

Жінки, які кохають до нестями

КУПИТИ

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.

Зміст

Вступ

Передмова

Кохати чоловіка, який не кохає навзаєм

Хороший секс у поганих стосунках

Чи покохаєш ти мене, якщо я страждатиму задля тебе?

Жага бути потрібною

Потанцюймо?

Чоловіки, що обирають жінок, які кохають до нестями

Красуня і Чудовисько

Коли одна залежність живить іншу

Помирати від кохання

Шлях до одужання

Одужання та близькість: заповнення порожнечі

Подяки

Додаток 1

Як заснувати власну групу підтримки

Додаток 2

Позитивні твердження

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 родинах, 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 пар-терами, 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.

WAR BOOKS
військова література

КУПИТИ