говорив дуже невиразно, нечітко, непослідовно, забував про різні речі. Але я ніколи не думала, що це через те, що він пиячить. Не знаю навіть, як я пояснювала це для себе. Гадаю, я просто заборонила собі про це думати».

Вона сумно подивилася на мене.

«Можливо, він і справді пив забагато, але тільки тому, що нудьгував у моїй компанії. Мабуть, я була недостатньо цікавою, щоб він хотів бути поряд зі мною». Вона продовжила схвильовано: «Мій колишній чоловік також ніколи не хотів проводити зі мною час — це було

очевидно». На її очах забриніли сльози. Вона продовжила: «Мій батько теж... Що зі мною не так? Чому вони так до мене ставляться? Що я роблю не так?».

У той момент, коли Джил усвідомила наявність проблеми між нею та важливими для неї людьми, вона захотіла не тільки розв'язати її, але й узяти на себе повну відповідальність за виникнення. Колишній чоловік та батько не змогли полюбити Джил, і вона відчувала, що це її провина, результат її дій.

Почуття, поведінка та життєвий досвід Джил є типовими для жінок, що пов'язують кохання зі стражданням. У її поведінці є багато рис, спільних для всіх жінок, які кохають до нестями. Безвідносно до конкретних деталей життєвих історій цих жінок — чи мали вони, наприклад, довгі та складні стосунки з одним чоловіком, чи переживали серію невдалих романів із різними чоловіками, — усі ці жінки мають багато спільного. Кохати до нестями не означає кохати багатьох чоловіків, або закохуватися занадто часто, або надміру глибоко кохати одного чоловіка. Це насправді означає бути одержимою чоловіком та називати цю одержимість коханням, дозволяти їй керувати своїми почуттями та поведінкою, усвідомлюючи, що це погано впливає на здоров'я та особисте щастя, але не маючи змоги відмовитися від залежності. Кохати до нестями — це вимірювати силу свого кохання глибиною страждань.

Під час читання цієї книжки ви можете порівнювати себе із Джил або з іншими жінками, чиї історії ви тут зустрінете, і запитаєте себе: «Можливо, і я теж належу до жінок, які кохають до нестями?». Можливо, попри те що ваші життєві історії будуть схожі, вам буде складно асоціювати себе з тими «ярликами», що їх використовують для визначення проблем цих жінок. Слова «алкоголізм», «інцест», «насильство» та «залежність» викликають у нас сильні емоції. Іноді ми не можемо реалістично поглянути на власне життя, позаяк боїмося, що ці слова можуть бути вжиті щодо нас чи наших коханих. На жаль, небажання застосовувати ці слова у ситуаціях, де вони дійсно є прийнятними, часто призводить до того, що ми не отримуємо необхідної допомоги. З іншого боку, ці жахливі слова зовсім не

обов'язково повинні стосуватися вашого життя. Проблеми у вашому дитинстві могли мати набагато складнішу природу. Може, ваш батько, заробляючи гроші для стабільного сімейного життя, у глибині душі відчував відразу та недовіру до жінок, і його нездатність кохати не дозволила вам любити себе. Або ваша матір у душі ревнувала та заздрила вам, одночасно вихваляючись вашими успіхами на публіці — і саме через це зараз ви відчуваєте потребу постійно досягати успіху, щоб заслужити мамину похвалу, але при цьому боїтеся ворожості, яку ваші перемоги можуть в неї викликати.

У цій книжці я не зупинятимуся на всіх можливих сімейних проблемах — для цього знадобиться написати декілька томів на зовсім інші теми. Але важливо зрозуміти, що всі неблагополучні сім'ї мають одну спільну рису — вони не вміють обговорювати *сутність своїх проблем*. Будь-які інші питання можуть обговорюватися до нудоти, але вони лише приховують ті секрети, що не дають змоги родині нормально функціонувати. Саме ступінь замовчування — неможливість говорити про проблеми — є визначальним для того, якою дисфункційною стане родина та як тяжко будуть травмовані її члени.

У дисфункційній родині всі її члени грають чітко визначені ролі, а спілкування зводиться до підтвердження цих ролей. Члени такої родини не можуть повною мірою висловлювати всі свої почуття, потреби, бажання та переживання. Вони обмежують себе в цьому, а натомість роблять усе, щоб їхні слова та дії задовольняли та доповнювали ролі інших членів родини. Певна система ролей існує у всіх родин, але за зміни обставин ролі членів родини також повинні змінюватися та пристосовуватися для того, щоб сімейна атмосфера залишалася здоровою. Наприклад, прояви материнських почуттів, що є доречними щодо однорічної дитини, будуть дуже недоречними для тринадцятирічного підлітка, тому роль та поведінка матері повинна пристосовуватися до змін у реальності. У дисфункційних сім'ях основні аспекти реальності часто заперечуються, і ролі залишаються чітко фіксованими.

Коли ніхто не може обговорювати ті фактори, що впливають на кожного члена родини окремо та на сім'ю в цілому, коли такі обговорення заборонені приховано (зміна теми розмови) чи відкрито («Про таке не можна говорити!») — ми вчимося не довіряти власній оцінці ситуації та почуттям. А що родина заперечує реальність нашого існування, то ми також починаємо її заперечувати. І це значно погіршує розвиток нашого соціального інструментарію, який ми застосовуємо для будування стосунків з іншими людьми. Це особливо помітно у поведінці жінок, які кохають до нестями. Вони вже не можуть розрізнити, що або хто є для них хорошим чи поганим. Люди та ситуації, які видалися б іншим небезпечними, неприємними чи руйнівними, не викликають у них тривоги, бо вони не можуть реалістично їх оцінити та захистити себе. Вони не довіряють своїм почуттям і не дозволяють їм спрямовувати свою поведінку. Замість цього їх навпаки приваблює небезпека, інтриги, проблеми та драми, що їх уникають інші люди з більш гармонійним минулим. Через цю жагу до небезпечного вони отримують ще глибші травми, бо зазвичай тягне до повторення та переживання ситуацій дитинства. Вони обпікаються знову й знову.

Неможливо випадково стати жінкою, яка кохає до нестями. Зростання дівчини в певному суспільстві та в певній родині можуть вплинути на формування низки передбачуваних рис. Далі перераховані деякі типові риси жінок, які кохають до нестями, — жінок, схожих на Джил, і, можливо, на вас.

- 1. Ви зростали в дисфункційній родині, де ваші емоційні потреби не були задоволені.
- 2. Не отримавши в дитинстві справжньої турботи та тепла, ви намагаєтесь опосередковано задовольнити цю потребу через надмірне піклування про інших, особливо про чоловіків, які здаються вам певною мірою нещасними.
- 3. Через те що ви так і не змогли змінити батьків та домогтися від них тепла, любові та турботи, ви легко спокушаєтесь на знайомий

типаж емоційно неприступних чоловіків. Ви знову намагаєтеся змінити когось вашим коханням.

■ 4. Ви так боїтеся бути покинутою, що ладні за всяку ціну зберегти стосунки.

■ 5. Для вас немає нічого занадто неприємного, складного чи дорогого, якщо це може «допомогти» вашому чоловікові.

■ 6. Ви так звикли до нестачі кохання у стосунках, що готові чекати, сподіватися та старатися дедалі більше, щоб задовольнити партнера.

■ 7. Ви ладні взяти на себе понад 50 % відповідальності та провини за все, що сталося у ваших стосунках.

■ 8. Ваша самооцінка — критично низька. Глибоко всередині ви не можете повірити в те, що гідні щастя. Імовірно, ви вважаєте, що повинні заслужити право насолоджуватися життям.

■ 9. Через те що у вашому дитинстві було недостатньо впевненості та захищеності, ви відчуваєте сильну потребу контролювати вашого партнера та стосунки. Ви маскуєте спроби контролювати людей та ситуації бажанням «допомагати».

■ 10. У стосунках ви здебільшого орієнтуєтеся на мрію про те, якими ці стосунки могли б бути, ніж на реальний стан речей.

■ 11. Ви залежні від чоловіків та емоційного болю.

■ 12. Вам властива емоційна, а іноді й біохімічна схильність до залежності від наркотиків, алкоголю або їжі (зокрема солодощів).

■ 13. Будуючи стосунки з людьми, чії проблеми потребують розв'язання, та потрапляючи у складні, невизначені та емоційно травматичні ситуації, ви уникаєте думок про власну відповідальність за своє особисте життя та психологічний комфорт.

■ 14. Ви схильні до періодичної депресії, якій намагаєтесь запобігати через нервові збудження від нестабільних стосунків.

■ 15. Вам не подобаються добрі, спокійні та надійні чоловіки, які цікавляться вами. Вам такі «хороші» чоловіки здаються нудними.

Джил були притаманні майже всі ці риси. Саме тому, слухаючи її розповідь про Ренді, я почала підозрювати, що в нього можуть бути проблеми з алкоголем. Жінок такого психологічного типу постійно

приваблюють чоловіки, які з різних причин є емоційно нечутливими. Хвороблива залежність — одна з основних причин емоційної неприступності.

Від самого початку Джил була готова взяти на себе більше відповідальності, ніж Ренді, за створення та розвиток стосунків. Подібно до інших жінок, які кохають до нестями, вона була дуже відповідальною людиною — «відмінницею», що досягала успіху в різних сферах життя, але все одно мала низьку самооцінку. Її успішність у втіленні освітніх та кар'єрних цілей не змогла переважити проблеми любовних стосунків та особистого життя. Щоразу, коли Ренді забував зателефонувати, він завдавав тяжкого удару її крихкій самооцінці. І вона починала героїчно відновлювати свою гідність, намагаючись витягнути з нього увагу та турботу. Її готовність узяти на себе всю провину за невдалі стосунки була типовою, як і нездатність реалістично оцінити ситуацію та подбати про себе, коли відсутність взаємності у стосунках ставала очевидною.

Жінки, які кохають до нестями, мало турбуються про самих себе у любовних стосунках. Вони витрачають енергію на зміну поведінки чи почуттів із боку партнерів за допомогою відчайдушних маніпуляцій: наприклад, дорогих міжміських дзвінків Джил та її перельотів до Сан-Дієго (нагадаємо, її бюджет був дуже обмежений). Її «терапевтичні сеанси» на відстані були переважно спробою перетворити Ренді на ідеального чоловіка, аніж бажанням допомогти йому зрозуміти, хто він є насправді. Дійсно, Ренді зовсім не хотів допомагати їй зрозуміти його. Якби Ренді справді хотів розібратись у собі, він самостійно виконав би більшу частину роботи, а не слухав би пасивно, як Джил намагається схилити його до самоаналізу. Вона докладала всіх цих зусиль тільки тому, що натомість у неї була лише одна альтернатива: прийняти його таким, яким він був насправді — тобто чоловіком, якому байдужі її почуття та їхні стосунки.

Повернімося до терапевтичної сесії Джил, щоб краще зрозуміти, що привело її того дня до мого кабінету.

Тепер вона говорила про свого батька.

«Він був дуже впертим чоловіком. Я присягнулась, що одного разу виграю в нього суперечку». Вона на хвилинку замислилась, пригадуючи.

«Хоча цього так ніколи й не сталося. Може, саме тому я пішла вчитися на юриста. Мені дуже подобалась ідея аргументувати свою думку в суді та *вигравати* справу!» Вона широко усміхнулася цій думці, але потім знову спохмурніла.

«Знаєте, що я зробила одного разу? Я змусила тата сказати, що він мене любить, та обійняти мене». Джил намагалася подати цю подію як кумедну історію з її дитинства, але в неї не вийшло. Позаду цієї завіси я все одно побачила тінь тієї скривдженої маленької дівчинки.

«Цього ніколи б не сталося, якби я не змусила його. Але він насправді любив мене, просто не вмів це показати. Він більше ніколи не говорив нічого такого. Отже, я дуже рада, що змусила його, інакше так би й не почула цих слів. Я чекала протягом довгих років. Мені було вісімнадцять, коли я звернулася до нього: “Ти мусиш сказати, що любиш мене”, — і не рушила з місця, доки він не сказав. Тоді я попросила його обійняти мене, але насправді я обійняла його першою. Він злегка притиснув мене до себе та поплескав по плечу — але й цього було достатньо. Мені це дійсно було потрібно». Сльози навернулися їй на очі та покотились округлими щоками.

«Чому йому так важко було це зробити? Мені здається, це ж така проста річ — сказати доньці, що любиш її».

Вона знову почала розглядати свої складені руки.

«Я так старалась. Мабуть, саме тому я так багато сперечалася й сварилася з ним. Мені здавалось, якщо я колись переможу в суперечці, він пишатиметься мною. Він муситиме визнати, що я молодець. Понад усе на світі мені було потрібне його схвалення, бо я думала, що схвалення означає любов».

Із подальшої розмови стало зрозуміло, що в родині Джил байдужість батька пояснювалася тим, що він хотів сина, а натомість отримав доньку. Це поверхове виправдання було більш зручним для всіх членів родини, зокрема Джил, аніж визнання правди про нього. Але після тривалого періоду терапії Джил зрозуміла, що її батько ні з ким не мав

близьких емоційних стосунків, що він фактично не міг показувати любов чи тепло до будь-кого зі своїх близьких. Для його емоційної стриманості завжди знаходилися «причини» та пояснення, наприклад, сварки чи розбіжність думок, чи такі незмінні факти, як те, що Джил народилася дівчинкою. Усі члени родини вирішили прийняти ці причини як правомірні, замість того, щоб реалістично поглянути на холодні та байдужі взаємини тата із Джил.

Для Джил виявилось складніше визнати, що її батько просто не міг любити, ніж продовжувати звинувачувати в усьому тільки себе. Доки вся провина лежала на ній, у неї залишалася надія, що одного дня вона зможе змінитися достатньо сильно та заслужити його любов.

Усім нам властиво під час переживання емоційно болісного моменту брати провину за нього на себе, таким чином ми ніби завойовуємо контроль над ситуацією; саме тому ми вважаємо, що якщо змінимось, то біль ущухне. Ця динаміка лежить в основі картання жінок, які кохають до нестями. Звинувачуючи себе, ми підтримуємо надію зрозуміти одного дня, що робимо не так, та виправити наші помилки, зупиняючи страждання.

Ця схема в поведінці Джил з'ясувалась під час однієї з наступних терапевтичних сесій, коли вона розповідала про свій шлюб. Її невблаганно притягувало до людини, із якою вона могла б відтворити емоційно холодний клімат її дитинства та стосунки з батьком. Її шлюб став новою можливістю отримати ту любов, якої вона так і не мала в дитинстві.

Поки Джил згадувала те, як вона зустріла свого чоловіка, я думала про одне слушне міркування, яке почула колись від колеги-терапевта: «Голодні люди — нерозбірливі покупці». Відчайдушно прагнучи кохання та схвалення, знайома із відмовою, яку вона ніколи не розрізняла як таку, Джил була просто приречена зав'язати стосунки із Полом.

Вона розповіла: «Ми зустрілись у барі. Я прала свої речі в автоматичній пральні та на кілька хвилин вийшла у сусіднє приміщення — у маленький брудний бар. Пол грав у більярд та спитав мене, чи не хочу я приєднатись. “Звичайно”, — сказала я, і саме з



цього все й почалось. Він покликав мене на побачення. Я відмовила, сказавши, що не ходжу на побачення із чоловіками, яких зустріла в барі. Він провів мене до пральні, продовжуючи говорити зі мною. Врешті-решт я залишила йому свій номер, а наступного вечора пішла на побачення».

«Вам буде складно повірити, але все це закінчилося тим, що вже за два тижні ми почали жити разом. У нього не було житла, а я саме змушена була виїхати зі своєї квартири, тож ми винайняли квартиру разом. Ніщо в наших стосунках не було особливо разючим: ані секс, ані спілкування, нічого. Але після того, як ми прожили разом близько року, моя мама почала нервувати з приводу моєї подальшої долі, і ми одружились». Джил ще раз струснула кучерями.

Попри цей цілком звичайний початок, Джил скоро стала посправжньому одержимою Полом. А що її дитинство минуло в марних спробах виправити свої удавані помилки, то Джил органічно перенесла цю модель поведінки та мислення у свій шлюб.

«Я так старалася. Я маю на увазі, що дійсно кохала його і хотіла змусити його покохати мене навзаєм. Я хотіла бути ідеальною дружиною. Я готувала та прибирала, як навіжена, а також продовжувала вчитись. Більшість часу він не працював. Він просто лежав удома або зникав на кілька днів. Очікування та невизначеність стали для мене пеклом. Але я навчилася не питати його, де він був, бо...» Вона засумнівалась, соваючися на стільці. «Мені дуже складно це визнавати. Я була так упевнена, що зможу все владнати, якщо буду докладати більших зусиль. Але іноді після його зникнень я так сердилася, що він міг мене вдарити».

«Я ще ніколи це нікому не розповідала. Я завжди цього соромилася. Я просто не могла уявити себе в цій ролі, розумієте? У ролі жінки, яка дозволяє себе бити».

Шлюб Джил припинив існувати після того, як під час одного зі своїх тривалих зникнень її чоловік знайшов собі іншу жінку. Незважаючи на те, яким пеклом став її шлюб, Джил була повністю спустошена, коли Пол покинув її.

«Я знала, що якою б не була та жінка, в неї було все те, чого не мала я. Я прекрасно розуміла, чому Пол мене полишив. Я відчувала, що не можу більше нічого запропонувати йому чи комусь іншому. Я не звинувачувала його в тому, що він покинув мене. Я й сама себе не могла стерпіти».

Здебільшого моя робота із Джил була спрямована на те, щоб допомогти їй зрозуміти той руйнівний процес, через який вона проходила тривалий час: її хворобливу залежність від приречених на поразку стосунків та емоційно неприступних чоловіків. Залежність Джил від стосунків нагадує механізм залежності від наркотиків. На початку кожного роману вона переживала «кайф», почуття ейфорії та збудження, коли вірила, що її глибока потреба в любові, увазі та емоційній безпеці нарешті буде задоволена. У результаті емоційний фон Джил ставав дедалі більш залежним від чоловіка та стосунків. Потім, наче наркоман, якому потрібна більша доза наркотику впродовж того, як наркотична дія на організм слабшає, вона була змушена витратити все більше енергії на підтримання стосунків, що приносили їй дедалі менше задоволення. Намагаючись зберегти та відродити те, що колись було таким чудовим та багатообіцяльним, Джил, наче рабиня, схилилася перед своїм чоловіком. Вона вимагала в нього тим більше близькості, схвалення та любові, чим менше їх отримувала. Що гіршими ставали стосунки, то складніше було для Джил покінчити з ними, адже її потреба в кохані тільки зростала. Вона не могла їх завершити.

Коли Джил уперше прийшла до мене, їй було двадцять сім років. Її батько помер сім років тому, але досі залишався найважливішим чоловіком у її житті. У певному сенсі він був її єдиним чоловіком, бо в кожних нових стосунках із привабливими для неї чоловіками Джил фактично переживала стосунки з батьком. Вона старанно намагалась вибороти любов чоловіка, який не міг подарувати їй цю любов через свої власні проблеми.

Коли досвід нашого дитинства особливо болісний, ми часто відчуваємо несвідоме бажання відтворювати схожі ситуації у дорослому житті, щоб цього разу опанувати їх.

Наприклад, якщо ми, наче Джил, любили батька, який не відповідав на наші почуття, то розпочинаємо стосунки зі схожою людиною (або людьми) в дорослому житті, намагаючись «виграти» цю давнішню боротьбу за взаємну любов. Джил уособлювала цю динаміку поведінки: її приваблювали чоловіки, які їй не підходили.

Пам'ятаєте старий анекдот про короткозорого чоловіка, який вночі загубив свої ключі та шукав їх під вуличним ліхтарем? Інший чоловік підійшов до нього і запропонував свою допомогу в пошуках. «А ви впевнені, що загубили саме тут?» — запитав він. Перший чоловік відповів: «Ні, не впевнений, але саме тут досить світла, щоб шукати».

Як і той короткозорий чоловік, Джил шукала те, чого їй не вистачало в житті, не там, де була надія це знайти, а там, де їй було найпростіше шукати.

Із цієї книжки ви дізнаєтесь, що таке кохання до нестями, чому ми це робимо, де ми цього навчилися і як змінити свій «стиль кохання» та відкрити шлях до більш здорових стосунків. Поглянемо ще раз на основні риси жінок, які кохають до нестями. Розглядатимемо їх по черзі.

## **1. Ви росли в дисфункційній родині, де ваші емоційні потреби не були задоволені.**

Для того щоб найкраще зрозуміти цю рису, ми повинні почати з другої її частини: «де ваші емоційні потреби не були задоволені». До «емоційних потреб» у цьому випадку належить не тільки потреба в любові та ніжності. Хоча цей аспект і дуже важливий, більш вагомим є той факт, що ваші почуття та враження здебільшого ігнорувались або заперечувались, а не приймалися та підтверджувались. Наприклад, батьки сваряться. Дитина злякалася та запитує матір: «Чому ти сердишся на тата?». Мама відповідає: «Я не серджусь», маючи при цьому злий та стурбований вигляд. Дитина спантеличена і ще більше налякана, вона каже: «Але ж я чула, як ви кричали». Мати роздратовано заперечує: «Я ж тобі сказала, я не серджусь, але зараз почну, якщо ти не припиниш допитуватись». Дитина тепер відчуває страх, збентеження, злість та почуття провини. Матір стверджує, що

сприйняття дитини неправильне, але якщо це так — то звідки взявся весь цей страх? Дитина мусить вибирати між думкою про те, що вона права і мама свідомо сказала неправду, та переконанням, що слух, зір та інші органи відчуттів її обманюють. Дитина пристосовується до цього та налаштовує своє сприйняття так, щоб не відчувати дискомфорту, коли її відчуття проголошуються фальшивими. Це послаблює здатність дитини довіряти собі та своїм почуттям — як у дитинстві, так і надалі, у дорослому житті, особливо у близьких стосунках.

Потреба в любові також може заперечуватись або задовольнятися недостатньо. Якщо батьки сваряться одне з одним або зайняті іншими проблемами, у них не залишається часу та енергії на дітей. У результаті діти прагнуть любові, не знаючи, чи можна довіряти цьому почуттю, та фактично вважаючи себе недостойними любові.

Тепер повернімося до першої частини: «ви зростали в дисфункційній родині». Дисфункційними родинами ми називаємо ті, у яких проявляється одна чи декілька з таких тенденцій:

- зловживання алкоголем і/або наркотиками (прописаними ліками або нелегальними речовинами);
- компульсивна[2] поведінка, тобто надмірне споживання чи зловживання такими повсякденними речами, як їжа, робота, азартна гра, витрачання грошей, втрата ваги, фізичні вправи. Усе це є видами поведінки залежності, що іноді можуть переростати у хворобу; окрім інших негативних наслідків, вони руйнують або заважають створенню близьких та довірчих стосунків у родині;
- фізичне насильство над одним із партнерів або дітьми;
- неприйнятна сексуальна поведінка батьків чи одного з батьків щодо дитини (від зваблення до інцесту);
- постійні сварки та емоційна напруга;
- тривалі періоди часу, коли батьки не розмовляють одне з одним;
- батьки, що мають різні системи цінностей або суперечать одне одному, змагаючись за лояльність дитини;
- батьки, що змагаються одне з одним або з дітьми;

- один із батьків не може налагодити стосунки з іншими членами родини і тому уникає їх, одночасно звинувачуючи інших;
- надмірна жорсткість та принциповість у питаннях фінансів, релігії, віри, роботи, розпорядку дня, способів вираження любові, сексу, телебачення, домашньої роботи, спорту, політики тощо. Одержимість будь-яким із цих питань може зруйнувати близькість у родині, адже додержання правил стає важливішим за самі стосунки.

Якщо один із батьків має схильність до одного з вищеназваних способів поведінки, це може зашкодити дитині. Коли ж обоє батьків захоплені будь-якою із цих небезпечних практик, результати можуть бути ще гіршими. Зазвичай батьки розвивають взаємодоповнювані типи патологій — наприклад, чоловіки-алкоголіки здебільшого одружуються із жінками, які страждають розладами харчової поведінки, а потім вони вдвох борються проти нездорових залежностей партнера. Батьки також часто «врівноважують» одне одного: у родині з надмірно уважною, підкреслено турботливою матір'ю та сердитим, замкненим у собі батьком, кожен із батьків своєю поведінкою фактично підштовхує іншого до руйнівних кроків щодо дитини.

Дисфункційність у родині може виявлятися в різний спосіб, але вона завжди має один вплив: у дітей, які зростають у таких сім'ях, певною мірою порушена здібність розуміти інших людей та будувати з ними стосунки.

**2. Не отримавши в дитинстві справжньої турботи та тепла, ви намагаєтесь опосередковано задовольнити цю потребу через надмірне піклування про інших, особливо про чоловіків, які здаються вам певною мірою нещасними.**

Уявіть, як поведуться діти (особливо маленькі дівчатка), коли їм не вистачає любові та уваги. Якщо маленький хлопчик зазвичай починає сердитись, ламати іграшки чи битися, дівчинка перемикає увагу на свою улюблену ляльку. Піклуючись про ляльку, дівчинка ототожнює себе із нею та намагається опосередковано отримати ту любов та

ніжність, якої їй самій бракує. Дорослі жінки, які кохають до нестями, поведуться так само. Вони стають надмірно турботливими в більшості (якщо не в усіх) сферах їхнього життя. Жінки з дисфункційних родин (а особливо, як це підтверджує мій досвід, із сімей, де обоє або один із батьків були алкоголіками) переважно обирають професії, метою яких є допомога іншим людям. Вони стають медсестрами, консультантами, терапевтами, соціальними робітниками. Їх притягує до тих, хто потребує допомоги. Вони сповнені співчуття та емпатії; вони відчують чужі страждання ніби власні та намагаються полегшити чужий біль, щоб угамувати свій. Не дивно, що таким жінкам подобаються чоловіки, які потребують допомоги та турботи, адже основою кохання цих жінок є їхня жага отримувати кохання та турботу навзаєм.

Чоловіки, що їх приваблюють, не обов'язково повинні бути бідними чи хворими. Вони можуть бути не здатними налагоджувати нормальні стосунки з близькими, бути «холодними» та емоційно неприступними, упертими та егоїстичними, примхливими та похмурими. Вони можуть бути неконтрольованими та безвідповідальними, або не здатними підтримувати тривалі стосунки та бути вірними одному партнеру. Чи розповідати нам, що не вміють любити та ще ніколи нікого не любили. Залежно від власного минулого жінки обиратимуть різні типи проблемних чоловіків. Але одне залишиться незмінним — їх приваблюватимуть такі чоловіки; вони будуть упевнені, що саме такі чоловіки потребують їхньої турботи, допомоги, співчуття та мудрості для того, щоб змінити життя на краще.

**3. Через те що ви так і не змогли змінити батьків та домогтися від них тепла, любові та турботи, ви легко спокушаєтеся на знайомий типаж емоційно неприступних чоловіків. Ви знову намагаєтеся змінити когось вашим коханням.**

Можливо, ваші проблеми були пов'язані з одним із батьків, можливо, з обома. Але попри те що не так було у вашому минулому, ви намагаєтеся виправити це в теперішньому.

Ви розумієте, що коїться щось дуже нездорове та руйнівне. Було б чудово, якби ви могли спрямувати всю вашу турботу, співчуття та розуміння у стосунки з «хорошими» чоловіками. Але вам не подобаються «хороші» чоловіки, здатні дати те, чого ви так жадаєте. Вони здаються вам нудними. Вас приваблюють чоловіки, які нагадують вам змагання за кохання та увагу з батьками, коли ви прагнули бути достатньо хорошими, люблячими, гідними, корисними та розумними для того, щоб отримати їхню любов, увагу та схвалення, які вони не могли вам дати через власні проблеми. Але тепер прояви любові, за які не потрібно змагатися, не мають для вас цінності.

#### **4. Ви так боїтеся бути покинутою, що ладні за всяку ціну зберегти стосунки.**

Бути покинутою — це дуже страшні слова. Вони означають, що вас залишили — можливо, навіть померати, адже ви не зможете вижити сама. Вас можуть залишити в буквальному сенсі або емоційно. Кожну жінку, яка кохає до нестями, хоча б раз у житті кидали, і вона переживала всі страхи та відчай, пов'язані із цим. Коли в дорослому віці вас залишає чоловік, який багатьма рисами нагадує людей, що залишили вас найпершого разу, це знову повертає вас у пережитий страх. Звичайно, ви ладні на все, щоб це не повторювалось — і звідси впливає наступна особливість.

#### **5. Для вас немає нічого занадто неприємного, складного чи дорогого, якщо це може «допомогти» вашому чоловікові.**

За вашими деструктивними стосунками криється така ідея: «Якщо моя “стратегія допомоги” спрацює — мій чоловік зміниться і дасть мені те, чого я так потребую». Тобто, якщо ви переможете в цій боротьбі, то отримаєте те, чого так довго прагнули.

Саме тому ви зазвичай заощаджуєте, відмовляючи собі у власних потребах, але готові на все, щоб допомогти чоловікові. Наприклад, ви можете поводитися таким чином:

- купувати йому одяг, щоб покращити імідж та самопочуття;

- знаходити чоловікові психотерапевта та благодіти його до нього піти;
- фінансувати його дорогі хобі;
- змінювати місце проживання через те, що «йому тут погано», навіть якщо це вам зашкодить;
- дарувати йому половину або всю вашу власність, щоб він не відчував себе гіршим за вас;
- надавати йому дах над головою, щоб він почувався в безпеці;
- дозволяти йому емоційне насильство над вами, оскільки «йому ніколи раніше не дозволяли висловлювати свої почуття»;
- знаходити йому роботу.

Це лише неповний список того, на що ви здатні, щоб допомогти йому. Ви рідко замислюєтеся над доречністю ваших учинків. Ви витрачаєте багато часу та енергії, шукаючи нові способи допомоги, що будуть ще ефективнішими за вже використані.

## **6. Ви так звикли до нестачі кохання у стосунках, що ладні чекати, сподіватися та старатися дедалі більше, щоб задовольнити партнера.**

Якщо інша жінка з іншим минулим опиниться у вашій ситуації, вона може сказати: «Яка ганьба! Я не миритимуся з такою поведінкою». Але ви вважаєте, що коли ваші зусилля є марними й ви залишаєтеся нещасною, то просто старалися недостатньо сильно. Ви стежите за кожним нюансом поведінки партнера, шукаючи ознаки довгоочікуваних змін. Вам набагато зручніше чекати, доки він зміниться, ніж змінитися самій та почати жити власним життям.

## **7. Ви ладні взяти на себе понад 50 % відповідальності та провини за все, що сталось у ваших стосунках.**

Ті з вас, хто зростав у дисфункційних сім'ях, здебільшого мали безвідповідальних, інфантильних та слабких батьків. Ви занадто швидко вирости та перетворилися на «псевдодорослу» задовго до того, як стали готовою до тієї важкої відповідальності, яку накладає доросле життя. Але одночасно вам подобалося те, яку владу та вплив



ви отримали від членів вашої родини та інших людей. У дорослому житті ви вірите, що відповідальність за налагодження хороших стосунків лежить повністю на вас. Саме тому ви обираєте слабких та безвідповідальних партнерів, що підкріплюють відчуття, ніби все залежить від вас. Ви — експерти з «тягнення ярма».

**8. Ваша самооцінка — критично низька. Глибоко всередині ви не можете повірити в те, що гідні щастя. Імовірно, ви вважаєте, що повинні заслужити право насолоджуватися життям.**

Якщо навіть ваші батьки не вважають, що ви варті їхньої уваги та любові, як можна повірити в те, що ви насправді хороша та гідна людина? Більшість жінок, які кохають до нестями, у глибині душі не впевнені, що вони варті кохання лишень тому, що існують. Натомість вони вважають, що мають жахливі вади та недоліки, які повинні старанно виправляти. Вони живуть із почуттям провини через ці уявні недоліки та бояться їхніх зовнішніх проявів. Саме тому вони так наполегливо працюють над тим, щоб здаватися хорошими людьми в очах оточення, бо самі в це не вірять.

**9. Через те що у вашому дитинстві було недостатньо впевненості та захищеності, ви відчуваєте сильну потребу контролювати вашого партнера та стосунки. Ви маскуєте спроби контролювати людей та ситуації бажанням «допомагати».**

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**